

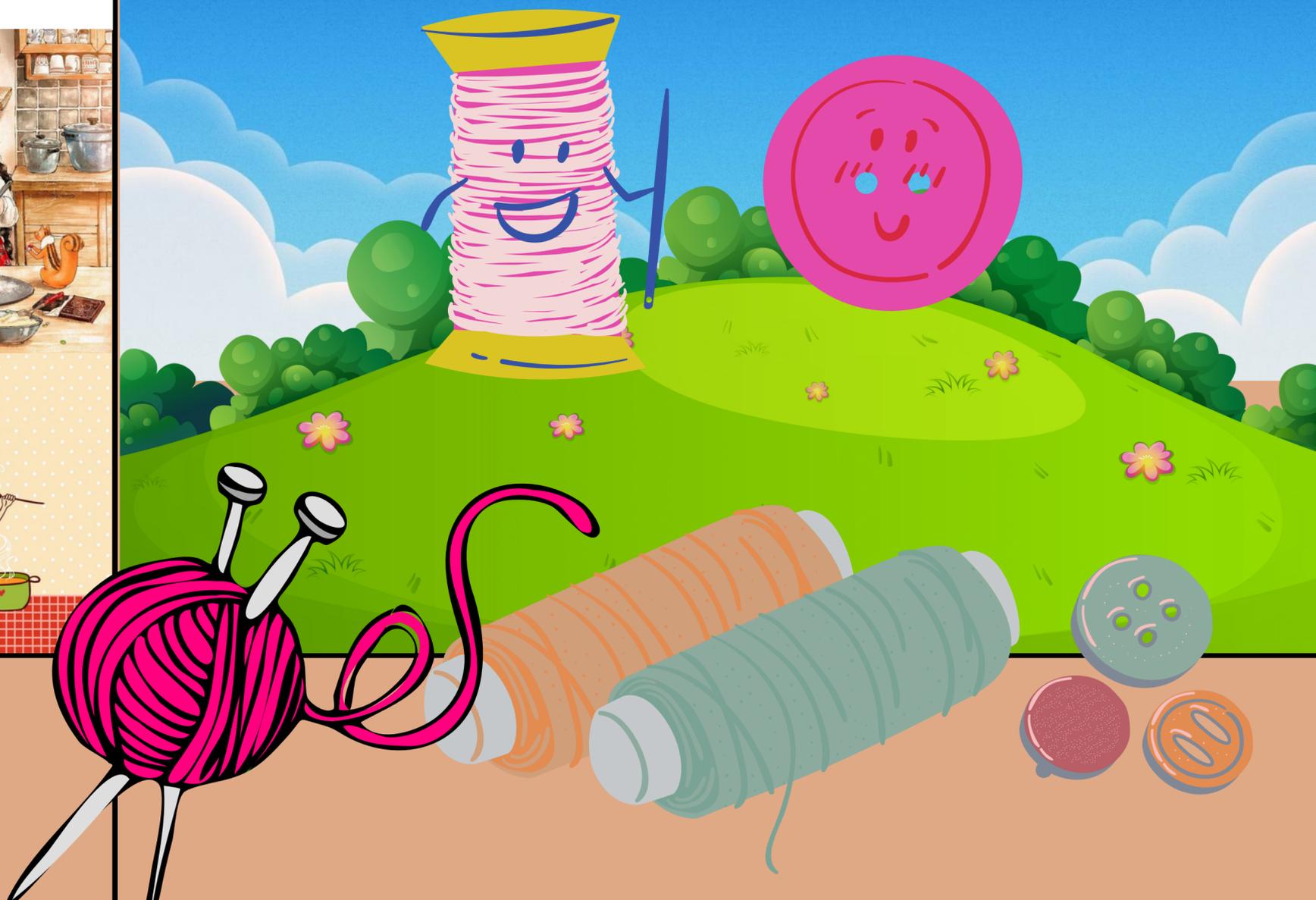


# Поляна чудес

Введение в технологию



Рабочая тетрадь



# Теоретическая часть

## Введение

Рабочая тетрадь предназначена для того, чтобы помочь тебе с интересом и уже какими-то знаниями прийти в 5 класс на урок технологии. Первая глава будет теоретической, где будут описаны приборы, с которыми вы столкнетесь в ходе обучения, основные этапы работы, интересные факты, главные понятия. Вторая глава будет практической, в этой главе будут различного рода задания, на логику, на творческие способности, ну и так же на знания, которые у вас на данный момент имеются.

Ты уже многое знаешь про технологию, но никогда не забывай о важных правилах.

### Памятка по уроку технологии:

#### Перед началом работы

1. Надень фартук и косынку (если косынки нет, девочки должны забрать волосы, чтобы они не мешали работе)
2. Нужно подготовить рабочее место: достать все материалы для работы, разложить их на столе

#### Во время работы

1. Самое главное правило – соблюдать технику безопасности!
2. Если что-то не получается, обязательно обратиться к учителю, он тебе поможет.
4. Обязательно следи за чистотой и порядком на рабочем месте, чтобы не мешать другим и себе, иначе ты можешь запутаться и сделать что-то не то.

#### После окончания работы

Не забудь убрать своё место, обычно после урока остаются дежурные, которые должны убрать класс.

## Содержание

1. Основы материаловедения
2. Ручные работы
3. Основы машиноведения
4. Влажно – тепловые работы
5. Технология изготовления швейного изделия
6. Изделия из лоскутков
7. Технология вышивания
8. Уход за одеждой
9. Кулинария
10. Технология ведения дома

### 1. Основы материаловедения

Материаловедение изучает строение и свойства материалов, которые применяются для получения ткани, изготовления швейных изделий. Сырьём служат волокна. Возьмём вату. Из чего состоит? Из «волосиков» - это и есть волокна.

Ткань - материал, с которым мы сталкиваемся ежедневно. Что можно из неё изготовить? (одежду, постельное бельё, чехлы для мебели, автомашин и т.д.)

Мы будем говорить о ткани, изучать из чего она состоит. Чтобы изготовить качественное изделие, эксплуатировать и ухаживать необходимо, знать основы швейного материаловедения.

Волокно – тонкие, гибкие, прочные нити, длина которых во много раз больше поперечных размеров.

Текстильное волокно – волокна, используемые для изготовления пряжи, нити, тканей, текстильных изделий.



## *Свойства тканей из натуральных волокон растительного происхождения*

Свойства:	Хлопок	Лен
Отличительная особенность		Обладает характерным блеском, т.к. его волокна имеют гладкую поверхность
НА ощупь	Мягкие, тепловатые	Жесткие, прохладные
Гигроскопичность	Высокая	Высокая
Гигиенические свойства	хорошие	Лучше, чем у хлопка
Стираются и утюжатся	Хорошо стираются и утюжатся	Хорошо стираются, для глажения - большой нагрев утюга
Сминаемость	Высокая	Высокая
Усадка	Большая	Большая

Текстильные волокна очень разнообразны по своему происхождению.

На какие две группы делятся все волокна? (Натуральные и химические)

Как образуются натуральные волокна? (Образованы без влияния человека, одарены природой)

Как получают химические волокна? (В заводских условиях в результате химических процессов)

Какого происхождения могут быть натуральные волокна? (Растительного, животного, минерального).

Свойства хлопка:

Длина - различная от 6 до 52 мм

Толщина – очень тонкий

Цвет – белый или кремовый, но встречаются бежевый, зеленый и др.цвета

Гигроскопичность – высокая

Стойкость к свету – постепенно теряет прочность

На ощупь – мягкие, тепловатые

Характер горения – горит, как бумага.

Первичная обработка хлопка:

- Сбор хлопка-сырца с полей. Из семян - коробочек получают волокна хлопка-сырца (в одной коробке 7-15 тысяч волокон)
- Отделение волокон от семян и предварительная очистка от примесей
- Сортировка по качеству: длинные волокна (20-50 мм); короткие или пух (6-20 мм); подпушка (менее 6 мм)
- Упаковка в кипы (прессование)

#### Свойства льна:

Длина - различная от 35 до 90 мм

Толщина – очень тонкое

Цвет – от светло - серого до темно-серого

Блеск - характерный

Гигроскопичность – высокая

Стойкость к свету – выше, чем у хлопка

На ощупь – прохладные, жесткие

Блеск – характерный

Характер горения – горит, как хлопок

#### Первичная обработка льна:

- сбор и получение льняной соломы;
- замачивание льняной соломы;
- сушка тресты;
- мятьё;
- трепание для отделения примесей.

#### Процесс получения ткани

ВОЛОКНО → ПРЯЖА → НИТКИ → ТКАНЬ

Пряжа – тонкая нить, полученная путем скручивания волокон.

Пряжу получают из волокон в процессе прядения.

#### Этапы прядения:

Разрыхление волокон;

Трепание;

Чесание;

Выравнивание (образование ровницы);

Прядение, скручивание.



## 2. Ручные работы

### Инструменты и приспособления для ручных работ



Инструмент – это предметы используемый для воздействия на объект для его изменения или измерения в целях достижения полезного эффекта

Приспособление – это предмет, при помощи которого совершается какая-нибудь работа или действие.

К инструментам для ручных работ относятся:

ручные иглы,  
наперсток,  
ножницы,  
сантиметровая лента.

К приспособлениям относятся:

портновские булавки;  
распарыватель;  
резец;  
портновский мел;  
линейка;

- Иголки должны быть острыми и их нельзя держать без нитки, а находиться они должны в игольнице;
- Ножницы передавать кольцами вперёд и не держать на столе их в раскрытом виде;
- Нитки нужно отрезать только ножницами, а не отрывать или откусывать зубами.
- 

#### Рабочее место

Рабочим местом принято называть участок, предназначенный для выполнения определённой работы и оснащённый в соответствии с этой работой.

Для операций, выполняемых вручную, необходим рабочий стол, на котором располагают инструменты и приспособления.

На рабочем месте должны находиться только обрабатываемые детали, инструменты и приспособления, которые необходимы для выполнения данной работы. Вся работа выполняется на столе, обрабатываемую деталь следует держать перед собой.

Свет должен падать на работу с левой стороны,

Инструменты для различных работ должны храниться в выдвижных ящиках стола, специальных коробочках или специально отведённых местах, а во время работы их раскладывают на столе справа от работающего.

