

PROGRAM EDUKACYJNY Z ZAKRESU ZAJĘĆ KULINARNYCH

**OPRACOWANY PRZEZ WIESŁAWĘ CZWARNO
NAUCZYCIELA ZESPOŁU SZKÓŁ SPECJALNYCH
W PĘCHERACH- ŁBISKACH**

Rozwijanie umiejętności przygotowania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się .

CEL GŁÓWNY:

Wdrażanie uczniów do przygotowania prostych posiłków w oparciu o zasady zdrowego odżywiania i zbilansowaną dietę.

CELE SZCZEGÓŁOWE :

1. Rozwijanie wiedzy na temat:

a) ZBILANSOWANEJ DIETY

b) ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA – TALERZ ZDROWIA.

- Prawidłowa dieta – różnorodne produkty , spożywanie 5 posiłków dziennie.
- Codzienne spożywanie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców.
- Głównym źródłem energii są pełnoziarniste produkty zbożowe.
- Co najmniej dwa razy dziennie spożywamy mleko i jego przetwory.
- Spożywamy mniej tłuszczów zwierzęcych , a więcej roślinnych (oleje roślinne , miękkie margaryny) .
- Ograniczamy spożycie tłustego mięsa czerwonego , a spożywamy głównie mięso drobiowe , ryby, nasiona roślin strączkowych.
- Ograniczamy spożywanie cukru i soli.
- Dostarczamy organizmowi wystarczającą ilość płynów (1, 5 l wody dziennie).

2. Rozwijanie wiedzy o podstawowych grupach produktów żywieniowych i sposobach ich obróbki.

3. Poznanie różnego rodzaju posiłków, które możemy sami przygotować (zgodnie z zasadami zdrowego żywienia).

4. Poznanie różnych przepisów kulinarnych i wdrażanie do samodzielnego korzystania z nich (instrukcje – obrazkowo- słowne, gotowe przepisy z różnych źródeł – internetu, prasy, książek kucharskich , przekazu słownego).

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. Nabycie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego posługiwania się ręcznym i mechanicznym sprzętem, oraz przyborami kuchennymi.
2. Poznawanie zasad BHP , ppoż. oraz organizacji pracy w kuchni dydaktycznej .
3. Wyrabianie dbałości o higienę i estetykę przygotowywania, wydawania i spożywania posiłków .
4. Wdrażanie do racjonalnego gospodarowania żywnością .
5. Nauka nakrywania do stołu – dobór naczyń i sztućców odpowiednio do potrzeb .
6. Rozwijanie umiejętności pracy w zespole.
7. Kształtowanie umiejętności planowania, właściwego przygotowania i porządkowania stanowiska pracy.
8. Doskonalenie motoryki małej , sprawności manualnej (zmywanie naczyń , narzędzi, segregowanie , wycieranie) rozwijanie spostrzegawczości , koncentracji uwagi i myślenia.

TREŚCI PROGRAMOWE :

1. Zasady zbilansowanej diety i zdrowego żywienia.
2. Podstawowe grupy produktów i sposoby ich obróbki.
3. Różne rodzaje posiłków , które możemy sami przygotować , uwzględniając zasady zdrowego żywienia.
4. Przepisy kulinarne i wdrażanie do samodzielnego korzystania z nich(planowania kolejnych czynności i pracy zgodnie z przepisami , instrukcją słowną, obrazkową)
5. Prawidłowe i bezpieczne posługiwanie się przyborami i mechanicznym sprzętem kuchennym.
6. Zasady bhp , ppoż. , organizacji pracy w kuchni dydaktycznej (regulamin pracowni , orientacja w rozmieszczeniu stanowisk, sprzętów , naczyń kuchennych , przygotowanie do pracy – strój ochronny , mycie rąk).
7. Higiena i estetyka przygotowania, wydawania i spożywania posiłków.

8. Rozpoznawanie przydatności produktów do spożycia, zasady i sposoby przechowywania produktów spożywczych oraz przetworów.
9. Zasady nakrywania do stołu – dobór naczyń i sztuczków odpowiednio do potrzeb, przygotowania i porządkowania stanowiska pracy.

SPOSOBY ORGANIZACJI PRACY :

Formy pracy: praca grupowa- zespołowa,
praca indywidualna.

Metody pracy : pokazowe, słowne, naśladownictwo, praktyczne działanie.

ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

1. Uczeń zna podstawowe zasady zdrowego żywienia .
2. Uczeń wie jakie są podstawowe grupy produktów i zna sposoby ich przetwarzania .
3. Uczeń zna proste posiłki oparte na zasadach zdrowego żywienia i umie je przygotować korzystając z przepisu (w formie słownej, ilustracji, zdjęć).
4. Uczeń potrafi odpowiednio dobrać, prawidłowo i bezpiecznie korzystać z przyrządów i sprzętu kuchennego.
5. Zna i stosuje zasady BHP , ppoż., organizacji pracy w kuchni.
6. Umie właściwie zaplanować pracę , przygotować i uporządkować stanowisko pracy (zmywa, wyciera, segreguje naczynia , sztuczki).
7. Dbą o higienę i estetykę przygotowywania, podawania i spożywania posiłków.
8. W sposób racjonalny gospodaruje żywnością.
9. Umie nakrywać do stołu (dobrać naczynia i sztuczki).
10. Umie współpracować w zespole .
11. Uczeń potrafi przygotować prosty posiłek z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania się.
12. Uczeń usprawnia motorykę małą , koordynację wzrokowo-ruchową , koncentrację uwagi.

