

М. Л. Пелагейченко

**Усі** уроки  
**ТРУДОВОГО**  
**НАВЧАННЯ**  
(дівчата)  
**5–6** класи  
Варіативна складова

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2015

УДК 37.016  
ББК 74.263  
П24

Серія «Усі уроки»  
Заснована 2005 р.

Автор:

*М. Л. Пелагейченко* — канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики технологічної та професійної освіти Бердянського державного педагогічного університету

**Пелагейченко М. Л.**

П24 Усі уроки трудового навчання (дівчата). 5–6 класи. Варіативна складова. — Х. : Вид. група «Основа», 2015. — 302, [2] с. : іл., табл. — (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-2349-0

У посібнику наведено розробки уроків варіативних модулів: «Технологія приготування страв» і «Технологія вирощування рослин (квітів) та догляд за ними». У посібнику висвітлені сучасні підходи до організації педагогічного процесу, які спрямовані на формування пізнавального інтересу до предмета, підвищення якості навчання учнів, формування їхніх життєвих умінь і навичок. Посібник містить теоретичні відомості, календарно-тематичне планування, розробки уроків. У додатках запропоновано матеріали для копіювання — «Альбом дослідницькі», інформаційні картки, матеріали для виконання учнівських проєктів.

Для вчителів трудового навчання загальноосвітніх закладів.

**УДК 37.016**  
**ББК 74.263**

ISBN 978-617-00-2349-0

© Пелагейченко М. Л., 2015

© ТОВ «Видавничка група «Основа», 2015

## ПЕРЕДМОВА

Посібник розрахований на вчителів трудового навчання, які викладають у 5 і 6 класах (група дівчат). Уроки розроблено згідно з навчальною програмою варіативних модулів для загальноосвітніх навчальних закладів.

Розробки уроків структуровані за загальною схемою: визначено мету, основні поняття уроку, обладнання, тип уроку, варіанти організації актуалізації опорних знань, мотиваційні питання, розкрито зміст вивчення нового матеріалу, прийоми закріплення набутих знань, послідовність виконання практичних робіт, питання проведення рефлексії учнів.

Особливістю запропонованих розробок є надана можливість передати відповідальність за процес і результат роботи учню. Саме учень визначає власну траєкторію навчання: він ставить на початку уроку особисті цілі, а наприкінці уроку за допомогою питань рефлексії корегує свою навчальну діяльність, будує самоосвітні перспективи, шукає своє «Я» в реальному житті позашкільних стін.

Мета посібника — методична підтримка вчителя в підготовці до уроків, забезпечення необхідною інформацією, матеріалами, які допоможуть ефективно організовувати навчальний процес, залучати учнів до проектної діяльності. Саме виконання проекту є основою всіх варіативних модулів з трудового навчання. Проекту, який ґрунтується на інтересах і потребах учня.

Організація проектної діяльності є вкрай важливим процесом залучення учнів до творчості, самоосвіти, самопізнання, самовдосконалення, без чого вже не можливо уявити сучасну освіту. Ключові поняття сучасного уроку: співпраця, співтворчість, взаємонавчання. У ХХІ столітті учень і вчитель стають рівноправними суб'єктами освітнього процесу.

Безперечно, неможливо, щоб усі вчителі однаково проводили уроки з трудового навчання. Більш того, це навіть шкідливо і неприпустимо. Учитель — це творча професія, яка завжди потребує від кожного з нас нестандартного підходу до своєї роботи: треба врахувати індивідуальні особливості учнів, стан матеріальної бази кабінету трудового навчання, колорит місцевості, менталітет навчального закладу, особисті уподобання тощо.

Запропоновані розробки уроків — це тільки поштовх до створення особистого, неповторного стилю вчителя в навчанні учнів. Насамперед цей посібник — це діалог з учителем, а не вимога. Під час вивчення логіки організації кожного уроку в посібнику намагайтеся критично аналізувати дії вчителя і учнів, запитуйте себе: це ефективно? Чи отримає учень на цьому уроці необхідні знання та вміння, щоб «вижити» в цьому світі? Учні пасивні чи активні? Чи приносить такий урок задоволення учасникам педагогічного процесу? Це «школа пам'яті» чи «школа мислення»?

Ми сподіваємося, що розробки зацікавлять усіх, хто викладає трудове навчання в 5–6 класах.

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ  
«ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ  
СТРАВ»**

# РОЗРОБКИ УРОКІВ

## РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ. КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

---

---

### УРОКИ 1-2

---

---

#### КУЛЬТУРА ПРИЙМАННЯ ЇЖИ

##### Мета:

- **навчальна:** забезпечити засвоєння знань про раціональне харчування та режим харчування підлітків; формування вмінь сервірувати стіл;
- **розвивальна:** розвивати логічне мислення;
- **виховна:** виховувати акуратність, культуру поведінки.