Основные понятия:

- Шов - это место соединения деталей.
- Строчка - это ряд повторяющихся стежков.
- Стежок - это переплетение ниток между двумя проколами иглы.
- Длина стежка - расстояние между двумя последовательными проколами иглы.
- Ширина шва - расстояние от среза детали до строчки.



К ручным работам относятся операции, которые выполняют ручной иглой.

Ручные стежки бывают

А) по назначению:

- соединительные

отделочные

Б) по образованию строчек :

СВН- строчки временного назначения

СПН- строчки постоянного назначения.

### 3. Основы машиноведения

Швейная машина — это техническое устройство для выполнения процессов соединения, скрепления или отделки деталей швейных изделий.

Швейная машина служит для стачивания деталей из ткани при пошиве различных изделий.

На современных швейных предприятиях и в быту используют высокоскоростные швейные машины: Универсальные и специальные.

Универсальные швейные машины предназначены для выполнения стачивающих и отделочных строчек, петель, вышивки.

Специальные швейные машины выполняют одну или несколько технологических операций одновременно: стачивание деталей, обрезку края и обметывание срезов, обметывание петель и пришивание пуговиц и т.д.

Виды приводов швейной машины:

- ручной
- ножной
- электрический



## 4. Влажно – тепловые работы

Влажно-тепловая обработка – важная часть изготовления одежды, занимающая около 20% необходимого для этого времени. С помощью влажно-тепловой обработки (утюжки) выправляют края, швы и форму деталей, удаляют нанесённую на ткань влагу и устраняют неровности в обработанных местах, замины, растяжения и т.п.

Оборудование для влажно-тепловой обработки:

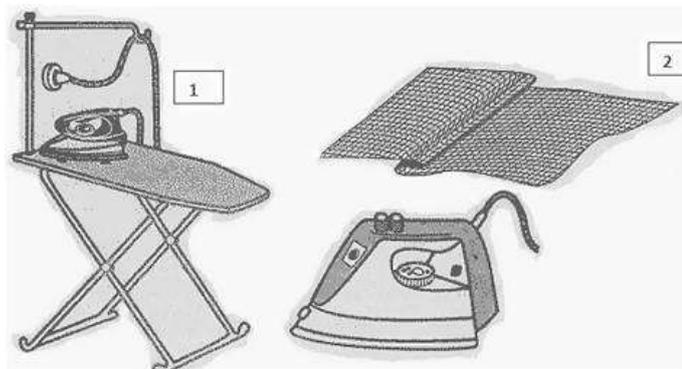
1-утюг

2-проутюжильник

### 3-утюжительная доска

#### Влажно-тепловая обработка:

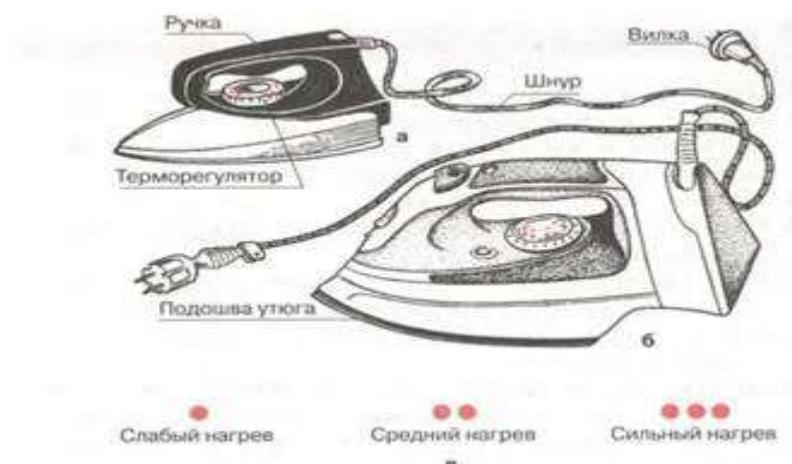
- внутри процессная
- отделочная (окончательная)



Утюжительная доска должна иметь ровную гладкую поверхность и чистый сменный чехол, а также приспособление для поддержки шнура. Хорошо, если рабочая поверхность имеет отверстие для отвода пар (рис.1).

Отделочная влажно-тепловая обработка выполняется с помощью утюгов, паровых прессов и паровоздушных манекенов.

С помощью регулятора можно задать температуру нагрева подошвы утюга, подходящую для данного вида ткани. Шерстяные, шелковые ткани и ткани из химических волокон не выдерживают высокой температуры утюжки. Чтобы не испортить изделие, нужно сделать пробу на лоскуте той же ткани и убедиться, что ткань не горит и не плавится.



Пароувлажнитель утюга увлажняет ткань в процессе утюжительных работ. Изделия из тканей натурального и вискозного шёлка, а также содержащих ацетатное волокно, увлажняют лишь в том случае, если ткани без увлажнения плохо поддаются обработке утюгом.

Прежде чем приступить к утюжильным работам, необходимо проверить нагрев утюга на лоскутке той ткани, которую нужно утюжить.

Требования, предъявляемые к выполнению ВТО:

1. Положение терморегулятора установить в соответствии с видом обрабатываемой ткани.
2. Когда начинаешь утюжить, проверь, чистый ли утюг, не перегрелся ли он.
3. При выполнении ВТО обрабатываемый участок детали или изделия располагают ближе к тебе.
4. При выполнении машинной операции обработанный участок детали или изделия увлажняют и утюжат до высыхания ткани.
5. Изделие утюжат справа налево, по направлению долевой нити.
6. Отутюженное изделие надо оставить на некоторое время в расправленном или подвешенном виде.

Правила техники безопасности при ВТО:

До начала работы:

- ✓ Проверить целостность шнура и чистоту подошвы утюга;
- ✓ Проверить наличие резинового коврика.

Во время работы:

- ✓ Выполнять влажно-тепловую обработку, стоя на резиновом коврике;
- ✓ Включать и выключать утюг сухими руками, берясь за корпус вилки, а не за шнур;
- ✓ Ставить утюг на специальную подставку;
- ✓ Следить за тем, чтобы шнур не касался подошвы утюга, и утюг не нагревался;

По окончании работы:

- ✓ Выключить утюг;
- ✓ Поставить его на специальную подставку.

## 5. Технология изготовления швейного изделия

При изготовлении любого швейного изделия существует общая последовательность выполнения технологических операций:

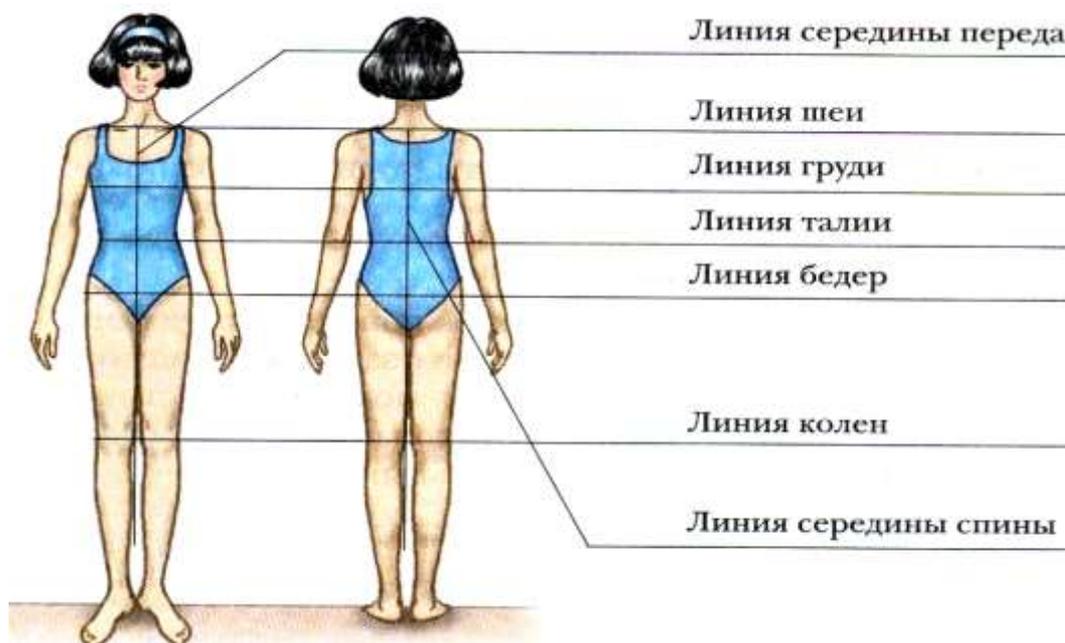
- 1) подготовка выкройки;
- 2) раскрой;

- 3) подготовка деталей кроя к обработке;
- 4) обработка по индивидуальному плану;
- 5) окончательная обработка изделия.

Снятие мерок (если мы делаем изделие для человека)

Мерки – это основные размеры фигуры человека, полученные путём её измерения.

Снятие мерок – это измерение фигуры для построения выкроек. Снятие мерок заключается в измерении основных условных линий на фигуре.



Мерки обозначаются заглавными буквами русского алфавита:

- О обхват
- С полуобхват
- Ш ширина
- В высота
- Ц центр
- Д длина

Малые буквы при заглавных обозначают участок измерения:

- С т – полуобхват талии

Конструирование швейных изделий - это построение чертежа изделия и изготовление выкройки для раскроя и пошива одежды. Чтобы выполнить

чертеж изделия нужно знать: мерки (для одежды), размеры (для предметов быта).

- Чертеж изделия - это выполненное на бумаге с помощью чертёжных инструментов изображение предметов или деталей с указанием их размеров.
- Выкройка это вырезанный чертёж швейного изделия, снабжённый необходимыми надписями



Алгоритм подготовки ткани к раскрою:

1. Определить длину и ширину ткани.
2. Выявить дефекты ткани.
3. Определить лицевую и изнаночную стороны ткани.
4. Определить направление нити основы в ткани.
5. Прodeкатировать ткань.

### Алгоритм раскладки выкроек и раскроя ткани:

1. Сложить ткань пополам, лицевой стороной внутрь, по долевой нити.
2. Разложить на ткани сначала крупные, а затем мелкие детали.
3. Приколоть детали выкройки к ткани булавками.
4. Обвести контуры деталей.
5. Еще раз обвести их с учетом припусков на швы.
6. Наметить место расположения кармана.
7. Выкроить детали по второй линии.
8. Отколоть детали выкройки, сколоть детали края.

