



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Ленинградской области  
«Мультицентр социальной и трудовой интеграции»  
(ГАПОУ ЛО «МЦ СиТИ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины адаптационного цикла  
**«ДОМОВОДСТВО»**  
**80 часов**

Всеволожск  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ:

1	Пояснительная записка	3
2	Термины и определения	6
3	Учебно-тематический план рабочей программы	13
4	Условия реализации рабочей программы	15
4.1	Оборудование, обеспечивающее реализацию рабочей программы	15
4.2	Инструменты, обеспечивающие реализацию рабочей программы	15
4.3	Расходные материалы, обеспечивающие реализацию рабочей программы	16
4.4	Информационно-методические материалы, обеспечивающие реализацию рабочей программы	17
5	Планируемые результаты освоения рабочей программы	18
6	Система оценки результатов освоения рабочей программы	23
7	Приложение 1-63. Наглядные пособия	26
8	Приложение 64. Памятка для обучающихся «Техника безопасности при работе с кухонным электрооборудованием»	90
9	Приложение 65. Материалы для проведения тестирования по учебной дисциплине адаптационного цикла «Домоводство»	92

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины адаптационного цикла «Домоводство» является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

Обучение по программе определяется **индивидуально для каждого обучающегося** психолого-педагогическим Консилиумом специалистов учреждения:

- с учетом имеющегося уровня образования;
- уровня развития социально-бытовых и социально-средовых навыков, обучающихся;
- функциональными особенностями каждого обучающегося и его возможностями к освоению содержания программы.

На основании анализа индивидуальных результатов обучения, программа предполагает внесение актуальных изменений и дополнений (в том числе по срокам обучения), путем корректировки и адаптации содержания.

Применение в обучении по программе информационно-коммуникационных технологий (использование компьютера и мультимедийных технологий, интерактивных презентаций); технологии игрового обучения; технологии уровневой дифференциации с использованием объяснительно-иллюстративного и репродуктивного метода обучения определяется важностью программы, ее разнообразностью, многопрофильностью, специфичностью содержания учебного материала.

При разработке Программы учитывались требования следующих **нормативных документов**:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 января 2017 г.);
2. Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г., №181-ФЗ (ред. от 07.03.2017 г.);
3. Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г., № 295 (с изменениями на 31 марта 2017 года);
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 года № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения» (с изменениями и дополнениями от: 21 августа 2013 г., 20 января, 26 мая, 27 октября 2015 г.);
5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 июля

2015 г. № 528н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм» (ред. от 27.01.2016);

6. Письма Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.03.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;

7. Устава Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Ленинградской области «Мультицентр социальной и трудовой интеграции» (с изменениями на 29. 07.2016 и 05. 09.2016);

**Целью программы** является формирование у обучающихся знаний, умений и практического опыта соблюдения личной гигиены, уборки жилого помещения, ухода за одеждой и обувью, приготовления разного вида блюд с применением кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды и принадлежностей.

**Задачами и назначением рабочей программы** являются формирование у обучающихся социально – бытовых компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование социально - бытовых компетенций</b>
<b>СБК 1</b>	Применять кухонное электрооборудование, кухонную и столовую посуду, принадлежности в соответствии с их назначением и соблюдением техники безопасности
<b>СБК 2</b>	Выполнять приготовление разного вида блюд из яиц, круп, теста, овощей, рыбы, птицы, мяса
<b>СБК 3</b>	Выполнять сервировку стола
<b>СБК 4</b>	Соблюдать личную гигиену
<b>СБК 5</b>	Выполнять уборку жилого помещения
<b>СБК 6</b>	Выполнять уход за одеждой и обувью

**Актуальность программы** определяется необходимостью формирования и развития у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) отсутствующих у них практических умений и навыков соблюдения личной гигиены, ухода за одеждой и обувью, применения кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды и принадлежностей, соблюдения санитарной гигиены на кухне, приготовления еды.

Особенностью программы является ее адаптация для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что находит отражение в соответствующих разделах программы (термины, определения, используемые сокращения, учебно-тематический план, условия реализации программы), подробно раскрывающих специфику обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по учебной дисциплине адаптационного цикла «Домоводство».

Специальные и технологические особенности организации и проведения занятий включают в себя:

- максимальное снижение необходимости записывать материал;
- четкие, емкие определения понятий в доступной для обучающихся форме;
- присутствие на занятиях интерактивного формата (изображения, наглядные схемы, памятки, др.);
- применение технических средств обучения;
- использование учебно-методического комплекса в обучении.

Возрастные ограничения к обучению по программе – от 16 лет.

**Нормативный срок освоения программы:** 80 учебных часов.

Формы контроля знаний и умений обучающихся: опрос, практическая работа.

Форма организации занятий: теоретические, комбинированные.

Наполняемость учебной группы: не менее 6 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (40 минут).

## 2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Блендер** - электроприбор, предназначенный для измельчения пищи, приготовления эмульсий, пюре, взбивания напитков, муссов и т. п., а также колки льда.

**Блюдо** – кушанье, приготовленная еда из нескольких ингредиентов.

**Блюдце** – тарелочка с приподнятыми краями, на которую ставят чашку или стакан. Блюдце используют для того, чтобы пролитая из чашки жидкость никуда не проливалась, а оставалась на нём.

**Бокал** – тонкостенный стеклянный сосуд для напитков (чаще для вина, коктейлей).

**Ботильоны** – женские полусапожки на высоком каблуке.

**Ботинки** – обувь, закрывающая ногу по щиколотку, как правило, на шнуровке (классический вариант) или застежке-молнии (вариант, наиболее предпочтительный в настоящее время).

**Ботфорты** – высокие сапоги, как правило, закрывающие колено, с расширением вверху в виде воронки (изначально кавалерийские).

**Боты** – высокие непромокаемые или тёплые ботинки, обычно надеваемые поверх другой обуви в сырую или холодную погоду. Бывают резиновые, суконные, фетровые боты.

**Бритва** – инструмент для бритья.

**Бурки** – сапоги из тонкого войлока или фетра с задниками и союзками из кожи.

**Валенки** – войлочные сапоги, сделанные однородной формой без швов.

**Велюр** – мягкая кожа, поверхность которой выделана под бархат. Отличается густым коротким ворсом. Для получения велюра в обработку идет кожа с заметными дефектами, не подходящая для получения выделанных кож с привлекательной лицевой стороной. Велюр подходит для изготовления верхней части обуви, сумок, ремней и одежды.

**Виды обуви** – разновидность обуви по моделям. В основе классификации пять разновидностей: сапоги, ботинки, полуботинки, туфли и сандалии.

**Вилка** – предмет из столового прибора, состоящий из рукояти и нескольких узких зубцов (обычно от двух до четырёх) на одном конце.

**Вкладная стелька** – дополнительная деталь обуви, повторяющая форму основной стельки. Используется для улучшения комфорта и снижения нагрузки на ноги при ходьбе.

**Галоши** – невысокая цельная резиновая обувка простой формы, предназначенная для ношения в сырую погоду по грязи, иногда одеваемая на валенки или кожаные сапоги, чтобы они не промокали.

**Гигиенические свойства обуви** – свойства, характеризующие способность обуви поддерживать благоприятные условия для ног при носке (пропускать воздух, не намочить, удерживать тепло и др.).

**Голенище** – верхняя часть сапога, закрывающая голень (целиком или наполовину) или бедро (например, в высоких резиновых сапогах,

предназначенных для похода по болотам).

**Губная помада** – косметический продукт для окраски, защиты и/или увлажнения губ.

**Дезинфицирующие средства** – химические и физические средства, применяемые для уничтожения во внешней среде возбудителей инфекционных заболеваний человека, животных и болезней растений.

**Дезодорант** – средство для уничтожения неприятного запаха.

**Дефект обуви** – нарушения во внешнем виде обуви, ее конструкции или деталях (застежках, аппликациях и проч.).

**Деформация обуви** – внешние и конструкционные изменения модели обуви, как правило, возникающие в результате длительной носки.

**Долговечность** – свойство обуви, определяющее продолжительность ее службы до появления признаков деформации или износа.

**Домашняя обувь** – легкая обувь, предназначенная для носки в домашних помещениях (тапочки, шлёпки и др.).

**Женская обувь** – модели обуви специфичной конструкции, предназначенные специально для женщин (21-го- 27-го размеров). Пример: обувь на высоких каблуках (шпильках).

**Замачивание** – процесс в посудомоечной машине, при котором посуда сбрызгивается холодной водой с малым количеством (или без) моющего средства и оставляется на некоторое время. Впоследствии, при мойке, отмокшие остатки удаляются гораздо легче.

**Замша** – кожа жирового вида дубления. Широко применяется в создании обуви, товаров галантереи, одежды, сумок и ремней. Источник замши высокого качества - шкуры оленят, телят и короткохвостых овец. Замша известна своей воздухопроницаемостью, что обеспечено ее свойствами (прежде всего пористостью). Особенность замши - водонепроницаемость, которая появляется только после того, как замша впитает определенное количество влаги (до этого момента она может пропускать воду). Замшу подвергают отделке с обеих сторон - внешней (шкура оленя) или внутренней (шкура овцы).

**Застежка** – деталь обуви, одежды или сумки, соединяющая края друг с другом.

**Застежка-молния** – застежка, соединяющая две ленты со звеньями путем движения специального бегунка (замка).

**Зубная паста** – желеобразная масса (паста или гель) для чистки зубов.

**Зубная щетка** – приспособление для чистки зубов и массажа дёсен.

**Износостойкость** – параметр, определяющий способность изделия долго служить, сопротивляясь внешнему воздействию среды и механическому износу.

**Искусственная кожа** – материал, имитирующий натуральную кожу. Технология изготовления заключается в нанесении полимерного покрытия на основу из текстиля.

**Каблук** – нижняя наружная деталь обуви, приподнимающая пятку ноги.

**Кастрюля** – ёмкость (обычно металлическая) для приготовления пищи методом варки на открытом огне или в духовом шкафу. Как правило, эта ёмкость, в отличие от горшка, обладает ручками и крышкой.

**Каша** – это блюдо, состоящее из разваренных в воде (или в молоке) зёрен, иногда с такими добавками, как соль, сахар, приправы, масло, молоко, фрукты и сухофрукты, варенье.

**Клиппер** – кусачки для стрижки ногтей.

**Кремы для рук и для лица** – косметическое средство для ухода за кожей в виде эмульсии.

**Кроссовая обувь** – обувь, предназначенная для спортивных тренировок, походов.

**Кружка** – сосуд, посуда для хранения и употребления напитков, холодных или горячих (напр., молока, чая, кофе и т. п.), крупный толстостенный стеклянный или керамический (глиняный) стакан с ручкой на боковой поверхности.

**Крупа** – пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.

**Кухня** – помещение для приготовления пищи.

**Кухонная вытяжка** – кухонное устройство для очищения воздуха от дыма, продуктов сгорания, испарений, запахов и прочих нежелательных примесей.

**Кухонные ножи** – используются в быту в качестве столовых приборов или для приготовления пищи.

**Личная гигиена** – совокупность правил по уходу за телом (кожей рук и лица, ротовой полостью, волосами, ногтями, органами зрения и слуха), выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

**Ложка** – столовый прибор, отдалённо напоминающий небольшую лопатку в виде небольшого мелкого сосуда-чашечки (черпала), соединённого перемычкой с держалом (рукояткой).

**Маркировка** – нанесение цвета, условных знаков, букв, цифр, графических знаков или надписей на объект, с целью его дальнейшего узнавания, указания его свойств и характеристик.

**Маркость кожи** – качественный недостаток кожи, проявляющийся в ее способности мараить соприкасающиеся с ней предметы и материалы. Появляется в результате неправильной окраски кожи или применения некачественного красителя.

**Машинка для стрижки волос** – электрический прибор для стрижки волос, который значительно снижает трудоёмкость стрижки и повышает скорость выполнения работ.

**Микроволновая печь** – электроприбор, предназначенный для быстрого приготовления, подогрева или размораживания пищи.

**Миксер** – устройство для приготовления пищи методом перемешивания её компонентов до создания однородной массы и обогащения взбиваемой жидкости воздухом.

**Миска** – вид столовой посуды, как правило для жидких кушаний (супы, похлёбки). Функционально близки к глубоким тарелкам.