**PROGRAM
EDUKACYJNY Z
ZAKRESU:
PRAC UŻYTKOWYCH
DLA SZKOŁY**

**OPRACOWANY PRZEZ WIESŁAWĘ CZWARNO
NAUCZYCIELA ZESPOŁU SZKÓŁ SPECJALNYCH
W PĘCHERACH- ŁBISKACH**

Opracowanie i wdrażanie programu rozwijającego umiejętności systematycznej pracy.

„Prace użyteczne” dla Szkoły w ramach aktywizacji zawodowej uczniów Szkoły Przysposabiającej do Pracy, uwzględniające ich możliwości psychofizyczne.

CEL GŁÓWNY:

Wdrażanie uczniów do systematycznej , samodzielnej pracy ,
pożytecznej pracy.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Poznanie znaczenia pracy dla człowieka (rozwój psychofizyczny, usamodzielnianie, nauka różnych potrzebnych umiejętności , użyteczność, pożyteczne spędzanie wolnego czasu ,jako źródło utrzymania).
2. Poznanie i nabywanie różnych umiejętności:
 - Umiejętność wykonywania prac porządkowych (zamiatanie, odkurzanie, wycieranie kurzu, mycie podłogi, glazury).
 - Pranie- ręczne , obsługa pralki automatycznej.
 - Prasowanie i składanie rzeczy.
 - Zmywanie naczyń, obsługa zmywarki.
 - Proste prace związane z szyciem
 - Prace ogrodnicze.
 - Prace pomocnicze – ustawianie mebli, dekorowanie sali, porządkowanie pomieszczeń po imprezach.
3. Kształtowanie postawy bycia pomocnym i aktywnym.
4. Poznanie i zapamiętywanie kolejnych etapów danej pracy.
5. Wdrażanie do systematyczności i dokładności.
6. Poznanie prawidłowego i bezpiecznego sposobu posługiwania się narzędziami i sprzętem technicznym(bezpieczne korzystanie z ostrych narzędzi i urządzeń elektrycznych)
7. Kształtowanie umiejętności zachowania zasad bezpieczeństwa, higieny podczas pracy.

8. Rozwijanie umiejętności planowania pracy, organizacji i porządkowania stanowiska pracy .
9. Nauka odczytywania , korzystania z "Zeszytu zleceń" w naszej szkole.
10. Rozwijanie umiejętności pracy zespołowej , wzajemnego wspierania się.
11. Doskonalenie motoryki dużej , małej , sprawności fizycznej, manualnej rozwijanie spostrzegawczości, koncentracji uwagi .
12. Kształtowanie postawy proekologicznej- zbieranie makulatury, surowców wtórnych, ochrona lasu .

TRESCI PROGRAMOWE:

1. Określanie pojęcia pracy i jej znaczenie dla człowieka .
2. Poznanie kolejnych czynności składających się na prace :
 - Porządkowe,
 - Pranie ręczne, mechaniczne ,
 - Prasowanie,
 - Proste szycie,
 - Prace ogrodnicze(grabienie terenu, podlewanie roślin),
 - Zbieranie makulatury.
3. Poznanie narzędzi i urządzeń technicznych oraz sposobów wykorzystywane ich w pracy prawidłowo i bezpiecznie.
4. Poznanie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy.
5. Poznanie praw i obowiązków pracownika.
6. Poznanie zasad planowania i organizacji oraz porządkowania stanowiska pracy (poznanie pojęcia pracy zleconej).
7. Pojęcie współdziałania , zasad pracy zespołowej.
8. Poznanie zasady dokładności , systematyczności , odpowiedzialności oraz doprowadzenia pracy do końca.
9. Poznanie „Zeszytu zleceń „ i zasad jego funkcjonowania w naszej szkole.

SPOSÓB ORGNIZACJI PRACY:

- Formy pracy – zespołowa – grupowa, prace indywidualne.
- Metody pracy – słowna, pokazowa, naśladownictwo , praktycznego działania.

ZAKŁADANE OSIAGNIĘCIA UCZNIÓW:

W wyniku realizacji programu uczeń powinien:

1. Znać pojęcie pracy i jej znaczenie.
2. Znać pojęcie praca dokładana , odpowiedzialna, dopracowana do końca.
3. Uczeń rozumie zasady funkcjonowania „Zeszytu zleceń” w naszej szkole .
4. Uczeń zna kolejne czynności składające się na konkretną pracę :
 - ✓ prace porządkowe,
 - ✓ prace ogrodnicze,
 - ✓ pranie ręczne, w pralce,
 - ✓ prasowanie,
 - ✓ przygotowywanie i uporządkowanie pomieszczeń na potrzeby uroczystości,
 - ✓ szycie – zszywanie , przesywanie guzików,
 - ✓ zbieranie makulatury.
5. Uczeń zna znaczenie , prawidłowy i bezpieczny sposób korzystania z narzędzi i urządzeń.
6. Uczeń potrafi(w pewnym prostym zakresie) zaplanować pracę , zorganizować uporządkować stanowisko pracy.
7. Uczeń zna i rozumie prawa i obowiązki pracownika.
8. Uczeń umie zachować zasady bhp.
9. Uczeń potrafi współpracować w zespole.
10. Uczeń czuje satysfakcję z dobrze wykonanej pożytecznej pracy na rzecz szkoły .
11. Uczeń umie chronić przyrodę , zbierając makulaturę.