### Разберем пример изготовления фартука

Выбор оборудования, инструментов и приспособлений:

- 1) Швейная машина;
- 2) Утюжильная доска, утюг, пульверизатор;
- 3) Нитки, хлопчатобумажные №50 – для машинных работ, №60 – для ручных работ;
- 4) Ручная игла №3, булавки, ножницы, наперсток;
- 5) Сантиметровая лента, линейка, мелок;
- 6) Учебник, рабочая тетрадь.
- 7) Бумага для построения выкройки

Конструирование и моделирование фартука.

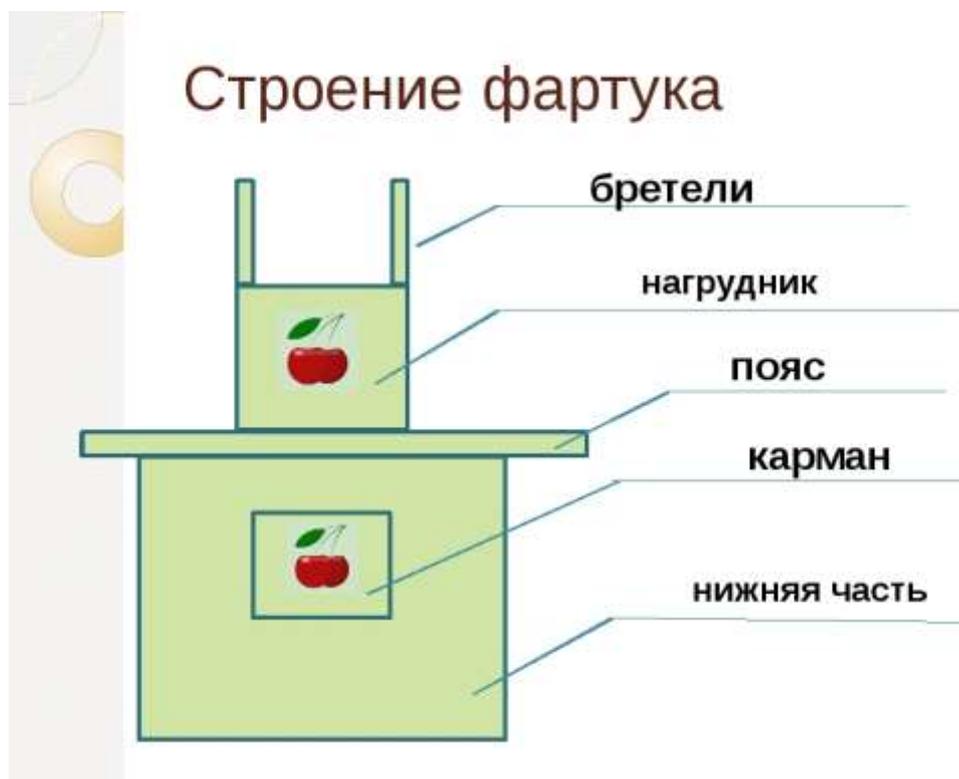
Раскрой фартука.

Раскрой фартука с учетом лицевой и изнаночной сторон ткани, направления долевой нити, припусков на швы и экономного расположения деталей края на ткани.

Технологическая последовательность изготовления фартука.

- 1) Обработать карман (соединение детали кармана стачным швом вразутюжку, обработка верхней, нижней и боковых сторон кармана швом вподгибку с закрытым срезом);
- 2) Настрочение кармана на нижнюю часть фартука (накладным швом с закрытым срезом);
- 3) Обработка нижних боковых срезов фартука (швом вподгибку с закрытым срезом);
- 4) Обработка верхних срезов фартука (мягкие складки);

- 5) Обработка пояса;
- 6) Притачивание пояса к нижней части фартука;
- 7) Отутюжка готового изделия.



## 6. Изделия из лоскутков

- Лоскутное шитье – это искусство соединения небольших разноцветных кусочков ткани (лоскутов) в единое целое путем сшивания.

В лоскутных изделиях можно использовать различные виды тканей, главное, что их надо подобрать так, чтобы ткани были одной плотности (толщины). В настенных ковриках, панно, аппликациях, игрушках используются кроме ткани и другие материалы: тесьма, ленты, шнуры, кусочки меха и кожи, пряжа, пуговицы и прочее.

Вам потребуются следующие предметы:

- различные куски ткани
- ножницы
- иголки и нитки
- швейная машина
- утюг
- гладильная доска

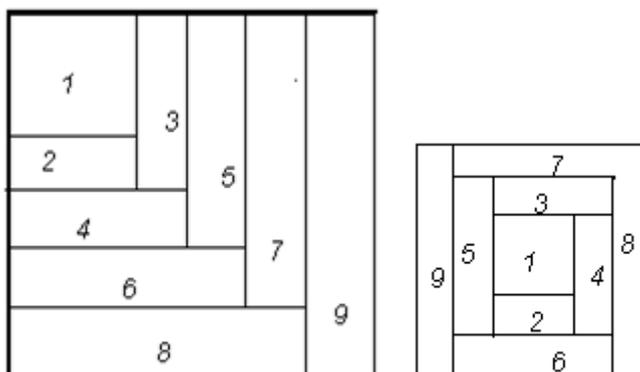
Технология лоскутного шитья

- ✓ Выполнение эскиза орнамента (2 экземпляра)
- ✓ Изготовление шаблонов.
- ✓ Выкраивание лоскутных деталей.
- ✓ Соединение лоскутных деталей в соответствии с выбранной техникой лоскутного шитья.

Выделяют 4 техники лоскутного шитья:

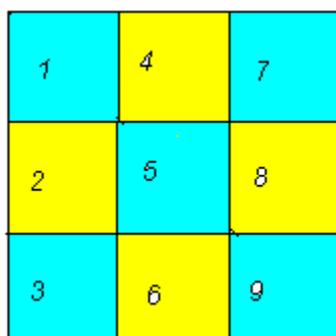
### Шитьё из полос

Для работы нужны заготовки из ткани, выкроенные в виде квадратов и полос. Ширина полос обычно выбирается от одной трети до половины стороны квадрата. Полосы заранее не выравниваются, а отрезаются во время сборки. Полосы соединяются по изнаночной стороне вручную швом «назад иголкой» или на швейной машине стачным швом вразутюжку.



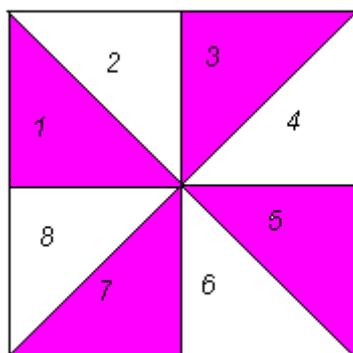
### Шитьё из квадратов

Для работы необходимы квадраты из ткани, одна из сторон которых выкроена по долевой нити. Раскрой проводится по шаблону. Вариативность схем шитья из квадратов определяется цветовым решением. Последовательность сборки схемы «Шахматка» представлена на рисунке. Квадраты соединяются по изнаночной стороне вручную швом «назад иголку» или на швейной машине стачным швом вразутюжку.



### Шитьё из треугольников (прямоугольных)

Для работы необходимы равнобедренные прямоугольные треугольники, один из катетов которых выкраивается по направлению долевой нити. Раскрой проводится по шаблону. Треугольники из тонких тканей соединяются по изнаночной стороне вручную швом «назад иголкой» или на швейной машине стачным швом вразутюжку. При шитье из плотных тканей используется техника лоскутной мозаики: все элементы выкраиваются без припуска на шов и соединяются по лицевой стороне встык зигзагообразными или отделочными швами. При выполнении лоскутного изделия из меха и толстых тканей, треугольники сшиваются вручную по изнаночной стороне швом «через край».



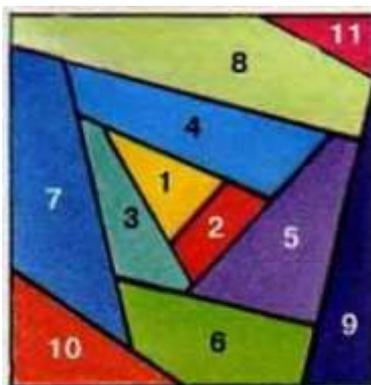
Шитьё в свободной технике

Лоскутки узора «спираль» нашиваются на основу – отрез тонкой светлой ткани.

В «спирали» используют обрезки тканей самой различной формы. Начинают работу от центра изделия и сразу с помощью швейной машины (или вручную) пришивают лоскуток к лоскутку, двигаясь по часовой стрелке.

Центральный лоскут называют «зрачком» и подбирают для него кусочек ткани яркого цвета.

Центральную часть изделия заполняют сначала мелкими лоскутками, а по мере увеличения полотна присоединяют всё более крупные.



## 7. Технология вышивания

Основой для вышивки являются однотонные ткани.

Вышивать лучше всего нитками мулине. Прочность окраски ниток можно проверить. Для этого нитку, предварительно смочив, надо вложить в белую ткань и пропарить утюгом. Если на ткани останется след, значит, нитки линяют и вышивать ими нельзя.

Для выполнения ручной вышивки нужны следующие, уже знакомые вам, инструменты:

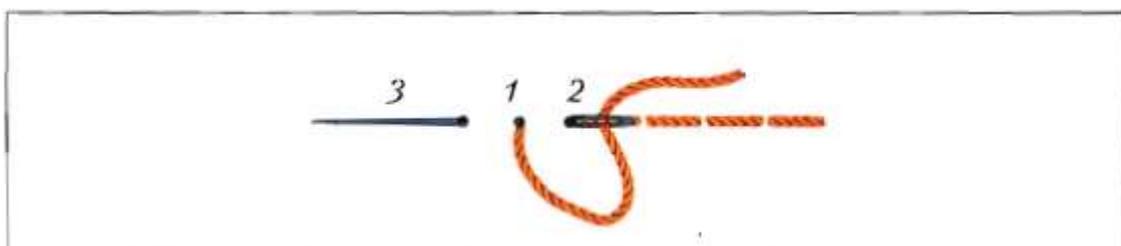
- Иглы разной длины и толщины. Лучше всего иметь набор вышивальных иголок.
- Ножницы маленькие, с закругленными концами — для отрезания рабочей нитки.
- Портновские ножницы — для разрезания ткани и мотков ниток.
- Пяльцы лучше иметь деревянные, круглые, с винтом для регулирования натяжения ткани.
- Наперсток — для проталкивания иглы в ткань и предохранения пальца от уколов.
- Линейка необходима для разметки вышиваемого изделия.