**Модель** – определенный образец конструкции обуви, видовое новшество.

**Мойка** – технологический процесс, выполняемый с целью очистки продуктов и поверхностей от различных загрязнений.

**Мокасины** – разновидность обуви, в конструкции которой предусмотрено единство верхней части обуви со стелькой по всей длине или с носочной частью обуви. Подвид мокасин - наличие в конструкции вшитой овальной части, разъединенной со стелькой.

**Мочалка** – мягкое изделие, предназначенное для мытья.

**Моющее средство** – вещество или смесь, помогающая отмывать что-либо от грязи.

**Набойка** – нижняя накладка на каблук, которую можно менять по мере износа. Предохраняет от износа сам каблук (бывает резиновая, пластмассовая или металлическая).

**Накипь** – твёрдые отложения, образующиеся на тех поверхностях теплообменных аппаратов, на которых происходит нагревание (кипение, испарение) воды с растворенными солями жесткости.

**Нож** – режущий инструмент, рабочим органом которого является клинок — полоса твёрдого материала (обычно металла) с лезвием на одной или нескольких сторонах.

**Носовой платок** – кусок ткани или бумаги для чистки носа.

**Нубук** – кожа хромового дубления с богатым ворсом, лицевая поверхность которой шлифована мелкозернистым абразивным материалом. Широко используется в создании сумок, кошельков, перчаток и других изделий галантереи.

**Обувь** – предмет одежды для ног.

**Омлет** – блюдо французской кухни, приготовляемое из перемешанных, но не взбитых яиц, соли и перца, обжаренных на сливочном масле.

**Открытая обувь** – обувь, конструкция которой предполагает отсутствие покрытия в носочной, голеночной и пяточной частях (например, босоножки).

**Перчатки латексные** – вид одежды для кистей рук, служит для защиты их от химических воздействий.

**Пиала** – небольшой сосуд, чашка без ручек, полусферической или усечённо-конической формы, используемых во многих культурах для сервировки пищи или напитков, или для хранения продуктов.

**Пинцет** – инструмент, состоящий из двух пружинящих пластинок для захватывания и удерживания мелких предметов. Применяют в медицине, часовом деле и др.

**Пищевые отходы** – остатки пищи признанные непригодными для дальнейшего использования в рамках имеющихся технологий.

**Поднос** – доска, металлический или пластиковый лист для подачи еды на стол, для переноски посуды.

**Подстаканник** – подставка, охватывающая и поддерживающая стеклянный стакан, в большинстве своем цилиндрической формы, имеющая ручку для того, чтобы употреблять горячий чай, не обжигая ладони.

**Полирование** – придание поверхности малой шероховатости и зеркального блеска.

**Полоскание** – процесс, происходящий по окончании процедуры мойки. Происходит несколько циклов полоскания чистой водой с добавлением ополаскивателя, благодаря которому на посуде после высыхания не остаётся следов от высохших капель воды.

**Полотенце для рук** – полотенце из хлопковой ткани небольшого размера для вытирания рук после мытья.

**Полуботинки** – обувь с берцами, на которых расположены крепления, способные соединить верхние детали обуви, плотно закрыв всю поверхность стопы с тыла.

**Полусапоги** – вид обуви, голенище которой доходит до средней части икры. Модельные полусапоги называются полусапожками.

**Порошок** – состояние вещества, при котором твёрдое вещество или вещества, входящие в его состав, очень сильно измельчены, причём его частицы не соединены друг с другом (например, клеем), что позволяет придавать их скоплению произвольную форму.

**Посуда** – обобщённое название предметов быта, используемых для приготовления, приёма и хранения пищи.

**Посудомоечная машина** – электромеханическая установка для автоматической мойки посуды.

**Разделение мусора** (разделительный сбор мусора, сортировка мусора, разделение отходов) и выборочный сбор отходов – действия по сортированию и сбору мусора в зависимости от его происхождения.

**Разделочная доска** – предмет кухонной утвари, предназначенный для нарезания.

**Раствор для контактных линз** – применяются для хранения и дезинфекции большинства видов мягких контактных линз (МКЛ).

**Расческа** – индивидуальный предмет быта для расчёсывания волос и массажа головы.

**Резиновая обувь** – вид обуви, в изготовлении которой частично или полностью используется резина: калоши, резиновые сапоги, боты, кеды (резиновый низ).

**Рюмка** – вид стеклянной или хрустальной посуды для употребления спиртных напитков.

**Сандалеты** – вид летней обуви (полуботинки или туфли), в конструкции которой задник жесткий, а верх - перфорированный.

**Сандалии** – разновидность обуви, верхняя часть которой только слегка покрывает поверхность стопы с тыла (мужская или детская). Как правило, не предусматривает наличие подклада.

**Сапоги** – вид обуви, в конструкции которой предусмотрено наличие высокого голенища, которое может закрывать стопу, голень и даже бедро (ботфорты). По отношению к женской модельной обуви такого типа употребляют уменьшительно-ласкательное «сапожки».

**Сапожник** – профессионал в области ремонта и изготовления обувных

изделий.

**Сервировка** – термин в кулинарии, который обозначает ряд связанных процессов при приёме пищи.

**Сковорода**– приспособление для жарки пищи. Имеет, как правило, круглую форму. Может быть без ручек, с одной ручкой или с двумя ручками. Изготавливается из чугуна, нержавеющей стали или стали, покрытой различными эмалями, алюминия, керамики и др. материалов. Снабжается крышкой, изготавливаемой из различных материалов (прозрачных или непрозрачных), и, иногда, сеткой, препятствующей разбрызгиванию жира или масла.

**Смеситель** – сантехнический прибор, позволяющий регулировать поток воды и получать воду требуемой температуры при смешивании горячей и холодной воды.

**Сотейник** – разновидность сковороды с высокими стенками и, как правило, длинной ручкой, достаточно массивная, глубокая, изготавливается из стали, меди, чугуна или алюминия, бывает различных размеров, форм и ёмкости.

**Стакан** – обычно стеклянный сосуд, близкий по форме к цилиндру или усечённому конусу, без ручки. Применяется для холодных и горячих напитков.

**Стретч-плёнка** – растягивающаяся пластиковая плёнка, служащая для упаковки каких-либо товаров.

**Суп-пюре** – это густой суп (пюре), приготовленный из протертых овощей, круп, мяса, птицы или рыбы; питательное блюдо, которое отличается выраженным вкусом, легко усваивается организмом человека и аппетитно выглядит.

**Сушка** – процесс принудительного удаления жидкости.

**Тарелка** – вид столовой посуды. Обычно круглой формы, служит для подачи пищи на стол.

**Техника безопасности (ТБ)** – часть функции «охраны труда» – управления деятельностью, направленной на предотвращение травм и заболеваний, связанных с производством еды.

**Тряпка** – кусок материи (ткани), как правило, используемый для вытирания, уборки, очистки, мытья. В технике принят термин – «ветошь».

**Туалетная бумага** – бумажное изделие, используемое в санитарно-гигиенических целях.

**Туалетное мыло** – сорт мыла, предназначенный для целей личной гигиены.

**Фартук** (или передник) – элемент санитарной одежды, предназначен для защиты одежды от грязи при кухонных работах.

**Холодильник** – устройство, поддерживающее низкую температуру в теплоизолированной камере. Применяется обычно для хранения пищи или предметов, требующих хранения в прохладном месте.

**Чашка** – сосуд небольшого объёма (прибл. 200 мл), имеющий форму полусферы (с возможными вариациями), к которой опционально присоединена кольцевидная «ручка» для держания. Сосуд используется для непосредственного питья горячих напитков.

**Шампунь** – мыльная жидкость или порошок для ухода за волосами.

**Шлепки** – лёгкая обувь в виде тапочек или сандалий, без задника.

**Шумовка** – кухонная принадлежность в виде большой плоской ложки с множеством мелких отверстий в черпале для прохождения жидкости. В основном используется для съёма пены, для выемки из котла мяса и рыбы, а также в других целях.

**Щетка** – предмет для чистки чего-либо.

**Электрическая бритва** – прибор для бритья, действующий с помощью электроэнергии.

**Электрическая плита** – кухонная плита, работающая на электричестве.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

рабочей программы учебной дисциплины адаптационного цикла  
«Домоводство»

Темы занятий	Количество часов			Форма текущего контроля	
	Всего	В том числе			
		Теоретич еские занятия	Комбиниру ванные занятия		Практи ческие занятия
<b>1. Приготовление еды – 32 часов</b>					
Правила безопасности и санитарной гигиены на кухне	2		2		Опрос, практическая работа
Столовая и кухонная посуда и инвентарь	2		2		Опрос, практическая работа
Блюда из яиц	4		3	1	Опрос, практическая работа
Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	4		2	2	Опрос, практическая работа
Блюда из овощей и рыбы	4		3	1	Опрос, практическая работа
Блюда из мяса	4		2	2	Опрос, практическая работа
Блюда из птицы	4		3	1	Опрос, практическая работа
Заправочные супы	4		2	2	Опрос, практическая работа
Блюда из теста	4		3	1	Опрос, практическая работа

<b>2. Личная гигиена – 16 часов</b>					
Предметы и средства личной гигиены	1		1		Опрос, практическая работа
Уход за полостью рта, телом, волосами	8		6	2	Опрос, практическая работа
Уборка жилого помещения	7		5	2	Опрос, практическая работа
<b>3. Уход за одеждой и обувью – 32 часов</b>					
Виды женской и мужской одежды	1	1			Опрос, практическая работа
Инструменты и средства ухода за одеждой	1		1		Опрос, практическая работа
Стирка и глажение одежды	12		8	4	Опрос, практическая работа
Мелкий ремонт одежды	10		6	4	Опрос, практическая работа
Инструменты и средства ухода за обувью	1		1		Опрос, практическая работа
Чистка и хранение обуви	5		5		Опрос, практическая работа
Итоговый зачет	2			2	
<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>24</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 4.1 ОБОРУДОВАНИЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование	Количество
Стиральная машина	4 шт.
Кухонная плита	2 шт.
СВЧ печь	2 шт.
Духовка	2 шт.
Посудомоечная машина	1 шт.
Холодильник	1 шт.
Электрический чайник	2 шт.
Миксер	2 шт.
Утюг электрический	2 шт.

### 4.2. ИНСТРУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование	Количество
Сушилка для одежды	2 шт.
Вешалка для одежды	2 шт.
Щетка для одежды	3 шт.
Чистящий ролик для одежды	3 шт.
Доска гладильная	2 шт.
Иглы швейные	6 шт.
Наперсток	6 шт.
Ножницы	3 шт.
Щетки для обуви	3 шт.
Губки для обуви	3 шт.
Ластики для обуви	3 шт.
Формодержатели для обуви	3 шт.
Контейнеры для обуви	2 шт.
Кухонная посуда (кастрюли, сковороды и др.)	2 набора
Кухонные приборы	2 набора
Столовая посуда	2 набора
Столовые приборы (ложки, вилки, ножи)	6 наборов
Кухонная мебель (столы, стулья)	6 наборов

#### 4.3. РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование	Количество
Перчатки резиновые	10 шт.
Перчатки латексные одноразовые	100 шт.
Полотенца бумажные	10 шт.
Средство для мытья посуды	2 шт.
Губки для мытья посуды	10 шт.
Тряпки из микрофибры	10 шт.
Мешки для мусора	10 шт.
Мешки для одежды	10 шт.
Щетки зубные	10 шт.
Зубные пасты	10 шт.
Мочалки	10 шт.
Расчески	10 шт.
Набор декоративной косметики	10 шт.
Прищепки для одежды	10 шт.
Стиральный порошок	10 шт.
Пропитки для одежды и обуви	10 шт.
Пятновыводители для одежды	10 шт.
Пуговицы	50 шт.
Салфетки для обуви	10 шт.
Кремы, спреи для обуви	3 шт.
Коробки для обуви	2 шт.
Чехлы для обуви	2 шт.
Хлеб	5 шт.
Масло подсолнечное	1 л.
Масло сливочное	1 кг.
Яйца	30 шт.
Помидоры	1 кг.
Молоко	3 л.
Макароны	2 кг.
Морковь	1 кг.
Лук репчатый	0,5 кг.
Зелень	0,1 кг.
Картофель	3 кг.
Сыр	0,5 кг.
Филе куриной грудки	1 кг.