**Основні поняття:** раціональне харчування, режим харчування, сервірування, робоче місце.

**Обладнання:** скатертини, серветки, тарілки, прилади закусочні і столові, ложки чайні.

**Тип уроку:** комбінований.

---

#### ХІД УРОКУ

---

##### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання. Створення позитивного емоційного середовища. Перевірка готовності учнів до уроку.

##### II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ ТА ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

---

#### Варіант 1

---

##### △ Прийом «Мої сподівання»

Учитель. Шановні друзі, ми розпочинаємо з вами вивчення навчального модуля «Технологія приготування страв». Ми вивчатимемо такі теми:

- технологія приготування бутербродів;
- технологія приготування гарячих напоїв;

- технологія приготування страв із яєць;
- технологія приготування овочевих салатів;  
приготування страви за власним рецептом.

*Питання для обговорення*

- ▼ Які є у вас сподівання перед початком вивчення цього навчального модулю?
- ▼ Що ви очікуєте дізнатися на наших уроках?
- ▼ Яких умінь ви бажаєте набути?

*Творче завдання*

Виберіть спосіб вираження своїх сподівань щодо вивчення нового навчального модуля.

Таблиця 1

Вибір способу вираження сподівань

Спосіб вираження сподівань	Я це вмію добре робити (+)	У мене не зовсім добре це виходить (+)	Треба ще подумати над цим способом (+)
Намалюй свої очікування			
Склади невеликий вірш			
Зроби невелику музичну мініатюру			
Покажи невелику сценічну постанову			
Заспівай пісню			
Виготов якийсь виріб з підручних матеріалів			

===== Варіант 2 =====

△ **Приєм «Мій досвід»**

Учитель надає можливість кожній учениці розповісти про власний досвід пізнання світу кулінарії. Заохочує дотримувати плану невеликого повідомлення.

**План повідомлення**

- Про кулінарію я знаю (багато, не дуже багато, дуже мало).
- Удома я допомагаю мамі у приготуванні...
- Найбільш вдало у мене виходить приготувати...
- Моя улюблена страва...

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ****Завдання:**

- зрозуміти значення харчування для моєї життєдіяльності;
- навчитися складати власний режим харчування.

**IV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ****△ Мотиваційні питання**

- ▼ Яке значення для мене має харчування?
- ▼ Чи люблю я допомагати мамі на кухні?
- ▼ Чому питання харчування розглядають на уроках у школі?
- ▼ Як тема уроку пов'язана з моїми інтересами та потребами?

Учитель організовує визначення ученицями особистих цілей на цей урок та сприяє проведенню діагностики визначення рівня готовності працювати на уроці.

Мої особисті цілі на урок: \_\_\_\_\_

**△ Діагностика рівня готовності працювати на уроці**

Таблиця 2

Ствердження для самоаналізу	Моя відповідь (+)	Дії, які я можу зробити для покращення рівня готовності працювати на уроці
<b>Перша група стверджень</b>		
Я готова уважно слухати учителя		
Мені зараз складно зосередитись на матеріалі, який ми вивчатимемо		
<b>Друга група стверджень</b>		
Я готова працювати на уроці на повну силу		
Я дуже стомлена, у мене немає сил		



Закінчення табл. 2

Ствердження для самоаналізу	Моя відповідь (+)	Дії, які я можу зробити для покращення рівня готовності працювати на уроці
<b>Третя група стверджень</b>		
Я дуже хочу навчитися складати власний режим харчування, мені цікаво займатися сервіруванням столу		
Я не розумію, навіщо це мені		
<b>Мій висновок</b>		
Я повністю готова до уроку		
Мені потрібен час для повної готовності працювати на уроці		
Я потребую допомоги вчителя		

## V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

### 1 Значення харчування для життя людини

#### △ Бесіда

Учитель. Давайте разом поміркуємо над питанням: «Навіщо потрібна їжа?»

- ▼ Чи можна сказати, що їжа потрібна для нормальної життєдіяльності організму людини?
- ▼ Що таке нормальна життєдіяльність організму?
- ▼ Якщо ми б відмовились від їжі, що з нами сталося б?

#### △ Проблемне питання

- ▼ «Людина постійно витрачає енергію, навіть коли вона перебуває в стані спокою. Як її поповнити? Де взяти енергію?»

#### *Інформація для роздумів*

*Білок* — основний «будівельний матеріал», що входить до складу кожної живої клітини. За нестачі білка в харчуванні у підлітків відзначається слабкість, млявість, знижується маса тіла, спостерігається затримка росту, знижується опірність різним захворюванням. Це позначається на його успішності і працездатності.