Технология выполнения швов

Вспомним вышивальные швы.

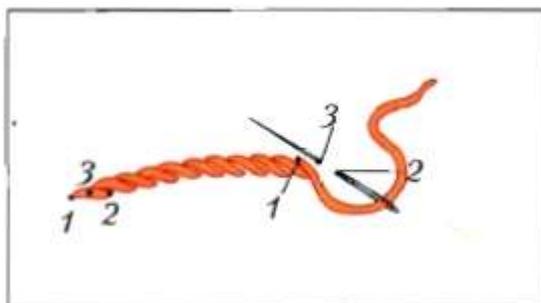
Шов «назад иглу». Направление вышивки — справа налево.

Последовательность выполнения шва:

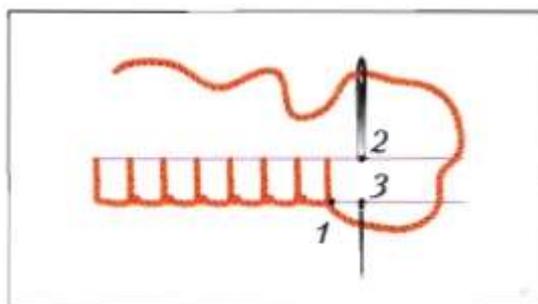


Стебельчатый шов. Направление вышивки — слева направо.

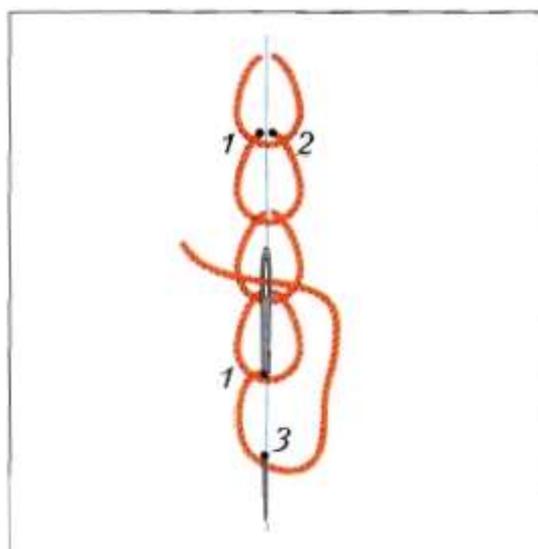
Последовательность выполнения:



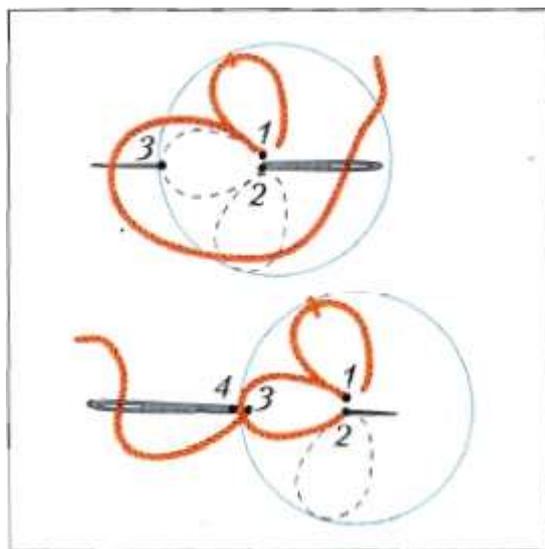
Петельный шов. Можно вышивать по кругу. Направление вышивки — слева направо. Последовательность выполнения:



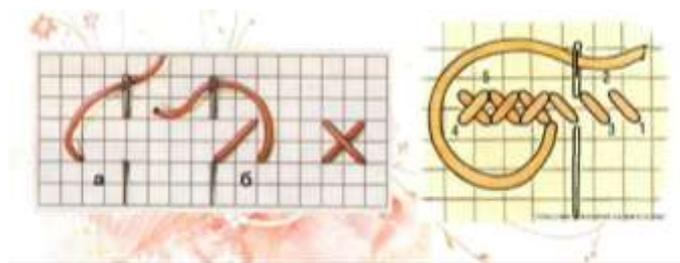
Тамбурный шов. Направление вышивки — сверху вниз. Последовательность выполнения:



Петля «вприкреп». Направление вышивки — по кругу. Последовательность выполнения:



Вышивка крестом.



## 8. Уход за одеждой

### Ремонт одежды

1 способ – ремонт заплатами – позволяет выполнить ремонт, когда изношенное место велико по размеру или образовалась дырка. Заплатки могут быть – накладные и подкладные.

2 способ – штопка – позволяет выполнить ремонт без наложения заплатки, если в ткани образовался небольшой разрыв. Выполняют - косыми стежками или специальной строчкой на швейной машине.

3 способ – ремонт распорвавшегося шва – выполнение ремонта  
- машинной строчкой; - петельными стежками; - потайными стежками.

4 способ – пришивание пуговиц - со сквозными отверстиями (с 2-мя, с 4-мя отверстиями);

5 способ – пришивание вешалки

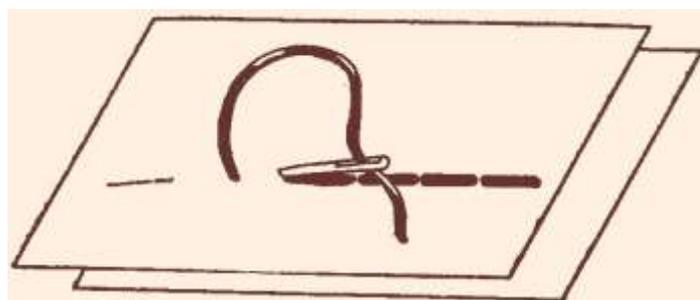
Как подбирают нитки для ремонта?

Нитки для ремонта швейных изделий подбирают по цвету изделия и номеру ниток. Тонкие нитки применяют для ремонта изделий из тонких тканей. Для изделий из плотных тканей требуются нитки более прочные.

Какой шов применяют при ремонте одежды по распорвавшемуся шву?

При выполнении ремонта одежды по распорвавшемуся шву применяют косой стежок или ручной стачной стежок.

- Для его выполнения изделие выворачивают наизнанку, удаляют нитки распорвавшегося шва. Затем соединить детали ручным стачным швом. Иглу вводят в ткань сверху вниз и выводят на лицевую сторону. Следующий прокол делают в первый прокол и выводят на поверхность. Частота стежков – 3-5 на 10 мм строчки.



#### Уход за одеждой из хлопчатобумажной и льняной ткани

Самым лучшим способом удаления загрязнений с одежды является стирка.

Перед стиркой одежду из хлопчатобумажных тканей в первую очередь следует отчистить от пятен. Затем нужно тщательно проверить содержимое карманов.

Все молнии, кнопки и крючки (за исключением пуговиц) на одежде должны быть застегнуты, имеющиеся шнуры завязаны, а сама одежда – должна быть вывернутой наизнанку. Манжеты на рукавах блузок и рубашек нужно в обязательном порядке распрямить.

В завершение подготовительного этапа одежду следует отсортировать по типу тканей, их цвету и степени загрязненности. Особое внимание при сортировке одежды следует уделить вещам, способным полинять и окрасить другие предметы гардероба.

Температура воды в стиральной машине при стирке хлопчатобумажной одежды из тонких цветных тканей не должна превышать 400 С.

После незначительного отжима, а еще лучше, и вовсе без него, выстиранную одежду из хлопка необходимо повесить сушиться естественным образом.

Старайтесь избегать попадания прямых солнечных лучей на сохнувшие предметы гардероба.

Не стоит пересушивать хлопчатобумажные вещи, поскольку в таком случае происходит разрушение волокон ткани и одежда теряет свой первоначальный вид.

Следует установить регулятор температуры утюга в положение «Хлопок/Cotton», включить подачу пара, если таковая имеется в утюге и приступать к глажке одежды.

Многие не знают, как стирать льняные вещи: в машинке или на руках? Так как ткани данной группы неприхотливы в этом плане, стирка их возможна в стиральных автоматах. Главное — отделять их от изделий из других материалов. Температурный режим варьируется от 40 до 90 градусов. Если при производстве вещей из этой ткани использовались специальные добавки для повышения жесткости, стирка возможна только при деликатном режиме от 40 градусов.

Для изделий из льняного полотна обязательно проводить тщательное полоскание. Если оно осуществляется вручную, добавьте в воду немного уксуса. Это поможет сохранить яркость цвета ткани надолго.

При отжиме выкручивать одежду из льняной ткани нельзя. Можно использовать машинный отжим.

Не возбраняется использовать машинную сушку. Но если изделие прошло сложную обработку, имеет вышивку и другие украшения, сушить его лучше в естественных условиях.

## 9. Кулинария

- Кулинария – искусство приготовления пищи.
- Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.
- Рациональное питание (от лат. – разумный) – это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека.
- Пищевой рацион – набор пищевых продуктов, необходимый человеку на определённый период времени (на день, на неделю)
- Режим питания – это время и число приёмов пищи.
- Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое содержится в питательных веществах, получаемых человеком с пищей.

Питательными веществами являются белки, жиры и углеводы. Человеку также необходимо получать минеральные соли, воду и витамины.

Белки – каждая клетка организма состоит главным образом из белков. Белки бывают животного происхождения, большое количество которых содержится в мясе, рыбе, молоке, яйцах, и растительного происхождения источниками которых являются горох, соя, авокадо, грибы и другие продукты.

Жиры и углеводы – это источники энергии для организма. Жиры животного происхождения: сливочное масло, сало, сметана, сыр, так и растительного происхождения: орехи, подсолнечное, оливковое масло.

Углеводы составляют главную часть рациона питания человека. Они содержатся в хлебе, кондитерских изделиях, сахаре, мёде, фруктах, крупах, картофеле, макаронных изделиях.

Витамины повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения.

- Водорастворимые – витамин С, витамины группы В, РР,
- Жирорастворимые – такие как А, D, Е, К.

Витамины содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Для здоровья человека вредны как недостаток витаминов, так и их переизбыток. Недостаток витаминов называется гиповитаминозом, а их избыток – гипервитаминозом. Полное отсутствие витаминов носит название «авитаминоз».