#### 4.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

##### Основные источники (ОИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ1	Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида	Щербакова, А.М., Платонова, Н.М.	М.: Владос, 2009 - 331 с.
ОИ2	Профессия повар /: учебное пособие	Барановский, В.А.	М.: Современная школа, 2009.
ОИ3	Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания	Богушева, В.И.	М.: Феникс, 2009 – 253 с.
ОИ4	Охрана труда в пищевой промышленности, общественном питании и торговле	Бурашников, Ю.М., Максимов А.С.	М.: Академия, 2012 – 240 с.
ОИ5	Технологическое оборудование предприятий общественного питания	Золин, В.П.	М.: Академия, 2012 – 256 с.
ОИ6	Подготовка младшего обслуживающего персонала/: учебник для 9 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по курсу «Технология»	Зырянова, В.А., Хаминова, И.А.	М.: Современные образовательные технологии, 2012.

##### Дополнительные источники (ДИ)

№п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Интернет-ресурсы	-	-
ДИ 2	Комплекты наглядных пособий	-	-

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы, обучающиеся приобретут социальные - бытовые компетенции и соответствующие им практический опыт, умения, знания

Код	Наименование формируемых социально-бытовых компетенций по программе	Результат освоения
СБК 1	Применять кухонное электрооборудование, кухонную и столовую посуду, принадлежности в соответствии с их назначением и соблюдением техники безопасности	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения разного вида кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды, принадлежностей;</li> <li>- безопасной работы с кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</li> <li>- соблюдения правил санитарной гигиены на кухне;</li> <li>- ухода за кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания на практике;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасной работы с кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</li> <li>- наименование и назначение разного вида кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды, принадлежностей;</li> <li>- правила ухода за кухонным</li> </ul>

		<p>электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила санитарной гигиены на кухне;</li> <li>- общие сведения о питании;</li> <li>- правила здорового питания;</li> </ul>
<p><b>СБК 2</b></p>	<p>Выполнять приготовление разного вида блюд из яиц, круп, теста, овощей, рыбы, птицы, мяса</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приготовления блюд из яиц;</li> <li>- приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий (макароны по-флотски);</li> <li>- приготовления блюд из рыбы, рыбных консервов и морепродуктов;</li> <li>- приготовления блюд из овощей (салат «Винегрет»);</li> <li>- обработки мяса, птицы;</li> <li>- приготовления блюд из птицы;</li> <li>- приготовления блюд из мяса;</li> <li>- приготовления заправочных супов (борщ);</li> <li>- приготовления блюд из теста (блины, оладья, блинчики);</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять кухонное оборудование, посуду, принадлежности в соответствии с их назначением и соблюдением техники безопасности;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию приготовления блюд из яиц;</li> <li>- технологию приготовления блюд из</li> </ul>

		<p>круп, бобовых и макаронных изделий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию приготовления блюд из рыбы, рыбных консервов и морепродуктов;</li> <li>- технологию приготовления блюд из овощей;</li> <li>- технологию обработки мяса;</li> <li>- правила тепловой обработка птицы;</li> <li>- технологию приготовления блюд из птицы;</li> <li>- технологию приготовления заправочных супов;</li> <li>- виды мяса и мясных продуктов;</li> <li>- технологию приготовления блюд из теста;</li> </ul>
<p><b>СБК 3</b></p>	<p>Выполнять сервировку стола</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировки стола к завтраку;</li> <li>- сервировки стола к обеду;</li> <li>- сервировки стола к ужину;</li> <li>- соблюдения культуры поведения за столом;</li> <li>- соблюдения правил этикета;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять столовую посуду и принадлежности в соответствии с их назначением;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила сервировки стола к завтраку;</li> <li>- правила сервировки стола к обеду;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила сервировки стола к ужину;</li> <li>- культуру поведения за столом;</li> <li>- правила этикета;</li> </ul>
<b>СБК 4</b>	Соблюдать личную гигиену	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- ухода за волосами;</li> <li>- ухода за полостью рта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать предметы и средства личной гигиены в соответствии со своими индивидуальными особенностями;</li> <li>- применять предметы и средства личной гигиены в соответствии с их назначением;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- правила ухода за волосами, ногтями;</li> <li>- правила ухода за органами зрения, слуха, полостью рта;</li> <li>- наименование и назначение предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- правила использования предметов и средств личной гигиены;</li> </ul>
<b>СБК 5</b>	Выполнять уборку жилого помещения	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять уборку санузла;</li> <li>- выполнять уборку кухни;</li> <li>- выполнять уборку комнаты (спальни);</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять инструменты и средства для уборки жилого помещения в соответствии с их назначением;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при работе с бытовыми моющими средствами;</li> </ul>

		<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наименование и назначение инструментов и средств для уборки жилого помещения;</li> <li>- правила техники безопасности при работе с бытовыми моющими средствами;</li> <li>- правила уборки санузла;</li> <li>- правила уборки кухни;</li> <li>- правила уборки комнаты (спальни);</li> </ul>
<p><b>СБК 6</b></p>	<p>Выполнять уход за одеждой и обувью</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- машинной стирки одежды и белья;</li> <li>- ручной стирки одежды и белья;</li> <li>- глажения одежды;</li> <li>- очистку обуви от загрязнений;</li> <li>- мелкого ремонта одежды;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять инструменты и средства ухода за одеждой и обувью в соответствии с их назначением;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды обуви и одежды;</li> <li>- наименование и назначение инструментов и средств для ухода за одеждой и обувью;</li> <li>- правила применения инструментов и средств за одеждой и обувью;</li> <li>- правила машинной и ручной стирки одежды;</li> <li>- правила глажения одежды;</li> <li>- правила очистки обуви и одежды;</li> <li>- особенности ухода за кожаной обувью, резиновой обувью, обувью из замши, обувью из ткани;</li> <li>- правила хранения обуви;</li> <li>- особенности ухода за одеждой из натуральных и синтетических тканей;</li> <li>- значение символов по уходу за текстильными изделиями;</li> <li>- правила хранения одежды;</li> </ul>

## 6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения разного вида кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды, принадлежностей;</li> <li>- безопасной работы с кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</li> <li>- соблюдения правил санитарной гигиены на кухне;</li> <li>- ухода за кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;</li> <li>- приготовления блюд из яиц;</li> <li>- приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий (макароны по-флотски);</li> <li>- приготовления блюд из рыбы, рыбных консервов и морепродуктов;</li> <li>- приготовления блюд из овощей (салат «Винегрет»);</li> <li>- обработки мяса, птицы;</li> <li>- приготовления блюд из птицы;</li> <li>- приготовления блюд из мяса;</li> <li>- приготовления заправочных супов (борщ);</li> <li>- приготовления блюд из теста (блины, оладья, блинчики);</li> <li>- сервировки стола к завтраку;</li> <li>- сервировки стола к обеду;</li> <li>- сервировки стола к ужину;</li> <li>- соблюдения культуры поведения за столом;</li> <li>- соблюдения правил этикета;</li> <li>- ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- ухода за волосами;</li> <li>- ухода за полостью рта;</li> <li>- выполнять уборку санузла;</li> <li>- выполнять уборку кухни;</li> <li>- выполнять уборку комнаты (спальни);</li> <li>- машинной стирки одежды и белья;</li> <li>- ручной стирки одежды и белья;</li> <li>- глажения одежды;</li> <li>- очистку обуви от загрязнений;</li> <li>- мелкого ремонта одежды;</li> </ul>	<p>Опрос, выполнения практических заданий</p>

**Уметь:**

- применять кухонное оборудование, посуду, принадлежности в соответствии с их назначением и соблюдением техники безопасности;
- применять столовую посуду и принадлежности в соответствии с их назначением;
- подбирать предметы и средства личной гигиены в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
- применять предметы и средства личной гигиены в соответствии с их назначением;
- применять инструменты и средства для уборки жилого помещения в соответствии с их назначением;
- соблюдать технику безопасности при работе с бытовыми моющими средствами;
- применять инструменты и средства ухода за одеждой и обувью в соответствии с их назначением;

**Знать:**

- правила безопасной работы с кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;
- наименование и назначение разного вида кухонного электрооборудования, кухонной и столовой посуды, принадлежностей;
- правила ухода за кухонным электрооборудованием, кухонной и столовой посудой, принадлежностями;
- правила санитарной гигиены на кухне;
- общие сведения о питании;
- правила здорового питания;
- технологию приготовления блюд из яиц;
- технологию приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий;
- технологию приготовления блюд из рыбы, рыбных консервов и морепродуктов;
- технологию приготовления блюд из овощей;
- технологию обработки мяса;
- правила тепловой обработка птицы;
- технологию приготовления блюд из



<p>птицы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию приготовления заправочных супов;</li> <li>- виды мяса и мясных продуктов;</li> <li>- технологию приготовления блюд из теста;</li> <li>- правила сервировки стола к завтраку;</li> <li>- правила сервировки стола к обеду;</li> <li>- правила сервировки стола к ужину;</li> <li>- культуру поведения за столом;</li> <li>- правила этикета;</li> <li>- правила ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- правила ухода за волосами;</li> <li>- правила ухода за полостью рта;</li> <li>- наименование и назначение предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- правила использования предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- наименование и назначение инструментов и средств для уборки жилого помещения;</li> <li>- правила техники безопасности при работе с бытовыми моющими средствами;</li> <li>- правила уборки санузла;</li> <li>- правила уборки кухни;</li> <li>- правила уборки комнаты (спальни);</li> <li>- виды обуви и одежды;</li> <li>- наименование и назначение инструментов и средств для ухода за одеждой и обувью;</li> <li>- правила применения инструментов и средств за одеждой и обувью;</li> <li>- правила машинной и ручной стирки одежды;</li> <li>- правила глажения одежды;</li> <li>- правила очистки обуви и одежды;</li> <li>- особенности ухода за кожаной обувью, резиновой обувью, обувью из замши, обувью из ткани;</li> <li>- правила хранения обуви;</li> <li>- особенности ухода за одеждой из натуральных и синтетических тканей;</li> <li>- значение символов по уходу за текстильными изделиями;</li> <li>- правила хранения одежды;</li> </ul>	
--	--

## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ЗУБНАЯ ЩЕТКА



РАСЧЕСКА ДЛЯ ВОЛОС



НОЖНИЦЫ ДЛЯ  
СТРИЖКИ НОГТЕЙ



ПИЛКА ДЛЯ НОГТЕЙ



БРИТВЕННЫЙ  
СТАНОК



МОЧАЛКА ДЛЯ ТЕЛА



ПОЛОТЕНЦЕ ДЛЯ  
ТЕЛА, ЛИЦА, РУК



НОСОВОЙ ПЛАТОК



ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ  
БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ



ВАТНЫЕ ДИСКИ



ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ  
ПРОКЛАДКА



ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА

## СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### ДЛЯ КОЖИ РУК, ТЕЛА И ЛИЦА



МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ



МЫЛО ЖИДКОЕ



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША



ПЕНА  
ДЛЯ БРИТЬЯ



БАЛЬЗАМ  
ПОСЛЕ БРИТЬЯ

### ДЛЯ ВОЛОС



ШАМПУНЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ, ЖИРНЫХ  
ИЛИ СУХИХ ВОЛОС



БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ  
ДЛЯ ВОЛОС

### ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



ЗУБНАЯ ПАСТА



ЗУБНАЯ НИТЬ



ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ РТА

# ГИГИЕНА КОЖИ РУК, ТЕЛА И ЛИЦА

## ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА



МОЧАЛКА



ПОЛОТЕНЦЕ



ВЛАЖНЫЕ  
САЛФЕТКИ



БАТНЫЕ ДИСКИ



БРИТВЕННЫЙ СТАНОК



МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ



МЫЛО ЖИДКОЕ



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША



ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ



БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

## ПРАВИЛА



МЫТЬ РУКИ КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ, ПОСЛЕ УЛИЦЫ,  
ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ ПИЩИ И ПОСЛЕ ЕДЫ