*Жири та вуглеводи* — джерело енергії, наше «паливо». Жири поліпшують смак їжі і дають тривале насичення. Однак надлишок жиру веде до порушення обміну і ожиріння.

*Вітаміни* беруть участь у всіх обмінних процесах, що відбуваються в організмі, підвищують витривалість і стійкість організму до різних захворювань. За їх недоліку людина стає дратівливою, швидко втомлюється, у неї знижується працездатність, апетит, уповільнюється ріст.

### **Висновки колективного обговорення**

Харчування — це основа здоров'я і працездатності людини.

Їжа містить різні поживні речовини — білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, без яких людина не може існувати.

Підраховано, що в середньому за 70 років свого життя людина з'їдає приблизно 50 000 кг їжі, зокрема 200–300 кг кухонної солі, випиває понад 50 000 кг води, що приблизно у 1400 разів більше маси її тіла.



### **△ Питання для активізації сприйняття інформації**

- ▼ Без якої їжі ми не обходимося щодня?

#### **Додаткові питання**

- ▼ Це може бути хліб?
- ▼ Це може бути вода?
- ▼ Це може бути сіль?
- ▼ Це можуть бути цукерки та інші солодощі?

### **△ Прийом «Робота з інформаційними картками»**

Учитель роздає учням інформаційні картки і пропонує учням прочитати інформацію та відповісти на питання особисто для себе. Відповіді зачитувати перед класом не треба.

#### **Інформаційна картка № 1**

*Молоко та молочні продукти особливо корисні для підлітків, оскільки вони містять повноцінний білок, жир, кальцій та вітаміни. Щодня підліток повинен випивати не менше 400–500 мл молока.*

- ▼ На скільки для мене важлива ця інформація?

Відповідь \_\_\_\_\_

- ▼ Чи маю я намір щось змінити у своєму харчуванні після ознайомлення з цією інформацією?

Відповідь \_\_\_\_\_

### Інформаційна картка № 2

Часто їжа підлітка містить солодкі газовані напої, піцу, чіпси і тому подібні продукти, і містить недостатню кількість фруктів, овочів і продуктів з цільного зерна. Неправильне харчування призводить до того, що молодий організм не насичується необхідними поживними речовинами, що може викликати такі проблеми:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> запаморочення;              | <input type="checkbox"/> проблеми з суглобами;           |
| <input type="checkbox"/> підвищену стомлюваність;    | <input type="checkbox"/> крихкість кісток, високий ризик |
| <input type="checkbox"/> ослаблення імунної системи; | <input type="checkbox"/> переломів;                      |
| <input type="checkbox"/> руйнування зубів;           | <input type="checkbox"/> низькорослість.                 |

▼ На скільки для мене важлива ця інформація?

Відповідь \_\_\_\_\_

▼ Чи маю я намір змінити щось у своєму харчуванні після ознайомлення з цією інформацією?

Відповідь \_\_\_\_\_

#### △ Світ професій

Учитель. Науку про харчування, про приготування їжі називають *кулінарією*. Приготуванням їжі займаються *кухарі, кулінари, кондитери*.

▼ Чи бажаєш вибрати одну з цих професій?

▼ Чи маєш знайомих, які працюють кухарями?

## 2 Раціональне харчування. Режим харчування підлітків

#### △ Розповідь учителя

— Продукти харчування мають різну цінність. Це залежить від наявності поживних речовин, мінеральних солей, води, вітамінів, а також енергетичних якостей — кількості енергії, що виділяється під час окислення поживних речовин в організмі.

☑ *Раціональне харчування* — це своєчасне забезпечення організму потрібною кількістю поживної, смачної і здорової їжі, яка пропорційно містить усі харчові речовини, необхідні для розвитку і життєдіяльності організму.

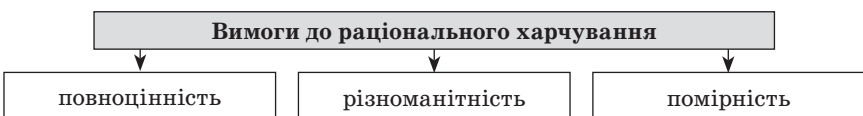


Рис. 1. Основні вимоги до раціонального харчування

Важливою умовою раціонального харчування є дотримання режиму.

### △ Питання для обговорення

#### ▼ Скільки разів на день треба приймати їжу?

Учитель. Для пошуку відповіді на це питання скористаємося методом перебору варіантів вирішення завдання.

Учитель надає учням спеціальні таблиці, які вони заповнюють (з використанням індивідуальної, групової та колективної праці).