Для детей и взрослых установлены нормы суточной потребности в пищевых веществах и энергии, которые зависят от физической и умственной нагрузки. Если суточную калорийность пищи принять за 100 %, то на завтрак должно приходиться примерно 30 % от общей калорийности суточного рациона, на обед – 45 %, на полдник – 10 % и на ужин – 15 %.



## Кухонная посуда и уход за ней.

- Минимальный набор состоит из четырёх предметов: кастрюли, сотейника и двух сковород различного размера.



- Для облегчения работы на кухне нужно иметь разнообразный инвентарь и приспособления:
- несколько разделочных досок для нарезки хлеба, овощей, мяса, рыбы;
- набор столовых ножей,
- тёрку,
- скалку,
- овощечистку,
- пресс для чеснока;
- кухонный набор: лопаточку, ложку, шумовку, половник и др.;
- кухонные весы, таймер, фольгу или рукав плёнки для запекания.

Кроме посуды для приготовления пищи необходимо иметь набор столовой посуды: глубокие, мелкие, закусочные и десертные тарелки, блюда разных размеров, супница, соусники, приборы для специй, наборы ножей, вилок, ложек, а также чайная и кофейная посуда.

### Правила ухода за посудой:

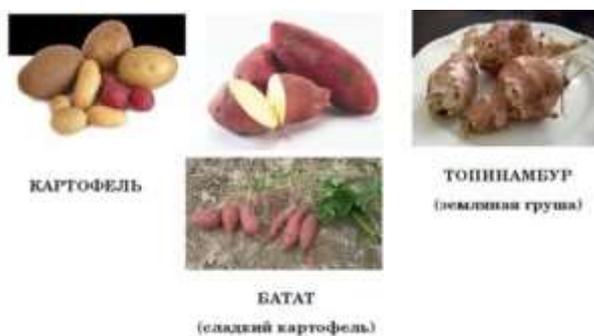
1. Посуду следует мыть сразу после ее использования.
2. Необходимо грязную посуду распределить по видам: чайная, столовая, столовые приборы, кухонная – и в той же последовательности моют, предварительно очистив от остатков пищи.
3. Мыть посуду необходимо с двух сторон, у чайной посуды – особенно тщательно верхнюю часть, ту, к которой прикасаются губами.
4. Посуду после молока или разведенных яиц моют сначала холодной, потом горячей водой.
5. Керамическую посуду лучше всего мыть горячей водой с содой, после чего хорошо сполоснуть чистой водой.
6. Посуду с антипригарным покрытием нельзя тереть жесткой мочалкой. Для ухода за ней используют только губки и жидкие моющие средства.
7. Вымытую посуду ставят в специальный сушильный шкаф или вытирают чистым кухонным полотенцем.

## Овощи в питании.

Корнеплоды – овощные культуры, выращиваемые ради подземных сочных органов растения.



Клубнеплоды – группа растений, у которых на подземных стеблях или боковых корнях образуются клубни.



Капустные – это группа овощей с употребляемой в пищу надземной частью, сходных по своему химическому составу и относящихся к роду капустных.



Бахчевые (плодовые) – это род травянистых растений из семейства тыквенные, которое включает в себя также арбузы, дыни, огурцы и кабачки.

Бобовые (стручковые) – это одно из самых больших семейств двудольных. Имеют самые разнообразные формы, начиная с огромных деревьев и заканчивая лианами и крохотными видами, растущими в пустыне.



Листовые – в пищу используются листья. Листовые овощи



Луковичные – это овощные растения с употребляемой в пищу подземной (луковица) или надземной частью, принадлежащие к ботаническому роду лук.



Салат – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.

Овощи	Содержащиеся в них витамины, минеральные соли, белки
Картофель	Крахмал, белок, сахар
Капуста	Витамины С, провитамин А, витамины В <sub>1</sub> и В <sub>2</sub>
Морковь	Каротин (провитамин А)
Лук	Эфирные масла, фитонциды, сахар, витамины, калий, фосфор, кальций, железо и т.д.
Томат	Витамин С

### Правила обработки овощей:

- Главное при обработке овощей – сохранить цвет и содержание в них витаминов.
- При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
- Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.
- Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.
- Мыть и держать овощи в воде не более 10-15 минут. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.
- Перед употреблением замороженные овощи размораживают при комнатной температуре.

### Нарезают овощи различными способами:

- Соломкой - нарезают картофель для жарки во фритюре. Морковь, петрушку, сельдерей, свеклу, репчатый лук – для щей, бор-щей, рассольников, супов из овощей.
- Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей – для бульона с овощами.
- Кубики крупные – для картофеля в молоке; средние – для супов; мелкие – для гарнира, холодных блюд.
- Ломтиками нарезают картофель, морковь, свеклу в щи, салаты, винегрет.
- Кружочки – картофель толщиной 1–2 см для жарки во фритюре и основным способом, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и на гарнир. Кружочками толщиной 0,1–0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов.
- Лук нарезают мелкими кубиками в суп харчо, крупные – в супы, щи.
- Капусту нарезают шашками (2х2 см) для щей, борщей, также применяется рубка – измельченная соломка для фаршей.

Наименование продуктов	Количество продуктов	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Свекла	46 г	Сварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.	Кастрюля, нож, доска разделочная ОВ.
Картофель	50 г	Сварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.	Кастрюля, нож, доска разделочная ОВ.
Морковь	20 г	Сварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.	Кастрюля, нож, доска разделочная ОВ.
Огурцы соленые	30 г	Нарезать мелкими кубиками.	Нож, доска разделочная ОС.
Капуста квашеная	40 г	Перебрать, крупные куски нашинковать.	Нож, доска разделочная ОС.
Лук репчатый	40 г	Очистить и мелко нарезать.	Нож, доска разделочная ОС.
Зелень	10г	Мелко нарезать.	Нож, доска разделочная ОС.
Масло растительное	30 г	Все продукты смешать и заправить маслом.	Ложка столовая, миска.

## Блюда из яиц

Куриное яйцо - это ценный пищевой продукт. По своим питательным свойствам куриное яйцо не уступает мясу. Яйца - пищевой продукт, имеющий высокую ценность, обладающий нежным, приятным вкусом.

Из яиц готовят самостоятельные блюда, а так же яйца также используют при приготовлении других блюд (запеканок, блинчиков и др.) и кондитерских изделий (зефира, пастилы, пирожных и т. п.).

Приготовление вареных яиц.

1. Норма продуктов: яйца и соль
2. Проверить качество яиц и вымыть их.
3. Вскипятить воду и опустить в нее яйца

## Время варки яиц

**Всмятку**  
время варки-2 мин.



**«В мешочек»**  
время варки-4-5 мин.



**Вкрутую**  
время варки-7-10мин.



### Технология приготовления Омлета натурального



Яйца солят, добавляют немного молока (на 1 яйцо 3 ст.л) и взбивают непосредственно перед тем как вылить их на горячую сковороду с маслом

Омлет готов, когда нижняя его сторона приобретает золотисто-желтый цвет, а верхняя хорошо загустеет.

### Технология приготовления яичницы - глазуньи



- Слегка нагреть масло в сковороде. Осторожно разбить в нее яйца, чтобы не повредить желток, и жарить на умеренном огне. Слегка посолить только белок (он должен остаться полужидким). Эту яичницу жарят до тех пор, пока края не станут золотисто-желтыми.

## Бутерброды

Бутерброд – хлеб с маслом .

Основа бутерброда – хлеб .

Дополнение к основе – сочетаемые по вкусу продукты, бутербродные смеси и масла.

Бутерброды используют как самостоятельное блюдо или в качестве закуски.

### Бутерброды по способу приготовления:

- Холодные и горячие 
- Открытые 
- Закрытые (сандвичи) 
- Закусочные (канапе) 

Холодные

Горячие



Открытые бутерброды



Закрытые бутерброды

Закрытые (сандвичи) Готовят из 2 половинок хлеба(булочки): на хлеб кладут продукты и закрывают вторым ломтиком хлеба.



## Закусочные бутерброды

Канопе - это маленькие бутерброды толщиной 0,5-0,8 см, шириной или диаметром 3-4 см, приготовленные на любом хлебе или печенье. По форме они могут быть треугольные, четырехугольные, круглые, квадратные, ромбовидные и др. Обычно канопе насаживают на шпажки.



## Горячие напитки

Чай — освежающий и хорошо утоляющий жажду напиток. Он тонизирует, обладает особыми вкусовыми и ароматическими свойствами.

Изготавливают чай из молодых побегов вечнозелёного чайного куста.

В зависимости от способа упаковки чаи могут быть рассыпчатыми и пакетированными.



водой.

Чай заваривают только свежekiпячёной

лучшей посудой для заваривания чая является керамическая, фарфоровая, фаянсовая, стеклянная или глиняная.



Кофе — сильно тонизирующий напиток. Его готовят из обжаренных и измельченных зерен (семян) плодов тропического вечнозелёного кофейного дерева.

В магазинах вы можете увидеть кофе в зёрнах (сырой и жареный), молотый, а также растворимый.



Для приготовления молотого кофе используют специальную посуду — кофейники, электрокофеварки, специальный сосуд — турку. Для размола зёрен пользуются кофемолкой.



При приготовлении растворимого кофе его кладут в чашку и затем заливают кипятком.

При приготовлении кофе рекомендуется обжаривать и размалывать его непосредственно перед употреблением. Порошок кофе засыпают в кофейник или турку (1-2 чайные ложки на 100 миллилитров воды), заливают кипятком, доводят до кипения и снимают с огня. Дают настояться 5 минут и процеживают через сито.

Какао — ценный пищевой продукт, напиток, в состав которого обязательно входит какао, а также молоко или вода и сахар.

Какао получают из зерен-бобов тропического вечнозелёного дерева какао. Это дерево ещё называют шоколадным.

В продажу какао поступает в гранулированном виде, в виде какао-порошка, какао-концентрата, смеси какао со сгущённым молоком.