ЕЖЕДНЕВНО МЫТЬ ТЕЛО,  
ПРИНИМАТЬ ДУШ ИЛИ ВАННУ



ЕЖЕДНЕВНО БРИТЬСЯ

# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

## ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА



ЗУБНАЯ НИТЬ



ЗУБНАЯ ПАСТА



ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ РТА

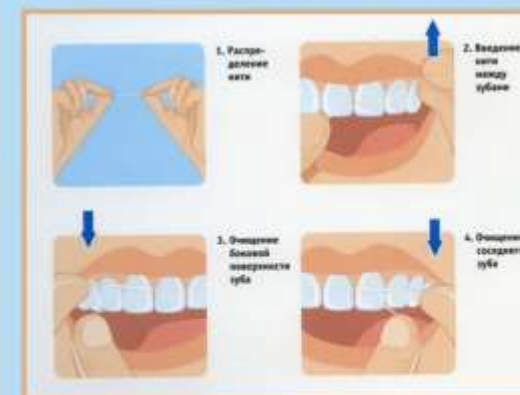
## ПРАВИЛА

1. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ
2. ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПРОМЕЖУТКОВ МЕЖДУ ЗУБАМИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНУЮ НИТЬ
3. МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА
4. ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ ОПОЛАСКИВАТЬ РОТ

### ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ



### ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ



# ГИГИЕНА ВОЛОС

## ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА



РАСЧЕСКА



ПОЛОТЕНЦЕ



ШАМПУНЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ, СУХИХ  
ИЛИ ЖИРНЫХ ВОЛОС



БАЛЬЗАМ  
ДЛЯ ОПОЛАСКИВАНИЯ

## ПРАВИЛА



МЫТЬ ВОЛОСЫ ПО МЕРЕ  
ЗАГРЯЗНЕНИЯ, НО НЕ РЕЖЕ ЧЕМ  
РАЗ В ТРИ ДНЯ. ЧАСТОТА МЫТЬЯ  
ЗАВИСИТ ОТ ДЛИНЫ И ТИПА  
ВОЛОС, ВРЕМЕНИ ГОДА  
(ЗИМОЙ ЧАЩЕ)



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАМПУНЬ,  
СООТВЕТСТВУЮЩИЙ  
СВОЕМУ ТИПУ ВОЛОС:  
ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ, СУХИХ ИЛИ  
ЖИРНЫХ ВОЛОС



МЫТЬ ВОЛОСЫ СЛЕДУЕТ  
ТЕПЛОЙ (НЕ ГОРЯЧЕЙ) ВОДОЙ  
50 - 55 ГРАДУСОВ.  
ЗАТЕМ ПРОПОЛОСКАТЬ  
ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ



ПОСЛЕ МЫТЬЯ, ВЫТЕРЕТЬ И  
ПРИЧЕСАТЬ ВОЛОСЫ

# ГИГИЕНА НОГТЕЙ, ОРГАНОВ СЛУХА И ЗРЕНИЯ

## ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА



НОЖНИЦЫ, КЛИППЕР ДЛЯ НОГТЕЙ



ПИЛКА ДЛЯ НОГТЕЙ



ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ



ВАТНЫЕ ДИСКИ

## ПРАВИЛА



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ  
И ОБРЕЗАТЬ НОГТИ ПО МЕРЕ  
ОТРАСТАНИЯ



СНИМАТЬ МАКИЯЖ  
УВЛАЖНЕННЫМ ВАТНЫМ  
ДИСКОМ



НЕ ТЕРЕТЬ ГЛАЗА РУКАМИ



ВАТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ НЕЛЬЗЯ ЧИСТИТЬ  
ВНУТРЕННИЙ ПРОХОД УША.  
ТОЛЬКО НАРУЖНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ

## ВИДЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

### для кожи



**КРЕМ: ПИТАЕТ, УВЛАЖНЯЕТ  
КОЖУ**



**ЛОСЬОН: ОЧИЩАЕТ КОЖУ**



**ТОНИК: ОЧИЩАЕТ, УВЛАЖНЯЕТ  
И ТОНИЗИРУЕТ КОЖУ**



**МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА:  
СНИМАЕТ МАКИЯЖ**

### для волос



**МАСКИ, КРЕМА: ПИТАЮТ,  
УВЛАЖНЯЮТ, УКРЕПЛЯЮТ,  
ВОССТАНАВЛИВАЮТ ВОЛОСЫ**



**ГЕЛИ, ЛАКИ: ФИКСИРУЮТ ВОЛОСЫ**



**КРАСКА: ОКРАШИВАЕТ, ТОНИРУЕТ  
ОБЕСЦВЕЧИВАЕТ ВОЛОСЫ**

### для ногтей



**ЛАК: ОКРАШИВАЕТ НОГТИ**



**ЗАЩИТНОЕ ПОКРЫТИЕ:  
ПРИДАЕТ ЛАКУ ДЛЯ НОГТЕЙ  
СТОЙКОСТЬ, ЗАЩИЩАЕТ НОГТИ**



**СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ ЛАКА:  
ОЧАЩАЕТ НОГТИ ОТ ЛАКА**

### для глаз



**ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ: ПРИДАЕТ  
ГЛАЗАМ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ,  
ДЕЛАЕТ РЕСНИЦЫ ЗАМЕТНЕЕ**



**ТЕНИ ДЛЯ ВЕК: ВЫДЕЛЯЮТ  
И ПОДЧЕРКИВАЮТ ГЛАЗА**



**ПОДВОДКА ДЛЯ БРОВЕЙ:  
ПОДЧЕРКИВАЕТ И  
КОРРЕКТИРУЕТ БРОВИ**



# ВИДЫ КУХОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

---



**ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ЧАЙНИК**



**КУХОННАЯ ПЛИТА**



**МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ**



**ХОЛОДИЛЬНИК**



**ДУХОВОЙ ШКАФ**



**ВЫТЯЖКА**

# КУХОННАЯ ПОСУДА И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

---



**ВИЛКА**



**ЛОЖКА СТОЛОВАЯ**



**ЛОЖКА ЧАЙНАЯ**



**НОЖ КУХОННЫЙ**



**ПОЛОВНИК**



**ТАРЕЛКА**



**ТАРЕЛКА СУПОВАЯ**



**ЧАЙНИК ЗАВАРОЧНЫЙ**



**ЧАШКА**



**СТАКАН**



**СКОВОРОДА**



**КАСТРЮЛЯ**



**ЧАЙНИК**



**СОТЕЙНИК**

## КУХОННЫЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ



**ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ  
ЧАЙНИК:**  
КИПАТИТ ВОДУ



**МИКСЕР:**  
ПЕРЕМЕШИВАЕТ  
ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ



**БЛЕНДЕР:**  
ИЗМЕЛЬЧАЕТ ДО ПЮРЕ,  
ВЗБИВАЕТ



**КОФЕМОЛКА:**  
ПЕРЕМАЛЫВАЕТ



**МУЛЬТИВАРКА:**  
ПРИГОТАВЛИВАЕТ ПИЩУ  
В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ,  
ВАРИТ, ЖАРИТ, ПЕЧЕТ, ТУШИТ



**БУТЕРБРОДНИЦА:**  
ПРИГОТАВЛИВАЕТ  
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

**МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ:**  
ПРИГОТАВЛИВАЕТ, РАЗОГРЕВАЕТ,  
РАЗМОРАЖИВАЕТ

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОМЛЕТА

## ИНГРЕДИЕНТЫ



ЯЙЦА 4 ШТ.



МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 30 ГР.



МОЛОКО 100 МЛ.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ



ЯЙЦА РАЗБИТЬ В МИСКУ,  
ДОБАВИТЬ МОЛОКО



СМЕШАТЬ ЯЙЦА С МОЛОКОМ  
В ОДНОРОДНУЮ МАССУ



НА СКОРОВОДЕ РАЗОГРЕТЬ  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



ВЫЛИТЬ ЯИЧНО-МОЛОЧНУЮ  
МАССУ НА СКОРОВОДУ, ДОБАВИТЬ  
СОЛЬ ПО ВКУСУ



УБАВИТЬ НАГРЕВ ДО МИНИМУМ,  
НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ.  
ОСТАВИТЬ НА 10-12 МИНУТ



ИЗВЛЕЧЬ ОМЛЕТ, ПОРЕЗАТЬ  
НА ЧАСТИ.  
ПОДАВАТЬ С ОВОЩАМИ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУПА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ



КОНСЕРВЫ  
РЫБНЫЕ, 1 ШТ.



КАРТОФЕЛЬ,  
3 - 5 ШТ.



ЛУК РЕПЧАТЫЙ,  
1 ШТ.



МОРКОВЬ, 1 ШТ



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ,  
1 ШТ.



СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



КАРТОФЕЛЬ ОЧИСТИТЬ,  
НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ



ЛУК ОЧИСТИТЬ,  
МЕЛКО НАРЕЗАТЬ



МОРКОВЬ НАТЕРЕТЬ,  
НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ



РЫБУ РАЗМЯТЬ ВИЛКОЙ  
(СОК НЕ СЛИВАТЬ)



В КИПЯЩУЮ ВОДУ  
ПОЛОЖИТЬ КАРТОФЕЛЬ,  
ВАРИТЬ 5 МИНУТ



ДОБАВИТЬ ЛУК,  
ВАРИТЬ 2 МИНУТЫ



ДОБАВИТЬ МОРКОВЬ,  
ВАРИТЬ 5 МИНУТ



ДОБАВИТЬ ЛАВРОВЫЙ  
ЛИСТ, ПОПЕРЧИТЬ



ДОБАВИТЬ РЫБУ,  
ВАРИТЬ 2- 3 МИНУТЫ



ГОТОВО

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ С МАКАРОНАМИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ



**ФИЛЕ КУРИНОЙ  
ГРУДКИ, 350 ГР.**



**МАКАРОНЫ, 200 ГР.**



**ЛУП РЕПЧАТЫЙ  
(ИЛИ ПОРЕЙ), 1ШТ.**



**ПОМИДОРЫ, 250 ГР.**



**СЫР, 100 ГР.**



**СОЛЬ, ПЕРЕЦ**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



**ЛУК МЕЛКО НАРЕЗАТЬ  
(ПОРЕЙ - ПОЛУКОЛЬЦАМИ)**



**КУРИНОЕ ФИЛЕ  
НАРЕЗАТЬ НЕБОЛЬШИМИ  
КУСОЧКАМИ**



**ПОМИДОРЫ НАРЕЗАТЬ  
НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ**



**ОБЖАРИТЬ ЛУК  
НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ**



**ДОБАВИТЬ КУРИНОЕ ФИЛЕ,  
ЖАРИТЬ 10 - 15 МИНУТ**



**ДОБАВИТЬ ПОМИДОРЫ,  
ЖАРИТЬ 5 МИНУТ**



**МАКАРОНЫ ОТВАРИТЬ  
(КАК УКАЗАНО НА  
УПАКОВКЕ)**



**ДОБАВИТЬ МАКАРОНЫ  
К ФИЛЕ С ОВОЩАМИ**



**СЫР НАТЕРЕТЬ  
НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ**



**ПРИ ПОДАЧЕ ПОСЫПАТЬ ТЕРТЫМ СЫРОМ**



# ВИДЫ ОБУВИ

## ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ

---



**САПОГИ - ОБУВЬ С ВЫСОКИМИ ГОЛЕНИЩАМИ, ОБЛЕГАЮЩИМИ ГОЛЕНЬ, А ИНОГДА И БЕДРО НОГИ**



**БОТИНКИ - ОБУВЬ С УКРОЧЕННЫМИ ГОЛЕНИЩАМИ, НАЗЫВАЕМЫМИ БЕРЦАМИ. БЕРЦЫ ПОКРЫВАЮТ НОГУ, ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ВЫШЕ ЛОДЫЖЕК**



**ПОЛУБОТИНКИ - ОБУВЬ С УКРОЧЕННЫМИ БЕРЦАМИ, НЕ ДОХОДЯЩИМИ ДО ЛОДЫЖЕК**



**ТУФЛИ - ОБУВЬ, НЕ ЗАКРЫВАЮЩАЯ ТЫЛЬНОЙ ЧАСТИ СТОПЫ. К ГРУППЕ ТУФЛИ ОТНОСЯТСЯ И САНДАЛИИ**



# ВИДЫ ОБУВИ

## ПО НАЗНАЧЕНИЮ

### БЫТОВАЯ



**ПОВСЕДНЕВНАЯ ОБУВЬ - ЭТО ОБУВЬ БЕЗ КАБЛУКА ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ. ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО УДОБНОЙ И КОМФОРТНОЙ**



**ВЫХОДНАЯ ОБУВЬ - ЭТО ОБУВЬ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ, БОЛЕЕ НАРЯДНАЯ И ИЗЫСКАННАЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ПОВСЕДНЕВНОЙ**