Таблиця 3

#### Метод перебору рішень

Скільки разів на день треба приймати їжу? Варіанти рішення	Досвід ви- пробування на собі	У який час це може відбуватися? (6.00–24.00)	Коментар учня про доцільність рішення
1 раз			
2 рази			
3 рази			
4 рази			
5 разів			
6 разів			
7 разів			
8 разів			

— Порівняємо результати нашого дослідження з думкою спеціалістів цієї справи.

#### Інформаційна довідка

Учені вважають, що їжу слід приймати не менше 4 разів на день. Перерва між прийомами їжі має бути не більше 4–5 годин.

Таблиця 4

Розподіл денного раціону за рекомендацією вчених	
Перший сніданок	25 %
Другий сніданок	15 %
Обід	45 %
Вечера	15 %

Таблиця 5

Мій розподіл раціону	
Перший сніданок	...
Другий сніданок	...
Обід	...
Вечеря	...

### △ Питання для обговорення

- ▼ Чи завжди ви приймаєте їжу в один і той самий час?

#### *Пояснення вчителя*

— Значну роль відіграє правильний розподіл кількості їжі впродовж дня. Шкідливо як переїдання (тяжкість у шлунку, втрата працездатності, відсутність бадьорості), так і недоїдання (слабкість, запаморочення, біль), особливо якщо це повторюється систематично.

### **3** Робоче місце для приготування їжі. Обладнання кухні

#### △ Бесіда

- ▼ Їжу готують у спеціальному приміщенні. Хто скаже, як воно називається? (*Кухня*)
- ▼ Що повинно бути на кухні? (*Інструменти, пристрої, посуд, столи, плита тощо*)
- ▼ Де зберігають столові прибори? (*У спеціальних ящиках із комірками*)
- ▼ Де зберігають каструлі та інший інвентар? (*На полицях шафочок*)
- ▼ Як у вас вдома розташоване обладнання кухні?

#### △ Розповідь з демонструванням

Учитель. Робоче місце для первинної та теплової обробки продуктів складається з плити, робочого столу і мийки з сушаркою для посуду. Найзручніше розташувати стіл між мийкою і плитою, оскільки вимиті продукти обробляють на столі, а потім ставлять на плиту для теплової обробки.

На підприємствах громадського харчування існує поділ праці — кожен виконує тільки одну операцію, наприклад обробку сирих овочів, риби, м'яса, теплову обробку продуктів, обробку варених продуктів тощо. Для кожної операції організовано окреме робоче місце. Плиту розташовують посередині кухні, щоб до неї можна було підійти з будь-якого боку.

☑ *Посуд* — узагальнена назва предметів побуту, що використовують для приготування, прийому та зберігання їжі.

Посуд поділяють на столовий та кухонний.

*Кухонний посуд* використовують для приготування страв — варіння, смаження, тушкування тощо. Це каструлі, казани, сковорідки, чайники, миски.

*Столовий посуд* призначений для подавання та споживання їжі. Це тарілки, салатники, таці, вази для фруктів, тортівниці, горнятка, чашки, склянки, маслянки тощо.

### △ Питання для обговорення

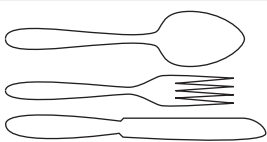
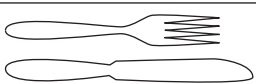
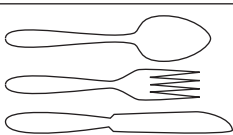
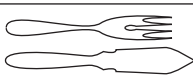


▼ Який посуд ви використовуєте вдома?

### *Організація самостійної роботи учнів*

Учениці розглядають прибори, які використовують на кухні, і заповнюють таблицю.

Таблиця 6

Дослідження приборів

Прибори	Призначення	Я користуюсь цими приборами / Я не користуюсь цими приборами	Для мене це нова інформація / Для мене це не нова інформація
	Столові прибори		
	Закусочні прибори		
	Десертні прибори		
	Рибні прибори		
	Чайна ложка		
	Кавова ложка		

#### **4** **Поняття про сервірування столу**

##### **△** **Прийом «Розуміння визначення»**

Учитель пропонує учням декілька визначень поняття «сервірування». Учням необхідно уважно їх прочитати і підкреслити ключові слова або словосполучення, які допомагають зрозуміти сутність поняття. Після цього учитель просить надати визначення «сервірування столу» своїми словами.

- Сервірувати стіл* — це означає підготувати його до приймання їжі.
- Сервірування* — це правила розставляння в певному порядку на столі посуду, приборів, страв.
- Сервірування столу* — це підготовка його до обслуговування, тобто правильне розміщення в певному порядку всіх необхідних для цієї мети предметів (посуду, столової білизни, приборів та ін.).