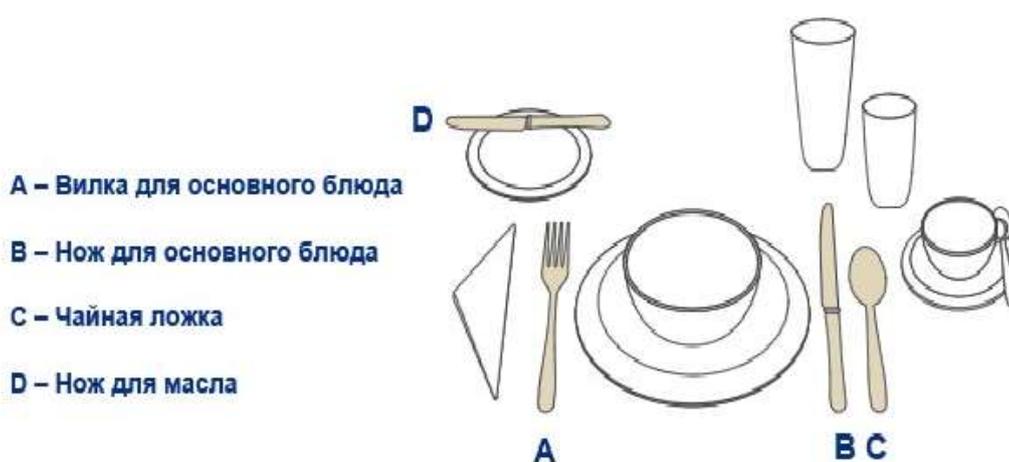
Какао варят на воде или молоке из порошка какао. Пьют его как горячим, так и холодным.

## Сервировка стола к завтраку

Сервировка – это подготовка и оформление стола для приема пищи. Это расстановка всех необходимых, предметов — посуды, приборов, салфеток и др.

### Порядок сервировки стола

1. Стол накрывают скатертью
2. Расставляют тарелки
3. Раскладывают столовые приборы
4. Ставят стеклянную (хрустальную посуду)
5. Раскладывают салфетки
6. Расставляют приборы со специями, вазы с цветами и т.д.





1. Чашку на блюде ставят справа, возле кончика ножа.
2. Яйца «всмятку» или «в мешочек» подают в специальной подставке с чайной ложечкой.
3. Кашу подают в полупорционной тарелке.
4. К ней полагается десертная ложка.
5. Вилку при сервировке кладут слева от тарелки, а нож справа.

### Культура поведения за столом

Этикет — нормы и правила, отражающие представления о должном поведении людей в обществе.



- Сидеть за столом надо прямо, на столе могут находиться только кисти рук.
- Салфетку берут с тарелки тогда, когда подают блюдо. Её кладут на колени. Окончив есть, её, слегка скомкав, кладут на стол слева от тарелки.
- Во время еды не откусывают сразу несколько больших кусков — это не красиво.
- Не разговаривать с полным ртом. Если вам задали вопрос, следует сначала проглотить пищу, а потом ответить.
- Во время еды не прихлебывают громко, не дуют на слишком горячее блюдо, не стучат ложкой по тарелке. Есть следует бесшумно.
- Хлеб, булочки берут руками.
- Мясо отрезают маленькими кусочками.
- Гарнир — овощи, картошку, макароны, вермишель — набирают на вилку с помощью ножа.

- Рыбные блюда берут с помощью столового прибора. В конце еды лимон, который всегда подается к рыбным блюдам, прикладывают к губам для уничтожения рыбного запаха.
- Не едят с ножа - это не красиво и можно порезать рот.
- Сырники, котлеты, яичницу, запеканку, заливное, т.е. мягкие блюда, ножом не режут – их легко разломить вилкой.
- Косточки от компота не выплевывают прямо на блюде. Следует поднести ложку ко рту, затем вытолкнуть языком косточку и положить на блюде.
- Если нужно что –нибудь взять себе с общего блюда, не тянуться через весь стол, а просят соседа по столу передать.
- Из общего блюда берут ближний к себе кусок, не выбирая.
- Закончив еду, приборы кладут к себе в тарелку. Если нож или вилка упали на пол, их не поднимают, а просят подать новые.
- Когда пьют чай, не оставляют чайную ложку в чашке. Размешивать сахар следует бесшумно. Размешав сахар, ложку кладут на блюде.
- За едой не читают – это не только невежливо по отношению к окружающим, но и вредно.

## 10. Технология ведения дома

### Создание интерьера кухни

#### Зоны кухни

- зона хранения (холодильник, шкафы с бакалеей и другими продуктами);
- зона приготовления пищи (варочная панель, духовка, микроволновка);
- моечная зона (раковина, посудомоечная машина, полки с посудой).

#### Варианты планировки кухни

##### Линейная кухня.

Подходит для узкого помещения. Она занимает мало места. Её хорошо дополняют навесные шкафы.



Угловая кухня.

Наиболее популярная . Подходит для квадратных помещений. На такой кухне хорошо размещается обеденный стол.



Параллельная кухня

Кухня в которой много готовят. Организовано много рабочих поверхностей.



П-образная кухня

Создает компактный рабочий треугольник и функциональное использование пространства.



## Стили интерьеров кухни

Деревенский: короткие ситцевые шторы в мелкую клеточку или цветочек, расписные разделочные доски и подносы, соломенные сухарницы, прихватки из лоскутов.



Классический стиль: массивная деревянная мебель с резными украшениями, витражами (стеклом), наборами столовой посуды и др.



Стиль модерн: яркие дверцы кухонного гарнитура, много металлических и стеклянных поверхностей



Стиль минимализм: отсутствие мелких деталей, использование только нужных предметов. Предпочтительные цвета – светлые, пастельные.



Немаловажную роль в создании комфорта и уюта кухни играет цветовое решение. Известно, комната может произвести впечатление светлой, тёплой, солнечной или холодной, мрачной и унылой. Цвет не только оптически изменяет пропорции помещения (темный – уменьшает, светлый – увеличивает), он обладает свойством радости и печали, раздражения и спокойствия, усталости и работоспособности. Так, красный цвет – возбуждает, жёлтый – стимулирует зрение, успокаивает нервную систему, зеленый – дает ощущение уюта, голубой – успокаивает, фиолетовый – усиливает тревожное настроение.

#### Правило рабочего треугольника

- Раковина – ее можно назвать центром активности: больше всего свободного времени занимают дела именно у мойки.
- Плита – удобней всего ее располагать на небольшом расстоянии от обеденной группы. При этом она не должна мешать свободному проходу через кухню, так как является источником повышенной опасности
- Холодильник – он достаточно высокий, поэтому расположение его вне углов кухни приведет к разрыванию рабочей поверхности на отдельные участки, что неудобно и некрасиво.
- Дверь холодильной камеры должна открываться таким образом, чтобы не блокировать собой свободное пространство.

Приготовление пищи требует безупречной чистоты, тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил.

Санитария – это мероприятия по соблюдению основных гигиенических правил и норм.



## Рекомендации:

- ▶ Обрабатывая продукты, клади их дальше от края стола;
- ▶ Убирай пищевые продукты в ведро с крышкой и ежедневно выноси их в специальные баки;
- ▶ Использованную посуду вымой сразу;
- ▶ Для чистки, мытья и дезинфекции используй специальные моющие средства.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Практическое занятие №1. Основы материаловедения.

**Задание 1.** Ответь на следующие вопросы:

1) Как ты понимаешь, что такое материаловедение?

---

---

2) Какие вопросы изучает материаловедение?

---

---

3) А что такое волокно? Опиши своими словами.

---

---

**Задание 2.** Дополни недостающие элементы таблицы.



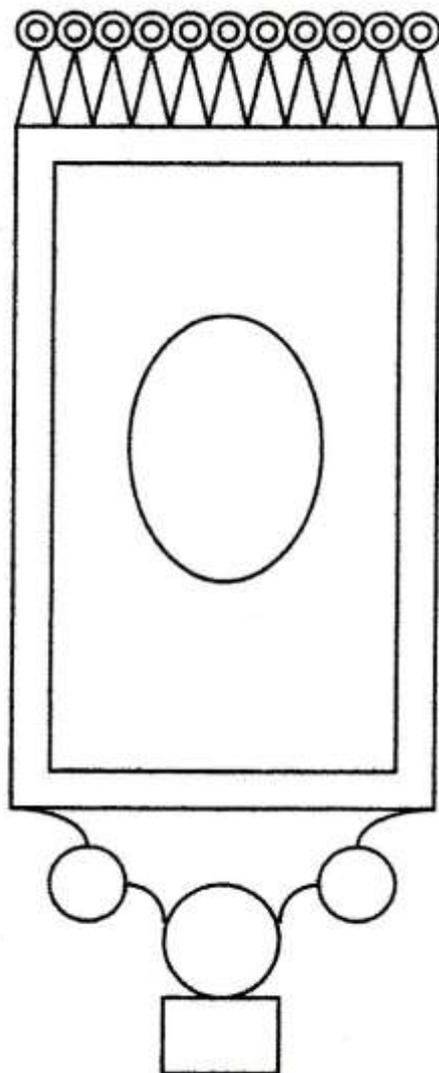
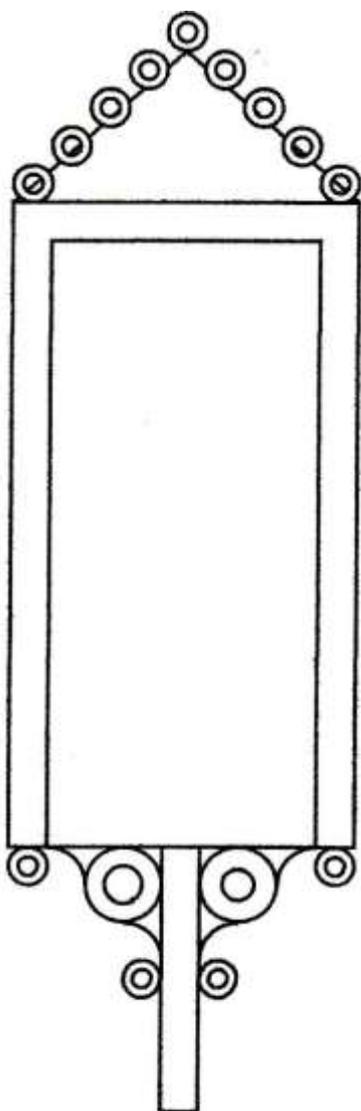
**Задание 3.** Придумай и перечисли изделия, которые можно получить из пряжи.

Например: из пряжи можно получить теплые варежки на зиму.

---

---

**Задание 4.** Как мы знаем, пряжу получают при помощи прядения, и в старину для этого использовалась прялка и ручное веретено. Раскрась прялку, добавив ей различные узоры.