**ДОМАШНЯЯ ОБУВЬ - ЛЕГКАЯ И УДОБНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА**

### СПЕЦИАЛЬНАЯ

**ОБУВЬ ОСОБОЙ КОНСТРУКЦИИ. ДЛЯ ЕЁ ПОШИВА ИСПОЛЬЗУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**



**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ОБУВЬ ПРИМЕНЯЕТСЯ В РЯДЕ ПРОИЗВОДСТВ, ГДЕ ТРЕБУЕТСЯ ЗАЩИТИТЬ СТОПУ, А ИНОГДА И НОГУ, ОТ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ВОДЫ**



**МЕДИЦИНСКАЯ ОБУВЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТОП, А ТАКЖЕ ПРИ ИХ ЛЕЧЕНИИ**



**СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ВИДАМ СПОРТА: ЛЫЖНАЯ, ФУТБОЛЬНАЯ, КОНЬКОБЕЖНАЯ, БАСКЕТБОЛЬНАЯ. ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА СПОРТА ТРЕБУЕТСЯ СВОЯ КОНСТРУКЦИЯ ОБУВИ**

# ВИДЫ ОБУВИ

## ПО СЕЗОНУ

---



**ОСЕННЯЯ**



**ЗИМНЯЯ**



**ВЕСЕННЯЯ**



**ЛЕТНЯЯ**

## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА ОБУВЬЮ

---



**ЩЕТКА ДЛЯ ОБУВИ**



**ГУБКА ДЛЯ ОБУВИ**



**ЛАСТИК ДЛЯ ОБУВИ**



**САЛФЕТКИ ДЛЯ ОБУВИ**



**СУШИЛКА ДЛЯ ОБУВИ**



**ФОРМОДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ОБУВИ**

## **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЩЕТКИ ДЛЯ ЧИСТКИ ОБУВИ**

---



**для кожи**



**для замши**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЩЕТКИ, НЕОБХОДИМО ПРОТЕРЕТЬ ОБУВЬ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ОСТАТКОВ ГРЯЗИ. ДАТЬ ОБУВИ ПРОСОХНУТЬ. ЗАТЕМ НЕОБХОДИМО УДАЛИТЬ ОСТАТКИ СТАРОГО КРЕМА, ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ СВЕЖЕГО. ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО ШАМПУНЯ ДЛЯ ОБУВИ ИЛИ МЫЛЬНОГО РАСТВОРА, НАНЕСЕННОГО НА ВЛАЖНУЮ САЛФЕТКУ. ЧЕРЕЗ 10-15 МИНУТ, МОЖНО НАНЕСТИ СВЕЖИЙ КРЕМ. ЕСЛИ ОБУВЬ НОВАЯ И ЕЩЕ НЕ ПОТУСКНЕЛА, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОЗРАЧНЫЙ КРЕМ, А СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕЙТИ НА КРАСЯЩИЙ. ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА, ОБУВЬ НЕОБХОДИМО ОБРАБОТАТЬ ПОЛИРОВКОЙ, А ЗАТЕМ ПРОЙТИСЬ ПО ПОВЕРХНОСТИ БАРХАТНОЙ ТКАНЬЮ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ РАЗВОДОВ.**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУБКИ ДЛЯ ОБУВИ

---



**ГУБКА для ОБУВИ - ЭТО ПОРОЛОН, ПРОПИТАННЫЙ СИЛИКОНОМ. ПО СВОЙСТВАМ ОНИ УСТУПАЮТ КРЕМУ.**

**ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ГУБКИ - УЛУЧШАТЬ ВНЕШНИЙ ВИД ОБУВИ, ПРИДАВАТЬ ЕЙ БЛЕСК. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУБКИ НЕ ЗАЩИЩАЕТ И НЕ УЛУЧШАЕТ ОБУВЬ. ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ БОЛЕЕ ПРОДВИНУТЫЕ СРЕДСТВА УХОДА, ТАКИЕ КАК КРЕМ ИЛИ ПРОПИТКА. РЕСУРС ГУБКИ ОГРАНИЧЕН ОДНИМ ИЛИ ДВУМЯ МЕСЯЦАМИ.**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГУБКИ, НЕОБХОДИМО ПРОТЕРЕТЬ ОБУВЬ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ.**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТИКА ДЛЯ ОБУВИ

---



**ЛАСТИК ДЛЯ ОБУВИ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ УХОДА ЗА ЗАМШЕВОЙ И НУБУКОВОЙ ОБУВЬЮ. ЛАСТИК СОСТОИТ ИЗ ДВУХ МАТЕРИАЛОВ: ПЕНОРЕЗИНЫ И РЕЗИНЫ. ЛАСТИК РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЛЕТНИЙ СУХОЙ ПЕРИОД. ЛАСТИК ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ МЕЛКИХ ЦАРАПИН, ВЫРАВНИВАНИЯ ЦВЕТА (НУБУК) И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОРСА (ЗАМША), А ТАКЖЕ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ТРУДНОВЫВОДИМЫХ ПЯТЕН.**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САЛФЕТКИ ДЛЯ ОБУВИ**

---



**САЛФЕТКИ ИЗГОТОВЛЕНЫ ИЗ  
ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЙ ТКАНИ.  
ПРЕДНАЗНАЧАЮТСЯ ДЛЯ ПОЛИРОВКИ  
ОБУВИ ИЗ КОЖИ.**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУШИЛКИ ДЛЯ ОБУВИ**

---



**УЛЬТРАФИОЛЕТОВАЯ**

**СУШКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЕТ РАБОТЫ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛАМП. ТАКАЯ СУШИЛКА НЕ ТОЛЬКО СУШИТ ОБУВЬ, НО И УНИЧТОЖАЕТ БАКТЕРИИ И ГРИБОК.**



**ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ РАМКА**

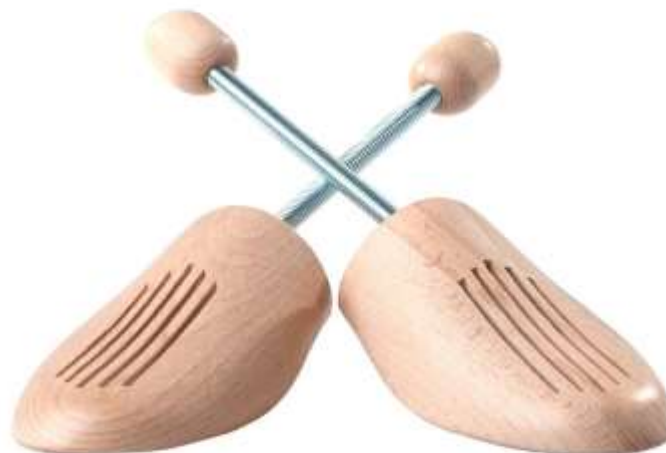
**ДВА НАГРЕВАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА, СОЕДИНЕННЫЕ ШНУРОМ. РАБОТАЮТ ОТ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СЕТИ, ОБОРУДОВАНЫ ВИЛКОЙ ДЛЯ РОЗЕТКИ. КАЖДЫЙ НАГРЕВАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТЫ В СТАВЛЯЕТСЯ В БОТИНОК (ИЛИ ИНОЙ ВИД ОБУВИ), А ЗАТЕМ В КЛЮЧАЕТСЯ В РОЗЕТКУ.**

**СУШИЛКИ НЕ ПОРТЯТ ОБУВЬ, ПОСКОЛЬКУ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА НЕЕ ТОЛЬКО ИЗНУТРИ**



# ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ ДЛЯ ОБУВИ

---



**ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ФОРМЫ ОБУВИ. ВОЗВРАЩАЮТ МАТЕРИАЛУ ФОРМУ И СОХРАНЯЮТ ВНЕШНИЙ ВИД ОБУВИ, РАЗГЛАЖИВАЮТ МЕЛКИЕ МОРЩИНКИ И ЗАЛОМЫ НА КОЖЕ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ДЕФОРМАЦИЮ ОБУВИ.**

# СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ОБУВЬЮ

---



**КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ**



**СПРЕЙ ДЛЯ ОБУВИ**



**ПРОПИТКА ДЛЯ ОБУВИ**



**КРАСКА – ВОССТАНОВИТЕЛЬ  
ОБУВИ**



**ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ ОБУВИ**



**РАСТЯЖИТЕЛЬ ДЛЯ**

# КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ

---



**КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО УХОДА ЗА ОБУВЬЮ. ОН ПОКРЫВАЕТ ПОВЕРХНОСТЬ ПОРИСТОЙ ПЛЕНКОЙ, КОТОРАЯ НЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ ИСПАРЕНИЮ ВЛАГИ. КРЕМ ЗАЩИЩАЕТ ОБУВЬ В НЕПОГОДУ.**

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ КРЕМА, ОБУВЬ НЕОБХОДИМО ОЧИСТИТЬ ОТ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЛАЖНУЮ САЛФЕТКУ. ДАТЬ ОБУВИ ПРОСОХНУТЬ. ЗАТЕМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ КРЕМ ТОНКИМ СЛОЕМ ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ОБУВИ. ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГУБКУ ИЛИ ВАТНЫЙ ДИСК.**

**ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА, НЕОБХОДИМО ПОДОЖДАТЬ 10 – 15 МИНУТ, ЧТО БЫ КРЕМ ВПИТАЛСЯ В КОЖУ. ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО ОТПОЛИРОВАТЬ ОБУВЬ ПРИ ПОМОЩИ ЩЕТКИ.**

# СПРЕЙ И ПРОПИТКА ДЛЯ ОБУВИ

---



**СПРЕИ И ПРОПИТКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОБУВИ ОТ ВЛАГИ, СОЛИ И ГРЯЗИ. ОБРАБОТАННАЯ ИМИ ОБУВЬ, НЕ ДЕФОРМИРУЕТСЯ ОТ ВЛАГИ, ЦВЕТНАЯ ОБУВЬ НЕ СТАНОВИТСЯ БЛЕКЛОЙ.**

**ОБРАБОТКА ОБУВИ СПРЕЕМ – ЭТО БОЛЕЕ БЫСТРЫЙ И ЛЕГКИЙ ПРОЦЕСС, ЧЕМ ОБРАБОТКА КРЕМОМ.**

# КРАСКА-ВОССТАНОВИТЕЛЬ, ДЕЗОДОРАНТ, РАСТЯЖИТЕЛЬ ДЛЯ ОБУВИ

---



**КРАСКА-ВОССТАНОВИТЕЛЬ**  
ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СОЗДАНИЯ  
ОБНОВЛЯЮЩЕГО ЭФФЕКТА ДЛЯ  
ВЫЦВЕТШИХ И СИЛЬНО ИЗНОШЕННЫХ  
ИЗДЕЛИЙ. ВОЗВРАЩАЕТ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ  
ЯРКОСТЬ ЦВЕТА.



**ДЕЗОДОРАНТ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ**  
УСТРАНЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ  
ЗАПАХОВ.



**РАСТЯЖИТЕЛЬ ПОМОЖЕТ РАЗМЯГЧИТЬ**  
И РАСТЯНУТЬ ПО ПОЛНОТЕ ТЕСНУЮ  
СРЕДСТВО НЕОБХОДИМО НАНОСИТЬ НА  
МЕСТА ИЗБЫТОЧНОГО ДАВЛЕНИЯ С  
С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ  
НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД НОСКОЙ ОБУВИ.

# ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ОБУВИ

---



**ШНУРКИ ДЛЯ ОБУВИ**



**ЛОЖКА ДЛЯ ОБУВИ**



**СТЕЛЬКИ ДЛЯ ОБУВИ**

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ КОЖИ

---



## **ЧИСТКА:**

**КОЖАННУЮ ОБУВЬ НЕЛЬЗЯ МЫТЬ ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ. ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖИ ОТ ГРЯЗИ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЛАЖНУЮ САЛФЕТКИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ШАМПУНЬ.**

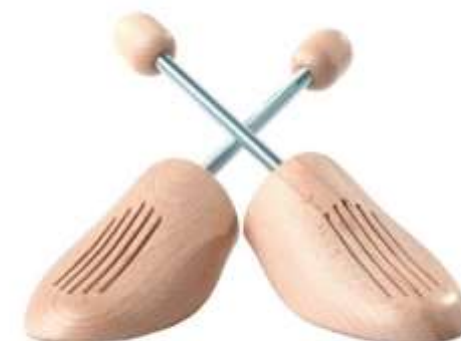
## **ОБРАБОТКА:**

**ПОСЛЕ ОЧИСТКИ, ОБУВИ НЕОБХОДИМО ДАТЬ ПРОСОХНУТЬ. ЗАТЕМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ КРЕМ ТОНКИМ СЛОЕМ ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ОБУВИ. ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГУБКУ ИЛИ ВАТНЫЙ ДИСК.**

**ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА, НЕОБХОДИМО ПОДОЖДАТЬ 10 – 15 МИНУТ, ЧТО БЫ КРЕМ ВПИТАЛСЯ В КОЖУ. ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО ОТПОЛИРОВАТЬ ОБУВЬ ПРИ ПОМОЩИ ЩЕТКИ.**

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ КОЖИ

---



## **ЗАЩИТА:**

**В СЫРУЮ ПОГОДУ КОЖАННУЮ ОБУВЬ МОЖНО ОБРАБОТАТЬ СПРЕЕМ ИЛИ ПРОПИТКОЙ. ЭТО ЗАЩИТИТ ОБУВЬ ОТ ВЛАГИ.**

## **ХРАНЕНИЕ:**

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ФОРМУ ОБУВИ, ПРЕДОВАРИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ЗАЛОМОВ И МОРЩИН, НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ.**



# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ ЗАМШИ, ВЕЛЮРА И НУБУКА

---



## **ЧИСТКА И СУШКА:**

для сухой чистки обуви из замша, нубука и велюра необходимо использовать специальные щетки, состоящие из резиновых щетинок и металлического ворса. для чистки трудновыводимых пятен используется специальный ластик (можно воспользоваться обычным канцелярским ластиком). мыть обувь из замши и нубука можно слегка смоченной в слабом растворе стирального порошка салфеткой из ткани. обувь из велюра мыть водой нельзя. сушить обувь можно только при комнатной температуре. рекомендуется использовать сушилки для обуви.

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ ЗАМШИ, ВЕЛЮРА И НУБУКА

---



## **ОБРАБОТКА:**

**ЗАМША, ВЕЛЮР ИЛИ НУБУК ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ВЛАГЕ. В СЫРУЮ ПОГОДУ, ОСОБЕННО ЗИМОЙ, ОБУВЬ НЕОБХОДИМО ОБРАБАТЫВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫМ СПРЕЕМ ИЛИ ВОДООТТАЛКИВАЮЩЕЙ ПРОПИТКОЙ. ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ БЕЛЫЕ ПЯТНА МОЖНО ЗАКРАСИТЬ КРАСКОЙ-ВОССТАНОВИТЕЛЕМ.**

## **ХРАНЕНИЕ:**

**ЗАМШЕВУЮ, НУБУКОВОЙ И ВЕЛЮРОВУЮ ОБУВЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ХРАНИТЬ В ПЛАСТИКОВЫХ ЕМКОСТЯХ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ФОРМУ ОБУВИ, ПРЕДВРАТИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ЗАЛОМОВ И МОРЩИН, НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ**

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ ТКАНИ

---



## **ЧИСТКА И СУШКА:**

**ТКАНЕВУЮ ОБУВЬ МОЖНО СТИРАТЬ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ СТИРКИ, НЕОБХОДИМО ПОЧИСТИТЬ ИЗДЕЛИЕ СУХОЙ ЩЕТКОЙ С ГРУБОВАТОЙ ЩЕТИНОЙ. ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО СНЯТЬ ШНУРКИ И СТЕЛЬКИ. ЗАТЕМ МОЖНО НАМОЧИТЬ ТКАНЬ МЫЛЬНЫМ РАСТВОРОМ И ПОЧИСТИТЬ ОБУВЬ, ИСПОЛЬЗУЮ ГРУБУЮ ЩЕТКУ. ПОСЛЕ СТИРКИ, НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫЖАТЬ ИЗДЕЛИЕ. ОБУВЬ НЕОБХОДИМО СУШИТЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ, ЧТО ВОДА ВЫТЕКАЛА НАРУЖУ.**

**ТАКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТКАНИ КАК КЕДЫ ИЛИ КРОССОВКИ МОЖНО СТИРАТЬ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ, ПОМЕСТИВ ИХ В ТКАНЕВЫЙ МЕШОК И ВЫБРАВ ДЕЛИКАТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ.**

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ИЗ РЕЗИНЫ

---



## **ЧИСТКА И СУШКА:**

**ДЛЯ ОЧИСТКИ ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЙ, РЕЗИНОВУЮ ОБУВЬ МОЖНО ПРОТИРАТЬ ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ. СИЛЬНЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ МОЖНО ЧИСТИТЬ КАНЦЕЛЯРСКИМ ЛАСТИКОМ. СУШИТЬ РЕЗИНОВУЮ ОБУВЬ НЕОБХОДИМО ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.**

## **ХРАНЕНИЕ:**

**ПРИ ХРАНЕНИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ.**

# ОБЩИЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ОБУВИ

---



**ВСЕГДА ПРОСУШИВАЙТЕ ОБУВЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК УБРАТЬ ЕЕ НА ХРАНЕНИЕ.  
ВЛАГА И СЫРОСТЬ СПОСОБНЫ БЫСТРО ПРИВЕСТИ ЕЕ В НЕГОДНОСТЬ, ИНОГДА ВСЕГО ЗА ПАРУ ДНЕЙ.**

**ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ТЩАТЕЛЬНО ВЫЧИЩЕНА И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОТРЕМОНТИРОВАНА.  
СТАРЫЕ ПЯТНА НАМНОГО СЛОЖНЕЕ ВЫВЕСТИ, ЧЕМ СВЕЖИЕ, А СВОЕВРЕМЕННЫЙ РЕМОНТ ИЗБАВИТ ВАС ОТ НЕПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ,  
КОГДА ПРИДЕТ ВРЕМЯ ДОСТАТЬ ЕЕ ИЗ КОРОБКИ.**

**МЕСТО ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕМНЫМ, СУХИМ И ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМЫМ.  
СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВЫЦВЕТАНИЮ КРАСКИ. ПОВЫШЕННАЯ ВЛАЖНОСТЬ – К ПЛЕСЕНИ И ПОЯВЛЕНИЮ ГРИБКА.**

**ШКАФ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОБУВИ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ ВДАЛИ ОТ ОТОПИТЕЛЬНЫХ ПРИБОРОВ.  
ЧТО БЫ ИЗБЕЖАТЬ ЕЕ ПЕРЕСЫХАНИЯ.**

**ОБУВЬ ДОЛЖНА ХРАНИТЬСЯ В РАСПРАВЛЕННОМ ВИДЕ.  
СГИБЫ И ЗАЛОМЫ ПРИВЕДУТ К РАССЛАИВАНИЮ И ПОЯВЛЕНИЮ ТРЕЩИН.**

**НЕДОПУСТИМО СВАЛИВАТЬ ВСЮ ОБУВЬ ВМЕСТЕ.  
ЭТО ПРИВЕДЕТ К ПОЯВЛЕНИЮ ЦАРАПИН, ЗАДИРОВ И ИНЫМ ПОВРЕЖДЕНИЯМ НА ЕЕ ПОВЕРХНОСТИ. В ИДЕАЛЕ У КАЖДОЙ ПАРЫ  
ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ КОРОБКА.**

# ПОВСЕДНЕВНОЕ ХРАНЕНИЕ ОБУВИ

---



**ОБУВЬ НЕОБХОДИМО СУШИТЬ И ЧИСТИТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ДЛЯ СУШКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУШИЛКИ ДЛЯ ОБУВИ.**

**МЕСТО ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО ХРАНЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМЫМ И ПРОСТОРНЫМ.**

**ОБУВЬ ДОЛЖНА СТОЯТЬ СВОБОДНО, НЕ СОПРИКАСАЯСЬ ДРУГ С ДРУГОМ ПОВЕРХНОСТЬЮ. ПОД ПОДОШВОЙ НЕ ДОЛЖНА СКАПЛИВАТЬСЯ ВЛАГА.**

# СЕЗОННОЕ ХРАНЕНИЕ ОБУВИ

---



**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, НЕОБХОДИМО СНЯТЬ С ОБУВИ ШНУРКИ И СТЕЛЬКИ. ДАЛЕЕ ПРОТЕРЕТЬ ИЗНУТРИ ДЕЗИНФЕЦИРУЮЩИМ РАСТВОРОМ, ХОРОШО ПРОМЫТЬ ПОДОШВУ И ОЧИСТИТЬ ВНЕШНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ОТ ГРЯЗИ И ПЫЛИ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОБУВЬ СЛЕДУЕТ ВЫСУШИТЬ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, ОБРАБОТАТЬ КРЕМОМ И ОТПРАВИТЬ НА ХРАНЕНИЕ. ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ДЕФОРМАЦИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ.**

# ОСОБЕННОСТИ ХРАНЕНИЯ ОБУВИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

---



**ЗАМШЕВУЮ ОБУВЬ**  
СНАЧАЛА ВЫСУШИВАЮТ,  
ЗАТЕМ ЧИСТЯТ, ИСПОЛЬЗУЯ  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЩЕТКИ



**ОБУВЬ ИЗ ТКАНИ**  
СТИРАЮТ В МЫЛЬНОЙ  
ВОДЕ, СУШАТ И ХРАНЯТ  
В ПЛОТНЫХ МЕШОЧКАХ  
С НАФТИЛИНОМ



**КОЖАНУЮ ОБУВЬ**  
ОБРАБАТЫВАЮТ  
СМЯГЧАЮЩИМ КРЕМОМ  
ПРИ ПОМОЩИ МЯГКОЙ  
ЩЕТКИ, ПОЛИРУЮТ  
И ХРАНЯТ В РАСПРАВЛЕННОМ  
ВИДЕ, ИСПОЛЬЗУЯ  
ФОРМОДЕРЖАТЕЛИ



**РЕЗИНОВУЮ ОБУВЬ**  
ПРОТИРАЮТ ГУБКОЙ  
С ГЛИЦЕРИНОМ ДЛЯ  
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
ЕЕ РАССЛАИВАНИЯ



# КОРОБКИ, КОНТЕЙНЕРЫ, ЧЕХЛЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОБУВИ

---



**ПОД ПОВСЕДНЕВНОЕ ХРАНЕНИЕ ОБУВИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫДЕЛИТЬ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННОЕ ДЛЯ ЭТОГО ПОМЕЩЕНИЕ – ГАРДЕРОБНУЮ С ХОРОШЕЙ СИСТЕМОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ И СТЕЛЛАЖАМИ.**

# КОРОБКИ, КОНТЕЙНЕРЫ, ЧЕХЛЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОБУВИ

## КОРОБКИ



УДОБНЫ И ПРАКТИЧНЫ

## ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ



ПРОЧНЕЕ ЧЕМ КОРОБКИ,  
ПРОЗРАЧНЫЕ

## ЧЕХЛЫ



УДОБНАЯ ЗАСТЕЖКА

## ГЛАВНЫЕ УСЛОВИЯ

НАЛИЧИЕ ОТВЕРСТИЙ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦИИ  
ДОСТАТОЧНЫЕ ОБЪЕМ

# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ



**БЛУЗКА**



**ПЛАТЬЕ**



**ДЖЕМПЕР**



**ПИДЖАК**



**ЮБКА**



**БРЮКИ**



**КУРТКА**



**ПАЛЬТО**



**ФУТБОЛКА**



**ШОРТЫ**



**ШАПКА**



**ШАРФ**



**ПЕРЧАТКИ**

# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МУЖСКОЙ ОДЕЖДЫ

---



**РУБАШКА**



**ДЖЕМПЕР**



**ПИДЖАК**



**БРЮКИ**



**ДЖИНСЫ**



**КУРТКА**



**ПАЛЬТО**



**ТОЛСТОВКА**



**ФУТБОЛКА**



**ШОРТЫ**



**ШАПКА**



**ШАРФ**



**ПЕРЧАТКИ**

# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ

---



**ГЛАДИЛЬНАЯ ДОСКА**



**ЩЕТКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ**



**СУШИЛКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ**



**РОЛИКИ ДЛЯ ОДЕЖДЫ**



**ВЕШАЛКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ**



**ПРИЩЕПКИ ДЛЯ ОДЕЖДЫ**

# СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ

---



**СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК**



**ЖИДКОЕ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО**



**КОНДИЦИОНЕР-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ**

# УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

---



## ХЛОПОК

**СТИРКА:**  
БЕЛЫЙ ХЛОПОК МОЖНО  
СТИРАТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
95 ГРАДУСОВ, ЦВЕТНОЙ  
ХЛОПОК - ПРИ 60, ТОНКОЕ  
ЦВЕТНОЙ БЕЛЬЕ - ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ ДО 40 ГРАДУСОВ  
С МОЩИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ  
ЦВЕТНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

**СУШКА:**  
СУШИТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,  
СУШКА В СУШИЛКЕ МОЖЕТ  
ВЫЗВАТЬ УСАДКУ.

**ГЛАЖКА:**  
ГОРЯЧИМ УТЮГОМ ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ 200 ГРАДУСОВ



## ШЕРСТЬ

**СТИРКА:**  
ШЕРСТЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
ВЫВЕРНУТЬ НАИЗНАНКУ.  
СТИРАТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
НЕ БОЛЕЕ 40 ГРАДУСОВ.  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИНТЕТИЧЕСКИЕ  
ЖИДКОСТИ ДЛЯ СТИРКИ ШЕРСТИ.  
НЕ ВЫЖИМАТЬ.