##### **△** **Пояснення вчителя**

**Учитель.** Попередня сервіровка створює не тільки приємну обстановку, але й також певний порядок на столі, забезпечує присутніх усіма необхідними речами та приборами. Красиво прибраний стіл, на якому зручно розташовані усі необхідні предмети і страви, викликає приємні почуття і покращує апетит.

##### ***Скатертина***

Скатертини повинні бути чистими, випрасованими, акуратно постеленими. Кінці скатертини повинні звисати на 20–30 см, з торців прямокутного столу — трохи більше. Для урочистих прийомів використовують білосніжні, злегка підкрохмалені скатертини, для чайного столу — кольорові. Місце згину скатертини повинно бути точно посередині столу. Можна використовувати дві скатертини, постелені одна на одну. У той час як основна звіщується на 20–30 см, верхня може звіщуватися тільки на 10–20 см. Кольори таких скатертин повинні красиво гармоніювати. Але на великих офіційних прийомах такий спосіб застосовувати не слід, це більше підходить для столу на 4–8 осіб. На прийомі типу «фуршет» можна покрити кольоровою скатертиною загальний стіл; на маленьких столах у цьому випадку повинні бути такі самі скатертини. Колір скатертини повинен гармоніювати з кольором посуду.

##### ***Квіти в сервіруванні столу***

Квіти для прикрашання ставлять зазвичай посередині чи на краю столу (якщо там не передбачено місця для гостей і організаторів





Закінчення табл. 7

Об'єкти вивчення	Визначення наявності предметів		
	(+, №)	(+, №)	Назва предметів
Сервіровка столу № 2			

*Сервіровка столу № 1*

1 — ніж для масла; 2 — пірижкова тарілка; 3 — ложка для першої страви; 4 — виделка для морепродуктів; 5 — ніж для морепродуктів; 6 — виделка для м'яса і салатів; 7 — столовий ніж; 8 — декоративна тарілка; 9 — супова тарілка; 10 — десертна ложка; 11 — десертна виделка; 12–15 — келихи для напоїв.

*Сервіровка столу № 2*

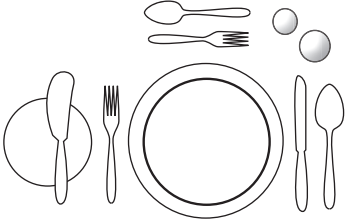
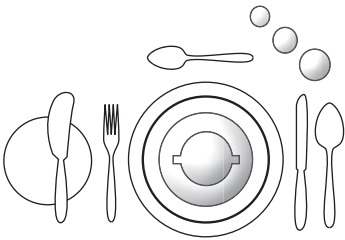
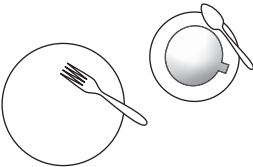
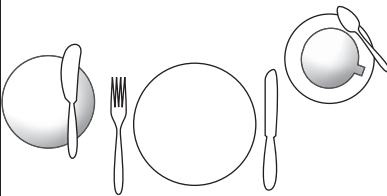
1, 6 — закусочний прилад; 2, 5 — прилад для риби; 3, 4, 7 — столовий прилад; 8 — столова тарілка; 9 — закусочна тарілка; 10 — глибока тарілка для супу; 11, 12, 13 — десертний прибор; 14 — пірижкова тарілка; 15, 16, 17 — келихи для напоїв; 18 — ніж для масла.

Таблиця 8

## Дослідження сервіровки стола для різних умовних ситуацій

Ілюстрація сервіровки столу	Назвіть предмети і прилади на столі	Призначення сервіровки столу
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Сервіровка для меню з прозорим супом, закускою, рибною стравою, м'ясною стравою і десертом

Закінчення табл. 8

Ілюстрація сервіровки столу	Назвіть предмети і прилади на столі	Призначення сервіровки столу
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Столовий прилад для традиційного сніданку з кавою або чаєм, різними сортами хліба, маслом і конфітуром або медом (але без яйця)</p>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Столовий прилад для меню із закускою, основною стравою і десертом. Пропонується три різних напої</p>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Столовий прилад для чаювання з випічкою. Якщо необхідно, можна додати ніж для випічки</p>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Столовий прилад для великого сніданку з гарячими стравами, такими як яєчня з шинкою, листковим пиріжком або тостом</p>

### △ Прийом «Обговорення умовної ситуації»

Учитель. Ви обслуговуєте туристів під час сніданку в ресторані. Сніданок складається з холодних закусок, гарячого напою, джему (меду, варіння, цукру). До сервірування додатково включають чайні і кавові чашки з блюдцями, молочники, кавники.

Вам дали схему сервірування столу. Однак розшифровки значень цифр немає. Що робити? Спробуймо разом зрозуміти, де що розташовано.