## Практическое занятие №2.

### Ручные работы.

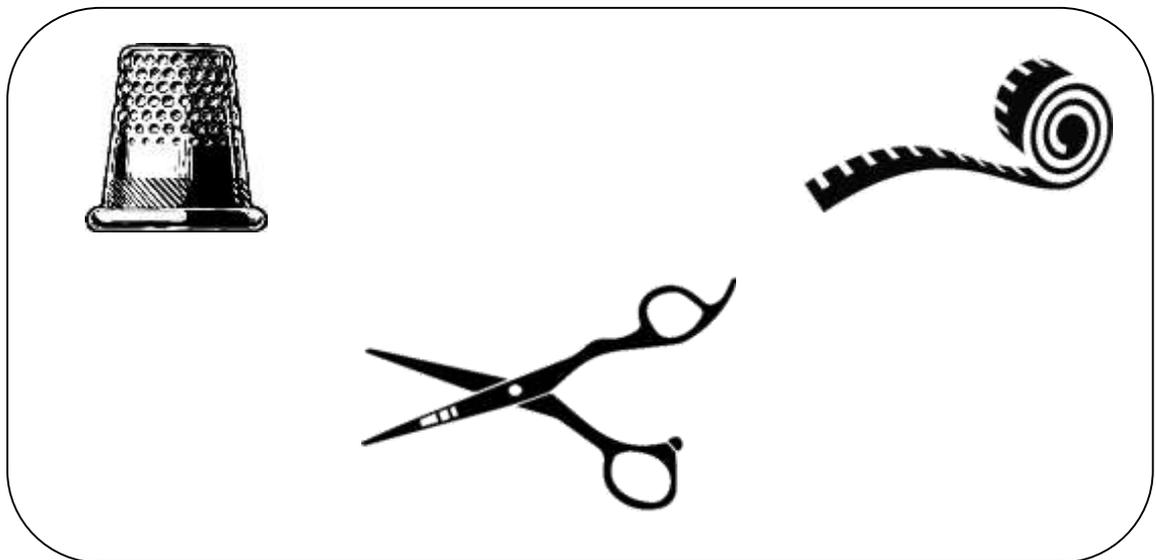
Рабочее место. Инструменты и приспособления для выполнения ручных работ.

**Задание 1.** Поставь + в графе «ДА» или «НЕТ».

### ВЫПОЛНЕНИЕ РУЧНЫХ РАБОТ

Утверждение		ДА	НЕТ
1	Корпус и голова должны быть немного наклонены вперед, ноги всей подошвой должны касаться пола.		
2	Во время выполнения ручных работ не важно соблюдать правильную посадку.		
3	Свет должен падать только справа.		
4	После окончания работы нужно аккуратно сложить детали, инструмент и приспособления, убрать рабочее место.		

**Задание 2.** Какие инструменты тебе понадобятся для выполнения ручных работ? Дорисуй недостающие инструменты. Подпиши названия всех.



**Задание 3.** Выпиши приспособления для ручных работ, которые ты запомнил(а).

---

---

---

---

# Практическое занятие №3.

## Основы машиноведения.

**Задание 1.** Вспомни и запиши, что такое швейная машина и для каких целей она предназначена.

---

---

---

**Задание 2.** Какие виды приводов швейной машины ты знаешь?

---

---

---

**Задание 3.** Расположи в правильном порядке этапы подготовки швейной машины к работе.

Например: 1- в, 2-а и так далее.

- А) Поставь катушку с нитками на катушечный стержень.
- Б) Поверни маховое колесо на себя и установи нитепритягиватель и игловодитель в крайнее верхнее положение. Подними лапку.
- В) Подключи машину к электросети
- Г) Намотай несколько витков нитки на шпульку вручную. Установи шпульку на стержень моталки.
- Д) Переключи машину на холостой ход.
- Е) Открой задвижную пластинку. Вынь шпульный колпачок и вытащи из него шпульку.
- Ж) Заправь нитку и прижми шпульку до упора. Намотай нитки на шпульку, плавно нажимая ногой на педаль.

---

---

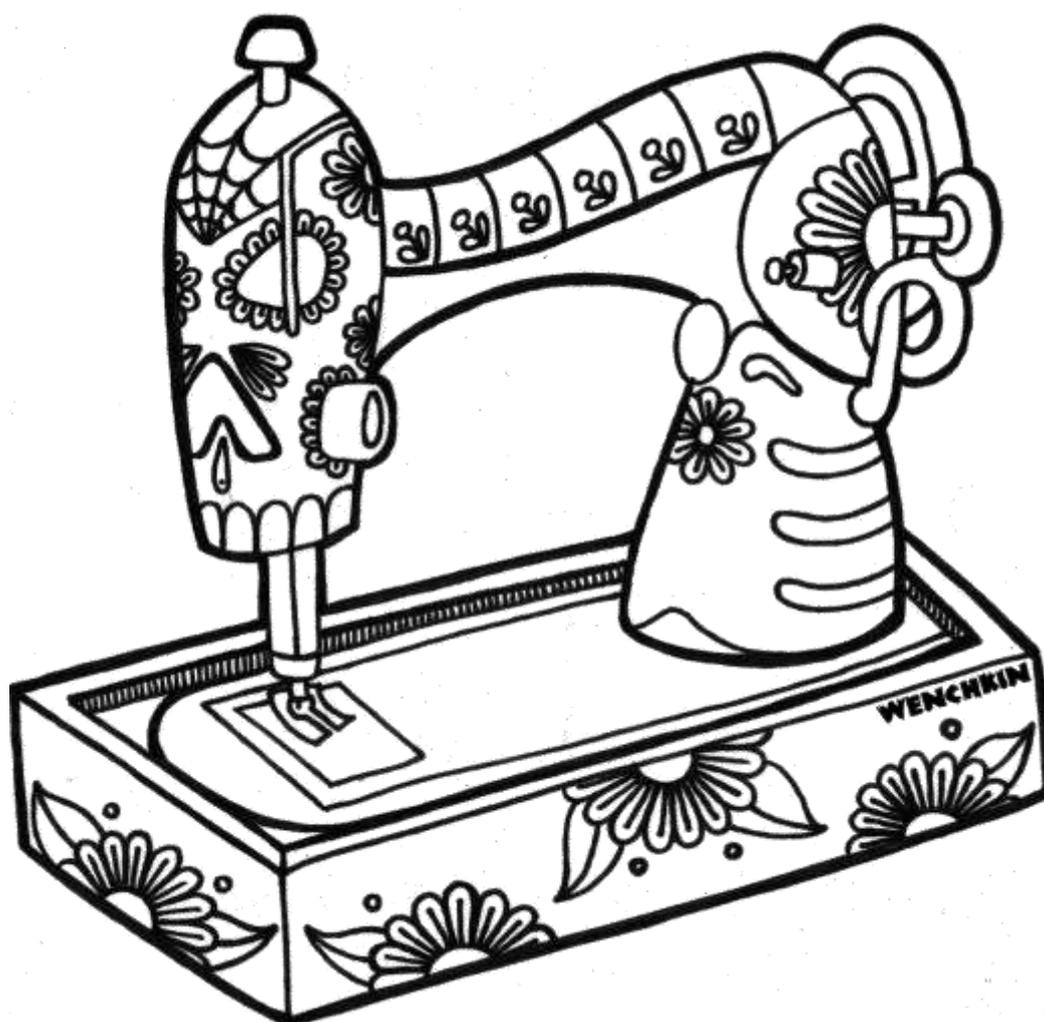
**Задание 4.** Разукрась швейную машинку и расскажи, какие изделия ты бы создал, используя данное оборудование.

---

---

---

---



Практическое занятие №4.  
**ВЛАЖНО-ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА**  
Значение влажно-тепловой  
обработки (ВТО).

**Задание 1.** Для чего нужна влажно-тепловая обработка?

---

---

---

---

Как ты думаешь, можно ли без влажно-тепловой обработки получить красивое качественное швейное изделие? Почему?

---

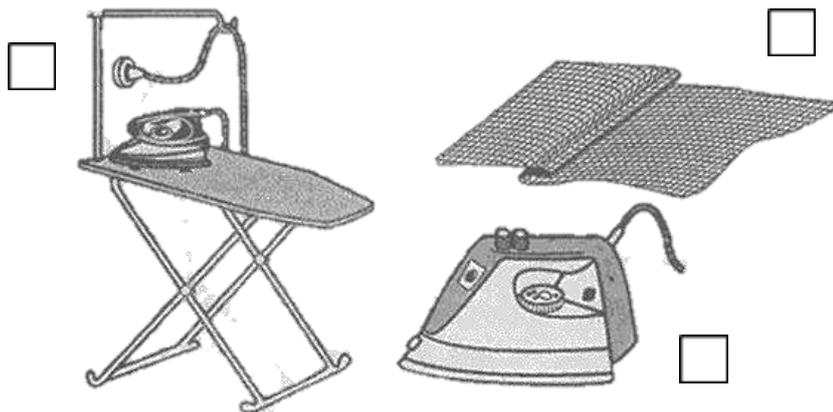
---

---

---

---

**Задание 2.** Рассмотрите рисунки. Впишите в квадратики цифры, соответствующие названиям оборудования для проведения ВТО.



1 – проутюжильник, 2 – утюжильная доска, 3 – утюг.

**Задание 3.** Установи «Правила безопасности при работе с утюгом» с временными рамками. Впиши буквы в таблицу.

- А) Проверить целостность шнура и чистоту подошвы утюга;
  - Б) Следить за тем, чтобы шнур не касался подошвы утюга, и утюг не нагревался;
  - В) Выполнять влажно-тепловую обработку, стоя на резиновом коврике;
  - Г) Выключить утюг;
  - Д) Ставить утюг на специальную подставку;
  - Е) Поставить его на специальную подставку.
  - Ж) Включать и выключать утюг сухими руками, берясь за корпус вилки, а не за шнур;
- 3) Проверить наличие резинового коврика.
1. До начала работы
  2. Во время работы
  3. По окончании работы

1	2	3

# Практическое занятие №5. Технология изготовления швейного изделия.

**Задание 1.** Что такое мерки?

---

---

---

**Задание 2.** Рассмотрите рисунок. Справа подпишите недостающие названия основных линий фигуры.



**Задание 3.** Нарисуй свой фартук.



# Практическое занятие №7. Технология вышивания.

**Задание 1.** Рассмотрите рисунки. Вспомните швы и впишите в квадратики буквы, соответствующие названиям простейших швов.