**СУШКА:**  
В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

**ГЛАЖКА:**  
ГЛАДИТЬ С ИЗНАНКИ ПРИ МИНИАЛЬНОЙ  
ТЕМПЕРАТУРЕ



## ДЖИНСОВАЯ ТКАНЬ

**СТИРКА:**  
ВЫВЕРНУТЬ НАИЗНАНКУ,  
ЗАСТЕГНУТЬ ПУГОВИЦЫ И МОЛНИИ.  
ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ - 40 ГРАДУСОВ.

**СУШКА:**  
СУШИТЬ ПОДВЕСИВ ЗА ТАЛИЮ И  
ВЫПРЯМИВ ВСЕ ШВЫ.

**ГЛАЖКА:**  
ГЛАДИТЬ С ИЗНАНКИ, ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ 150 ГРАДУСОВ.

## УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ТКАНЕЙ

---



### ПОЛИЭСТЕР, ПОЛИАКРИЛ, ПОЛИАМИД

**СТИРКА:**  
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 40 - 60 ГРАДУСОВ.

**СУШКА:**  
ОТЖАТЬ И ВЫЛОЖИТЬ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТИ

**ГЛАЖКА:**  
ОТ 100 ДО 200 ГРАДУСОВ



## УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ ИЗ КОЖИ

---



### **ЧИСТКА:**

ЧИСТИТЬ КОЖАНУЮ ОДЕЖДУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ. СЛИШКОМ ЧАСТАЯ ЧИСТКА ПРИВОДИТ К ИЗНАШИВАНИЮ МАТЕРИАЛА.

ДЛЯ ЧИСТКИ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА: КРЕМЫ И СПРЕИ.

### **СУШКА:**

СУШИТЬ КОЖАННУЮ ОДЕЖДУ СЛЕДУТ НА ПЛЕЧИКАХ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

### **ГЛАЖКА:**

КОЖАННУЮ ОДЕЖДУ НЕ ГЛАДЯТ.

## СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕКСТИЛЬНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ: СТИРКА



**СТИРКА ЗАПРЕЩЕНА**

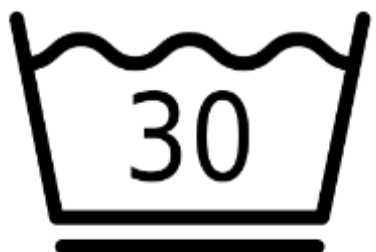


**РУЧНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ  
ДО 40°. ИЗДЕЛИЕ НЕ ТЕРЕТЬ. ОТЖИМАТЬ АККУРАТНО,  
БЕЗ ПЕРЕКРУЧИВАНИЯ**

# СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕКСТИЛЬНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ: СТИРКА



**ОСОБО ДЕЛИКАТНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
ВОДЫ ДО 30°**

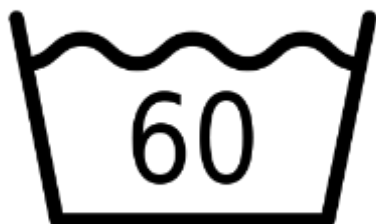


**ДЕЛИКАТНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ДО  
30°**

# СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕКСТИЛЬНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ: СТИРКА

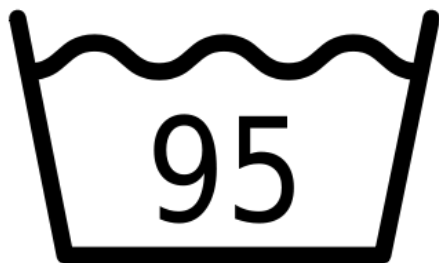


**ОБЫЧНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ  
ДО 30°**



**ОБЫЧНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ  
ДО 60°**

# СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕКСТИЛЬНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ: СТИРКА



**ОБЫЧНАЯ СТИРКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ  
ДО 95°. ДОПУСКАЕТСЯ КИПЯЧЕНИЕ**

## СОРТИРОВКА И ПОДГОТОВКА ОДЕЖДЫ ДЛЯ СТИРКИ

---



**ПЕРЕД СТИРКОЙ ВСЕ ВЕЩИ НЕОБХОДИМО РАЗДЕЛИТЬ ПО ЦВЕТУ И МАТЕРИАЛУ, ИЗ КОТОРЫХ ОНИ ИЗГОТОВЛЕНЫ.  
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЛЕДУЕТ РАЗДЕЛИТЬ ВЕЩИ НА СВЕТЛЫЕ И ТЕМНЫЕ, А ЗАТЕМ НА РАЗЛИЧНЫЕ ТКАНИ.  
НАПРИМЕР, ДЖИНСЫ И ПОЛОТЕНЦА БОЛЕЕ ПЛОТНЫЕ, ЧЕМ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ, И ПОЭТОМУ ИХ НЕОБХОДИМО СТИРАТЬ ОТДЕЛЬНО.**

## РУЧНАЯ СТИРКА ОДЕЖДЫ



**НАБЕРИТЕ В ТАЗ  
ТЕПЛУЮ ВОДУ.**  
ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИ ЗАГРУЗКЕ  
БЕЛЬЯ УРОВЕНЬ ВОДЫ  
ПОДНИМЕТСЯ.  
СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ВОДА  
НЕ ПЕРЕЛИВАЛАСЬ ЧЕРЕЗ КРАЯ.



**ДОБАВЬТЕ МОЮЩЕЕ  
СРЕДСТВО (ПОРОШОК)  
ДЛЯ РУЧНОЙ СТИРКИ.**  
МОЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ  
РУЧНОЙ СТИРКИ ЯВЛЯЮТСЯ  
БОЛЕЕ МЯГКИМИ И ЩАДЯЩИМИ.



**ПОГРУЗИТЕ ОДЕЖДУ  
В ВОДУ.**  
НЕМНОГО ПРИДЕРЖИТЕ ОДЕЖДУ,  
ЧТОБЫ ОНА НЕ ВСПЛЫВАЛА  
И ПРОПИТАЛАСЬ МОЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ.  
(ЕСЛИ ТРЕБУЕТСЯ ЗАМАЧИВАНИЕ,  
ТО ОСТАВЬТЕ НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ОДЕЖДУ  
В ТАЗУ).  
**СЖИМАЙТЕ И РАЗЖИМАЙТЕ  
ВЕЩЬ, А ТАКЖЕ СЛЕГКА ТРИТЕ  
СТОРОНЫ ОДЕЖДЫ ДРУГ О ДРУГА.**

## РУЧНАЯ СТИРКА ОДЕЖДЫ

---



**ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СТИРКИ, ПЕРЕХОДИТЕ К ПОЛОСКАНИЮ** ОТОЖМИТЕ ОДЕЖДУ И ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕЕ В ДРУГОЙ ТАЗ, А ВОДУ СЛЕЙТЕ. НАБЕРИТЕ ЧИСТОЙ ТЕПЛОЙ ВОДЫ, А ЗАТЕМ ТЩАТЕЛЬНО ПРОПОЛОЩИТЕ ВЕЩИ. ПОВТОРИТЕ ПРОЦЕДУРУ С НАЛИВАНИЕМ ВОДЫ И ПОЛОСКАНИЕМ 2 - 3 РАЗА. НЕОБХОДИМО ПОЛНОСТЬЮ ВЫМЫТЬ СТИРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО С ОДЕЖДЫ.



**СУШИТЕ ВЕЩИ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.** СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ НА ЯРЛЫКЕ ОДЕЖДЫ. ЕСЛИ ВЕЩЬ ИЗ ДЕЛИКАТНОЙ ТКАНИ, СУШИТЕ ЕЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ. ТАК ОНА НЕ ВЫТЯНЕТСЯ.



## МАШИННАЯ СТИРКА ОДЕЖДЫ



**БИРКА НА ОДЕЖДЕ**  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С УКАЗАННЫМИ  
РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО СТИРКЕ.



**ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ**  
ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВЕЩЕЙ  
ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА  
БЫТЬ 60 - 90 ГРАДУСОВ.  
ДЛЯ ТЕМНЫХ ВЕЩЕЙ - 40-60  
ГРАДУСОВ.



**ЗАГРУЗКА**  
НЕ ПЕРГРУЖАЙТЕ МАШИНУ.  
ПРИ ПЕРЕГРУЗКЕ ВЕЩИ ПЛОХО  
СТИРАЮТСЯ, ТАКЖЕ ЭТО МОЖЕТ  
ПРИВЕСТИ К ПОЛОМКЕ МАШИНЫ.

## МАШИННАЯ СТИРКА ОДЕЖДЫ



**РЕЖИМЫ СТИРКИ**  
СОВРЕМЕННЫЕ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ ПРЕДУСМАТРИВАЮТ ВЫБОР РЕЖИМА СТИРКИ. К ПРИМЕРУ,  
"COLOR" - ЦВЕТНЫЕ ТКАНИ.  
"DELICATE" - ДЕЛИКАТНЫЕ ТКАНИ, ТАКИЕ КАК ШЕРСТЬ, ШЕЛКИ И ДР.  
"COTTON" - ВЕЩИ ИЗ ХЛОПКА.  
(НА МАШИНАХ РАЗНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ РЕЖИМЫ МОГУТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО ОТЛИЧАТЬСЯ)  
ТАКЖЕ, НА МНОГИХ МАШИНАХ ИМЕЕТСЯ РЕЖИМ БЫСТРОЙ СТИРКИ (ОКОЛО 40 МИНУТ), КОТОРЫЙ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ СТИРКИ ВЕЩЕЙ.



**СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**  
НЕОБХОДИМО ПРИМЕНЯТЬ ПОДХОДЯЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ ТКАНЕЙ. КРОМЕ ПОРОШКА, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНДИЦИОНЕР (ПРИДАЕТ ВЕЩАМ СВЕЖИЙ АРОМАТ), И ЕСЛИ НЕОБХОДИМО, ОТБЕЛИВАТЕЛИ И ПЯТНОВЫВОДИТЕЛИ. НЕОБХОДИМО ДОБАВЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОРОШКА, НО НЕ ИЗБЫТОЧНОЕ. (СМОТРИТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ НА УПАКОВКЕ).



**СУШКА**  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ О СУШКЕ, УКАЗАННУЮ НА БИРКЕ ОДЕЖДЫ. НЕКОТОРЫЕ МАШИНЫ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО СТИРАТЬ, НО И СУШИТЬ ОДЕЖДУ.

## СУШКА ОДЕЖДЫ

---



**СУШИТЬ ОДЕЖДУ СЛЕДУЕТ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ НА БИРКЕ. ДЛЯ СУШКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СУШИЛКИ ИЛИ ВЕРЕВКУ. СУШИТЬ ОДЕЖДУ НЕОБХОДИМО ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.**

## ГЛАЖКА ОДЕЖДЫ

---



**ШЕРСТЯНЫЕ ВЕЩИ**  
СЛЕДУЕТ ГЛАДИТЬ, ВЫВЕРНУВ  
НАИЗНАНКУ, ЧЕРЕЗ  
ВЛАЖНУЮ ПОЛОТНЯНУЮ  
ТКАНЬ.  
ТЕМПЕРАТУРА - 150 - 180  
ГРАДУСОВ (ДВЕ ТОЧКИ НА УТЮГЕ).