*Учитель називає страву, а учні пропонують, під яким номером вона розміщена на схемі.*

Таблиця 9

Схема сервірування	Страви, продукти, прибори	На мою думку	Правильна відповідь
	хліб		1
	сир		2
	яйце		3
	масло		4
	гірчиця		5
	сіль		6
	холодна закуска		7
	джем		8
	фужер		9
	молоко		10
	кава в кавнику		11
	чашка		12
	цукор		13

## 5 Поведінка за столом

### △ Прийом «Склади інструкцію для себе»

Учитель пропонує ученицям розглянути перелік правил поведінки за столом. Деякі з них їм дуже знайомі і вони їх дотримують. Інші правила їм хоч і знайомі, однак виконувати їх складно. Також є третя група правил, які учениці чують уперше.

**Завдання:** проаналізувати запропоновані правила поведінки за столом і скласти свою, особисту інструкцію, яку маєш бажання виконувати.

Таблиця 10

## Аналіз правил поведінки за столом

Правила поведінки за столом	Я це знаю і виконую	Я це знаю, але складно виконувати	Я вперше чую це правило
Категорично заборонено плямкати, чавкати			
Заборонено накладати занадто великі порції на тарілку			
Заборонено їсти занадто швидко			
Заборонено говорити з повним ротом			
Заборонено утримувати на своїй тарілці безлад			
Заборонено натикати великі шматки на виделку			
Не можна грати столовими приборами			
На стільці слід сидіти прямо, не згинаючись над тарілкою			
Не можна сідати дуже близько або дуже далеко від столу, а також розвалюватись і гойдатися на стільці			
Сидячи за столом, слід тільки зап'ястям спиратися на його край			
Під час їжі не розмовляти			
Треба уміти користуватися серветкою. Ніколи не облизує пальці; витирає їх паперовою серветкою			
Їж не поспішаючи, безшумно, добре пережовуючи страву			

Закінчення табл. 10

Правила поведінки за столом	Я це знаю і виконую	Я це знаю, але складно виконувати	Я вперше чую це правило
Не носи до рота їжу за допомогою ножа. Можна порізати губи або язика			
Якщо хочеш дістати потрібну страву, не тягнись через увесь стіл. Неголосно і ввічливо попроси допомогти тобі в цьому свого сусіда			
Ніколи не поспішай першим зайняти місце за столом			
Страви на тарілку класти невеликими порціями, не змішуючи все в безформну масу			
Зачісуватися, витирати руки об скатертину категорично заборонено			
Усі прибори, розміщені справа від тарілки, беруть і тримають правою рукою, а ті, що зліва, — лівою рукою			

<p>Інструкція учениці _____ (ім'я, прізвище)  <i>Найближчим часом я маю на меті дотримувати таких правил</i></p> <p>1. _____.</p> <p>... _____.</p>
---

### △ Прийом «Майстер-клас від учениці»

Учениці поділяються на дослідницькі групи:

- «Виделка».
- «Ніж».
- «Ложка».

Кожна група отримує інформацію, як правильно користуватися певним прибором (визначається за назвою дослідницької групи). Група має ознайомитися з цією інформацією і підготувати майстер-клас, на якому повинна пояснити і продемонструвати іншим учням, як цим прибором користуються.

**Інформаційна картка № 1****Як тримати виделку**

Існує кілька правил, які описують, коли тримають виделку в лівій руці, а коли у правій. Якщо перед вами досить м'які страви, такі як омлет, овочі або запіканка, можете спокійно брати виделку в праву руку. Щоб розділити ці страви на шматочки, до допомоги ножа не вдаються, а роблять це виделкою. Аналогічно чинять із котлетами, зразами, голубцями та іншими стравами з рубленого м'яса. Правила застільного етикету дозволяють їсти ці страви тільки виделкою. Також не ріжуть ножем галушки і варені овочі.

Також тримати виделку в правій руці дозволяється, коли перед вами рибна стравка. Але це тільки в тому випадку, якщо немає спеціальних приладів для рибних страв: ніж з тупим лезом і виделка з чотирма зубцями. Рибу також можна їсти за допомогою двох виделок. Якщо ви вирішили скористатися тільки однією виделкою, то її можна тримати в правій руці, допомагаючи собі шматочком хліба, який розміщений у лівій.

**Інформаційна картка № 2****Як тримати ніж**

Ніж завжди тримають у правій руці. До його допомоги вдаються досить часто, коли треба розрізати м'ясо. Запам'ятайте, що не можна розрізати одразу всю страву на шматочки, тоді їжа дуже швидко охолоне і втратить свій смак. Відрізуйте шматочок за шматочком. Якщо за столом маленькі діти, які ще не зовсім звикли користуватися ножем, то для них одразу можна порізати всю їжу.