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		Л – Тамбурный шов.
<input type="checkbox"/>		О – Стебельчатый шов.
<input type="checkbox"/>		И – Шов «вперёд иголку».
<input type="checkbox"/>		А – Узелки. Рокко.
<input type="checkbox"/>		К – Петельный шов.
<input type="checkbox"/>		Г – Шов «назад иголку».

Выпиши слово, которое у тебя получилось.

---

**Задание 2.** Установи соответствие. Соедини названия и понятия «стрелками».

- |                 |   |
|-----------------|---|
| А) Шов          | 1) расстояние между двумя последовательными проколами иглы. |
| Б) Строчка      | 2) расстояние от среза детали до строчки.                   |
| В) Стежок       | 3) переплетение ниток между двумя проколами иглы.           |
| Г) Длина стежка | 4) место соединения деталей.                                |
| Д) Ширина шва   | 5) ряд повторяющихся стежков.                               |

# Практическое занятие №8.

## Уход за одеждой.

**Задание 1.** Перечисли, какие способы ремонта одежды ты запомнил?

---

---

---

**Задание 2.** Нужно ли подбирать нитки для ремонта одежды? Как подбирают нитки для ремонта?

---

---

---

**Задание 3.** Продолжи фразу: Самым лучшим способом удаления загрязнений с одежды является...

---

**Задание 4.** Как мы знаем, ремонт одежды можно выполнить с помощью термоаппликаций. Пофантазируй и нарисуй свою термоаппликацию, расскажи, где бы ты её применил.

---

Примеры термоаппликаций:



80 x 85 мм



# Практическое занятие №9.

## Кулинария.

### Питание. Витамины.

**Задание 1.** Что такое кулинария?

---

---

**Задание 2.** Какие питательные вещества ты знаешь?

---

---

**Задание 3.** Перечисли названия витаминов, содержащихся в продуктах питания.

---

---

**Задание 4.** Расскажи о своём рационе питания. Зарисуй продукты, которые чаще всего употребляешь в своем рационе питания. Например: хлеб, молоко и т.д.

---

---

---

---



## Кухонная посуда и уход за ней.

**Задание 1.** Перечисли предметы кухонной посуды:

---

---

---

**Задание 2.** Как нужно ухаживать за посудой? Перечисли способы ухода.

---

---

---

---

---

---

## Овощи в питании.

**Задание 1.** Какие группы овощей ты знаешь? Например: корнеплоды, бобовые и т.д.

---

---

---

**Задание 2.** Какие из овощей можно употреблять в сыром виде?

---

---

---

## Механическая обработка овощей.

**Задание 1.** Перечисли, какие правила обработки овощей ты знаешь.

---

---

---

---

**Задание 2.** Какими способами можно нарезать овощи?

---

---

---

**Задание 3.** Перечисли что относится к:

Горячим блюдам:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Холодным блюдам:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Горячие напитки.

**Задание 1.** Какие горячие напитки ты знаешь?

---

---

---

**Задание 2.** Какие требования, предъявляемые к приготовлению горячих напитков, ты знаешь?

---

---

---

## Сервировка стола.

**Задание 1.** Расставь в правильной последовательности порядок сервировки стола.

Например: 1-А, 2-Г и так далее.

---

А) Расставляют тарелки

Д) Стол накрывают скатертью

Б) Раскладывают столовые приборы

В) Ставят стеклянную (хрустальную) посуду

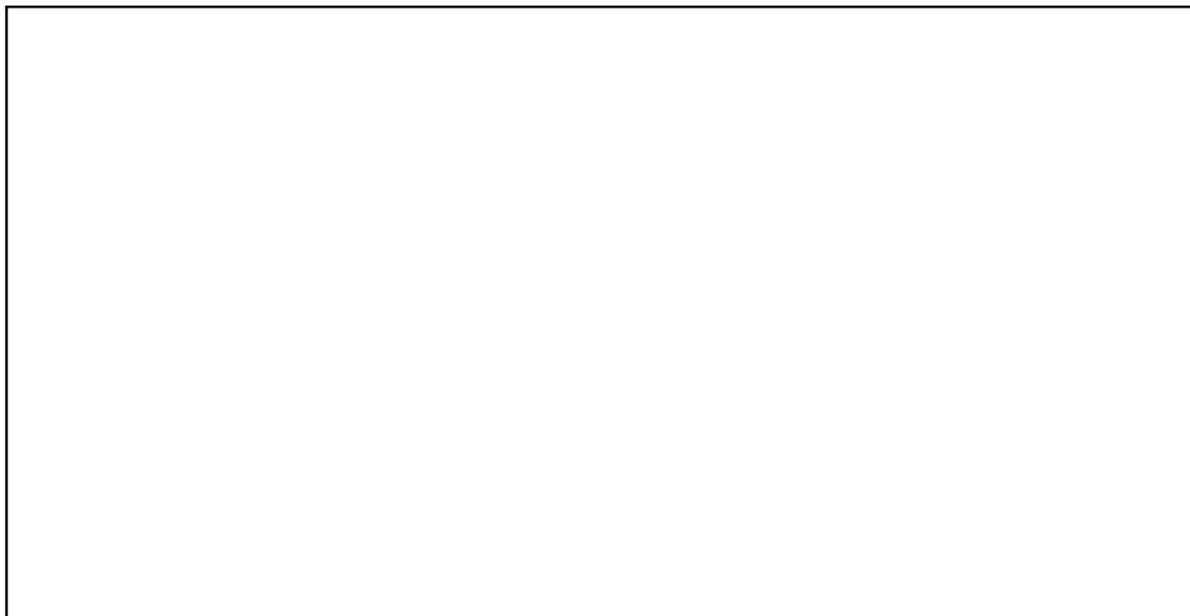
Г) Расставляют приборы со специями, вазы с цветами и т.д.

**Задание 2.** Нарисуй свою сервировку стола. Изобрази различные столовые приборы, посуду, приборы со специями, вазу с цветами. Предложи свои варианты меню для данного стола.

---

---

---



## **Культура поведения за столом.**

**Задание 1.** Что такое этикет?

---

---

---

**Задание 2.** Как ты понимаешь, что означает «есть правильно и красиво»?

---

---

---

# Практическое занятие №10.

## Технология ведения дома.

**Задание 1.** Какие зоны кухни ты знаешь?

---

---

---

**Задание 2.** Перечислите возможные варианты планировки кухни.

---

---

---

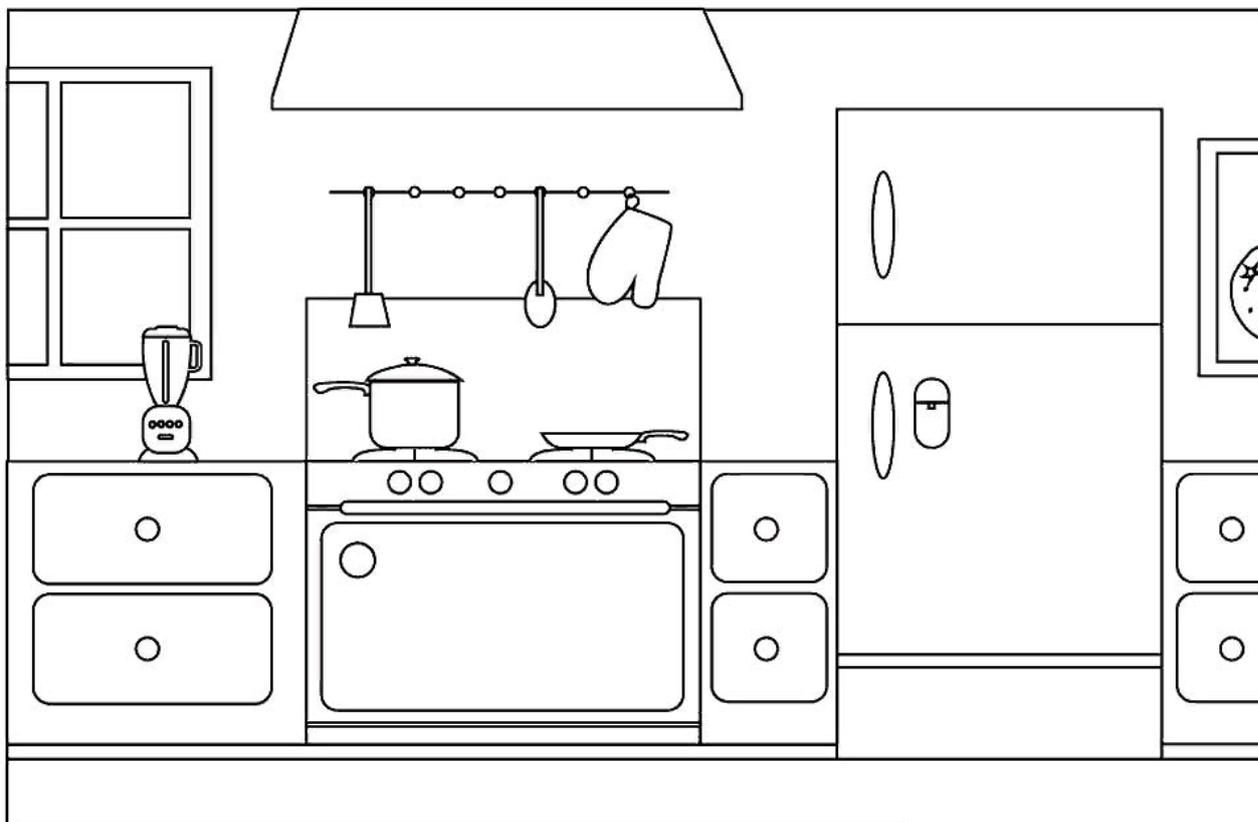
**Задание 3.** Какие стили интерьеров кухни тебе запомнились больше всего?

---

---

---

**Задание 4.** Разрисуй представленный интерьер кухни в своём стиле, добавь отдельные элементы.



# Санитарное состояние кухни.

**Задание 1.** Что такое санитария?

---

---

---

**Задание 2.** Каково главное требование к санитарному состоянию кухни?

---

---

---

**Задание 3.** Расскажи, как поддерживать порядок и чистоту на кухне.

---

---

---

---

---

---

---