**ГЛАДЯ РУБАШКИ,**  
СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:  
ВОРОТНИК  
МАНЖЕТЫ  
РУКАВА  
ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ  
ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ



**БРЮКИ**  
СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ  
ГЛАДИТЬ С ПОЯСА И  
ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ.  
ЗАТЕМ ПО ОЧЕРЕДИ  
ГЛАДЯТСЯ, СНАЧАЛА ОДНА  
ПОЛОВИНА, ПОТОМ ВТОРАЯ.  
СЛЕДИТЕ, ЧТО БЫ БОКОВЫЕ  
ШВЫ СОВПАДАЛИ.



для глажки используйте гладильную доску

## ЧИСТКА ОДЕЖДЫ ИЗ КОЖИ

---



ЕСЛИ ЗАГРЯЗНИЛИСЬ ТОЛЬКО МАНЖЕТЫ И ВОРОТНИК, ИХ МОЖНО ПОЧИСТИТЬ С ПОМОЩЬЮ ПИТЬЕВОЙ СОДЫ, АККУРАТНО ВТИРАЯ ЕЕ В ЗАГРЯЗНЕННЫЕ УЧАСТКИ.

**УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН:**

ЖИРНОЕ ПЯТНА МОЖНО УДАЛИТЬ, ПОЛОЖИВ НА НЕГО БУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ И НАПРАВИВ НА НЕЕ СТРУЮ ТЕПЛОГО ВОЗДУХА ИЗ ФЕНА. ВАЖНО НЕ ПРИБЛИЖАТЬ ФЕН СЛИШКОМ БЛИЗКО.

ПЯТНА КРАСКИ МОЖНО АККУРАТНО УДАЛИТЬ НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕНЗИНА.

СТИРАТЬ ОДЕЖДУ ИЗ КОЖИ НЕЛЬЗЯ.

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КРАСОЧНОГО ПОКРЫТИЯ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ

## ЧИСТКА ПУХОВИКА

---



**ПУХОВИК МОЖНО СТИРАТЬ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ  
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 40 ГРАДУСОВ.  
ВАЖНО: В БАРАБАН МАШИНЫ, ВМЕСТЕ С ПУХОВИКОМ, НЕОБХОДИМО  
ЗАГРУЗИТЬ НЕСКОЛЬКО ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ.  
ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛЕЖИВАНИЯ ПУХА.**

## ХРАНЕНИЕ ОДЕЖДЫ

---



**ПЕРЕД СЕЗОННЫМ ХРАНЕНИЕМ, ОДЕЖДУ СЛЕДУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСТИРАТЬ, ПОЧИСТИТЬ И ХОРОШО ПРОСУШИТЬ. ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ ПОВЕСИТЬ НА ПЛЕЧИКИ И ДАТЬ ЕЙ ПРОВЕТРИТЬСЯ. РАЗМЕР ПЛЕЧИКОВ ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ РАЗМЕРУ ОДЕЖДЫ. НЕОБХОДИМО ЗАСТЕГНУТЬ НА ОДЕЖДЕ ВСЕ ПУГОВИЦЫ И МОЛНИИ. ХРАНИТЬ ОДЕЖДУ ЛУЧШЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ БУМАЖНЫХ ИЛИ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫХ МЕШКАХ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОДЕЖДЫ ИЗ КОЖИ. ТРИКОТАЖНУЮ ОДЕЖДУ НА ПЛЕЧИКИ НЕ ВЕШАЮТ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВЫТЯГИВАНИЯ. ЕЕ СКЛАДЫВАЮТ И ХРАНЯТ ТАК В КОМОДЕ ИЛИ ШКАФУ. ХРАНИТЬ ОДЕЖДУ НЕОБХОДИМО В СУХИХ, ПРОВЕТРИВАЕМЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.**

# БЫТОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ДОМА

## ДЛЯ УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ И БЕЛЬЕМ



СТИРАЛЬНАЯ  
МАШИНА



СУШИЛЬНАЯ  
МАШИНА



УТЮГ



ШВЕЙНАЯ МАШИНА

## ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ХРАНЕНИЯ ПИЩИ



КУХОННАЯ ПЛИТА С ДУХОВЫМ ШКАФОМ



ХОЛОДИЛЬНИК



МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

## ДЛЯ УБОРКИ И МИКРОКЛИМАТА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ



ПЫЛЕСОС



ПАРООЧИСТИТЕЛЬ



ПОСУДОМОЕЧНАЯ  
МАШИНА



ОБОГРЕВАТЕЛЬ  
ВОЗДУХА



ВЕНТИЛЯТОР



УВЛАЖНИТЕЛЬ  
ВОЗДУХА



# УБОРКА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ

## ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ И СРЕДСТВА



ПЫЛЕСОС



ЩЕТКА И  
СОВОК



ШВАБРА И ВЕДРО



САЛФЕТКИ  
ХЛОПЧАТУБУМАЖНЫЕ



ПЕРЧАТКИ  
ЛАТЕКСНЫЕ



СРЕДСТВО  
ДЛЯ МЫТЬЯ  
САНТЕХНИКИ



СРЕДСТВО  
ДЛЯ МЫТЬЯ  
ПОЛОВ

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УБОРКИ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ



ОЧИСТИТЬ ПОВЕРХНОСТИ  
ОТ ПЫЛИ



ВЫМЫТЬ САМУЗЕЛ, РАКОВИНЫ,  
УНИТАЗ



ПРОПЫЛЕСОСИТЬ (ПОДМЕСТИ)  
ПОЛ



ВЫМЫТЬ ПОЛ

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СТЕКЛОКЕРАМИЧЕСКОЙ ВАРОЧНОЙ ПАНЕЛЬЮ



**НЕ КАСАЙТЕСЬ ЗОН  
НАГРЕВА ПРИБОРА**



**НЕ ПОМЕЩАЙТЕ НА  
ПРИБОР И РЯДОМ С НИМ  
ГОРЮЧИЕ ВЕЩЕСТВА**



**СЛЕДИТЕ ЗА ПРОЦЕССОМ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ  
МАСЛА, ЖИРОВ.  
ПРИ НАГРЕВЕ ОНИ МОГУТ  
ВОСПЛАМЕНЯТЬСЯ**



**НЕ КЛАДИТЕ  
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТЫ  
(НОЖИ, ВИЛКИ, ЛОЖКИ)  
НА ВАРОЧНУЮ  
ПОВЕРХНОСТЬ.  
ОНИ МОГУТ НАГРЕТЬСЯ**



**ВЫКЛЮЧАЙТЕ  
ПРИБОР ПОСЛЕ  
КАЖДОГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУЛЬТИЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ И ТРУДОВОЙ ИНТЕГРАЦИИ

**ПАМЯТКА ОБУЧАЮЩИМСЯ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ДОМОВОДСТВО**

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КУХОННЫМ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕМ

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ



СТЕКЛОКЕРАМИЧЕСКАЯ  
ВАРОЧНАЯ ПАНЕЛЬ



ДУХОВОЙ ШКАФ

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧЬЮ



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУХОННЫЕ РУКАВИЦЫ, ПОМЕЩАЯ ИЛИ ИЗВЛЕКАЯ ИЗ ПРИБОРА ПОСУДУ**



**НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ПРИБОР, ЕСЛИ КАМЕРА ПУСТА**



**НЕ НАГРЕВАЙТЕ ПРОДУКТЫ В ГЕРМЕТИЧНЫХ КОНТЕЙНЕРАХ. ОНИ МОГУТ ВЗОРВАТЬСЯ**



**НЕ НАГРЕВАЙТЕ ЯЙЦА В ПРИБОРЕ**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ НАГРЕВА МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КОНТЕЙНЕРЫ И ПОСУДУ С БЛЕСТЯЩИМИ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ПОЛОСАМИ, УЗОРОМ**



**НЕ НАДАВЛИВАЙТЕ НА ОТКРЫТУЮ ДВЕРЦУ ПРИБОРА**



**ВЫКЛЮЧАЙТЕ ПРИБОР ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ДУХОВЫМ ШКАФОМ



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУХОННЫЕ РУКАВИЦЫ, ПОМЕЩАЯ ИЛИ ИЗВЛЕКАЯ ИЗ ПРИБОРА ПОСУДУ**



**СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ, ОТКРЫВАЯ ДВЕРЦУ ПРИБОРА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ. МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ВОЗДУХА**



**НЕ НАДАВЛИВАЙТЕ НА ОТКРЫТУЮ ДВЕРЦУ ПРИБОРА**



**ВЫКЛЮЧАЙТЕ ПРИБОР ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

**Материалы для проведения тестирования по учебной дисциплине адаптационного цикла «Домоводство»**

**Пояснительная записка**

Тестирование по учебной дисциплине адаптационного цикла проводится с целью определения потребности в обучении по данной дисциплине. По результатам тестирования, Консилиум службы психолого-педагогической поддержки и социальной интеграции выносит заключение и рекомендует обучение по программе учебной дисциплины адаптационного цикла.

## Тест-анкета по учебной дисциплине адаптационного цикла «Домоводство»

### Лист для специалиста, проводящего тестирование

Для проведения тестирования, обучающемуся выдаются:

- Инструкция для обучающегося (стр.1)
- Приложение 1 (стр. 2 - 3)
- Ручка

Непосредственно перед началом заполнения теста-анкеты (Приложение 1), рекомендуется еще раз напомнить обучающимся, что они могут выбрать и подчеркнуть **только один** вариант ответа.

В случае, если у обучающегося возникают трудности при чтении текста, специалист проводит тестирование в устной форме: зачитывает вопросы, варианты ответов, подчеркивает выбранные обучающимся варианты ответов.

### Обработка результатов тестирования:

От 1 до 5 правильных вариантов - низкий уровень включенности;

От 6 до 8 правильных вариантов - средний уровень включенности;

Более 8 правильных вариантов - высокий уровень включенности;

Если в результате тестирования, у обучающегося выявлен низкий или средний уровень включенности, *рекомендуется направить его на обучение по учебной дисциплине адаптационного цикла*

ФИО проводившего тестирование \_\_\_\_\_

## Тест-анкета по учебной дисциплине адаптационного цикла «Домоводство»

### **Инструкция для обучающегося:**

Внимательно прочитайте каждый вопрос.

Вам предлагается два варианта ответа на каждый вопрос, один из них не правильный.

Выберите **один из предложенных вариантов ответа**, который считаете правильным и **подчеркните его**.

Если у вас возникают затруднения при выборе варианта ответа, подчеркните вариант «Затрудняюсь ответить».

ФИО тестируемого \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Вопрос	Вариант 1	Вариант 2	
<i>Посуду нужно мыть</i>	Вечером	Сразу после еды	Затрудняюсь ответить
<i>Зубы нужно чистить</i>	Один раз в день – утром или вечером	Два раза в день – утром и вечером	Затрудняюсь ответить
<i>Что делают с грязной резиновой обувью?</i>	Моют	Чистят кремом для обуви	Затрудняюсь ответить
<i>Какое молоко ты купишь 7 апреля?</i>	«Домик в деревне» (годен до 08.04.18)	«Простоквашино» (годен до 15.04.18)	Затрудняюсь ответить
<i>Как называются овощи, вареные крупы и другие добавки к мясным и рыбным блюдам?</i>	Гарнир	Рецепт	Затрудняюсь ответить

<i>Как ухаживать за полом, покрытым линолеумом?</i>	Красить	Мыть с моющим средством	Затрудняюсь ответить
<i>Как называется отвар мяса, рыбы, грибов?</i>	Суп	Бульон	Затрудняюсь ответить
<i>Какое белье нужно стирать отдельно?</i>	Белое и цветное	Простыню и наволочки	Затрудняюсь ответить
<i>Какие блюда можно подавать на завтрак?</i>	Рыба жареная и картофельное пюре	Каша молочная	Затрудняюсь ответить
<i>Что относится к ремонту одежды?</i>	Стирка одежды	Зашивание разорванного места по шву	Затрудняюсь ответить

ФИО проводившего тестирование \_\_\_\_\_

Результат тестирования (указать уровень включенности: низкий средний, высокий) \_\_\_\_\_