Розрізаючи м'ясо на шматки, не слід докладати надто великих зусиль. Відрізаний шматочок може вислизнути з тарілки і впасти на скатертину. Якщо перед вами картопля, її можна розділяти на шматки за допомогою виделки. Якщо підсмажена кірочка картоплі занадто тверда, то її можна розрізати за допомогою ножа.



## Інформаційна картка № 3

**Як тримати ложку**

Ложкою користуються тільки для супів і бульйонів. Ложку тримають так, щоб великий палець лежав зверху на її ручці. Щоб не забризкати свій одяг, черпають рідину з тарілки в напрямку від себе.

Якщо перед вами курячий бульйон з шматочками м'яса — то це одночасно перша і друга страва. Тому рідину їдять за допомогою ложки. До м'яса переходять тільки тоді, коли в тарілці не залишиться бульйону. Його їдять за допомогою ножа і виделки. Але цим правилом можна знехтувати, тому дивіться, як роблять ваші сусіди за столом.

У жодному разі не дуйте на рідину, якщо вона занадто гаряча, просто почекайте, поки страва трохи охолоне. Якщо в супі є фрикадельки або галушки і ви хотіли б розділити їх на частини, то це роблять за допомогою ложки. Щоб доісти суп, підніміть тарілку за допомогою лівої руки по напрямку від себе.

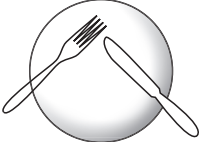

Правила етикету за столом вимагають, щоб після закінчення трапези ложку залишали в тарілці, де був суп.

**△ Прийом «Будуємо гіпотези»**

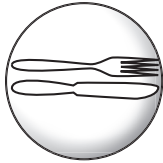

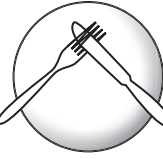
Учні розглядають розміщення столових приборів і пропонують гіпотези, що це може означати; заповнюють таблицю.

Таблиця 11

## Дослідження ілюстрацій

Положення столових приборів	На мою думку, це може означати...	Значення за довідником
		Пауза
		Очікування другої страви

Закінчення табл. 11

Положення столових приборів	На мою думку, це може означати...	Значення за довідником
		Чудово
		Закінчив
		Не сподобалося

## VI. ЗАКРІПЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

### Варіант 1

#### △ Прийом «Закінчи речення»

- Харчування повинно бути... (*регулярним*).
- Уживання їжі має бути розподілене... (*в перебігу дня на кілька прийомів*).
- Кожен прийом повинен бути... (*збалансованим*).
- Кількість їжі повинна відповідати... (*фізіологічним потребам і не бути однаковою у різний час доби*).

### Варіант 2

#### △ Прийом «Диспут»

- ▼ **Питання для обговорення на диспуті:** «Як треба харчуватися, щоб бути здоровим».

#### *Послідовність організації прийому «Диспут»*

1. Учень висловлює своє бачення відповіді на питання диспуту.
2. Відповідає на питання учнів.
3. Слухає доповіді інших учнів.
4. Підготовлює і ставить питання учням.



## Варіант 3

## △ Прийом «Лінійний кросворд»

Завдання: знайдіть слова, вивчені на уроці.

В	Б	В	У	Г	Л	Е
И	І	Л	О	К	Ж	В
Д	Е	Л	К	А	И	О
Х	С	Р	Т	И	Р	Д
А	К	Е	И	О	Б	И
Р	А	Т	Н	А	І	Д
Ч	У	В	А	Н	Н	Я

Відповідь

В1	Б3	В4	У4	Г4	Л4	Е4
И1	І3	Л3	О3	К3	Ж7	В4
Д1	Е1	Л1	К1	А1	И7	О4
Х2	С5	Р5	Т5	И7	Р7	Д4
А2	К5	Е5	И5	О6	Б6	И4
Р2	А5	Т5	Н5	А5	І6	Д6
Ч2	У2	В2	А2	Н2	Н2	Я2

1 — виделка; 2 — харчування; 3 — білок; 4 — вуглеводи; 5 — скатертину; 6 — обід; 7 — жири.

## Варіант 4

## △ Прийом «Склади розповідь»

Учениці вивчають запропоноване вчителем зображення використання столових приборів. Після цього вони мають скласти невелику розповідь на тему «Як ніж і виделка співпрацювали».



Рис. 2. Малюнок для розповіді

## VII. ПРАКТИЧНІ РОБОТИ

### 1. ПРАКТИЧНА РОБОТА «СКЛАДАННЯ ВЛАСНОГО РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ»

#### *Послідовність виконання роботи*

1. Провести діагностику власного режиму харчування.

Таблиця 12

#### Діагностика режиму харчування

Питання	Моя відповідь	Пропозиція змін
У який час ви снідаєте?		
У який час ви обідаєте?		
У який час ви вечеряєте?		

2. Продумати час уживання їжі, виходячи з особистих обставин, однак з урахуванням правил раціонального харчування.
3. Скласти власний режим харчування.

Таблиця 13

#### Режим харчування учениці \_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я)

	Час	Страви
Сніданок		
Другий сніданок		
Обід		
Вечеря		

4. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

## 2. ПРАКТИЧНА РОБОТА «СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ»

### 1. Вступний інструктаж

Учитель нагадує учням правила організації робочого місця, положення санітарно-гігієнічних норм роботи на кухні.

### 2. Самостійне виконання роботи учнями

#### *Послідовність виконання роботи*

1. Клас поділяється на декілька груп.
2. Кожна група отримує картку із завданням сервірувати стіл за певного набору посуду та вибраної умовної ситуації.
3. Учениці сервірують стіл згідно із завданням.
4. Після сервірування отриманий результат праці фотографують.
5. Учениці готують звіт про виконану роботу.

### 3. Поточний інструктаж

Учитель звертає увагу учнів на необхідність дотримання санітарних умов:

- уникати зайвих дотиків рук до посуду, особливо до тарілок, чашок, склянок;
- тарілки підтримувати знизу за край;
- чашки брати за ручку, склянки — за корпус, знизу;
- переносити скляний посуд краще на підносах.

Учитель застерігає про необхідність обережного користування ножами, виделками, скляним посудом.

### 4. Заключний інструктаж

Порівняння результатів роботи груп учнів. Аналіз допущених помилок. Обговорення швидкості та якості виконаної роботи.

## **VIII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ. РЕФЛЕКСІЯ**

- ▼ Що нового я дізналась на уроці?
- ▼ Як застосувати отримані знання та вміння в повсякденному житті?
- ▼ Які питання уроку я маю бажання вивчати ретельніше?
- ▼ Що було не зовсім зрозумілим з вивченого матеріалу?

## **ІХ. МОТИВАЦІЯ ОЦІНОК ЗА УРОК, ВИСТАВЛЕННЯ ЇХ У ЖУРНАЛ, ЩОДЕННИКИ**

### △ Прийом «Самооцінювання та звернення до вчителя»

Учениці оцінюють свою працю на уроці й готують звернення до вчителя.

Бланк звернення має певну стандартну форму.

**Звернення учениці до вчителя**

*Шановний учителю, після проведення аналізу своєї діяльності на уроці, а саме:*

- роботи з інформаційними картками, мої досягнення \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- дослідження столових приборів, мої досягнення \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- складання інструкції поведінки за столом (моя інструкція така на вигляд \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- активної участі в обговоренні проблемних питань на уроці (я пропонувала такі ідеї \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- самостійності виконання практичної роботи на уроці ( \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- старанності виконання всіх завдань учителя ( \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- наполегливості у відпрацюванні вмінь сервірувати стіл ( \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- отриманого кінцевого результату — складеного власного режиму харчування та зробленої сервіровки столу до прийняття їжі ( \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_);
- та враховуючи такі обставини, як \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- я звертаюсь до вас із проханням врахувати мої висновки з самооцінювання та поставити мені оцінку за урок \_\_\_\_\_.

*Буду вдячна, якщо ви прокоментуєте мою роботу на уроці, висловіте свої зауваження та поради.*

Учениця 5 (6) класу \_\_\_\_\_ (П. І. Б.)

Підпис

## Х. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

### Завдання № 1

Упродовж тижня дотримувати розробленого режиму харчування. Зробити щоденник, у якому записувати вплив режиму на працездатність, настрій, бажання вчитися, самопочуття. Зробити висновок про розроблений режим харчування, сформулювати пропозиції з його покращення.

### Завдання № 2

Допомогти мамі в сервіруванні столу на сніданок. Обговорити в родині, як отримані знання і вміння на уроці трудового навчання допомогли зробити будні родини комфортнішими. Результатом обговорення може бути винесення подяки вчителю, або формулювання побажань, які надсилають учителю на його особисту електронну скриньку.

#### Варіант 1

##### Подяка

*Шановний учителю трудового навчання, дуже вдячні вам за навчання нашої доньки вміння сервірувати стіл для прийняття їжі. Щиро дякуємо!*

З повагою родина \_\_\_\_\_

(прізвище)

#### Варіант 2

##### Побажання

*Шановний учителю трудового навчання, у разі застосування нашою донькою отриманих знань та вмінь сервірування столу, ми маємо такі побажання:*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

З повагою родина \_\_\_\_\_

(прізвище)

## ХІ. ПРИБИРАННЯ РОБОЧОГО МІСЦЯ