

НАШИЯТ ДОМ

Жилището, в което **постоянно живеем**, е нашият дом. В света има много и разнообразни жилища. В зависимост от **климата, броя на домакинствата, материалите**, от които са изградени, те може да бъдат

Всяко жилище има **вътрешно разпределение, обзавеждане и оборудване**. Без част от тях не бихме могли да живеем. Например

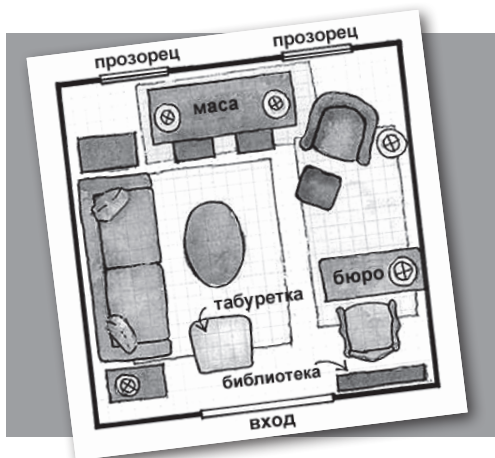
Има мебели и уреди, които правят жилището по-красиво и удобно. Такива са например

Всеки мечтае да има **просторно и красиво** жилище, но това невинаги е възможно. В едно жилище често **съжителстват** повече от едно домакинство. Това налага **преустройство** на помещенията, усвояване на допълнителни площи, **съчетаване на функциите** на различни помещения, мебели и др.



ЗАДАЧА

Предложи идеи за преустройство на тази дневна в място за живеене на младо семейство. Ще използваш ли многофункционални мебели? Какви и защо?



МОИТЕ ИДЕИ

ЗАДАЧА

Напиши защо различните сгради имат различни покриви. Нарисувай някои от тях. Напиши какви материали са необходими за тяхното изработване.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

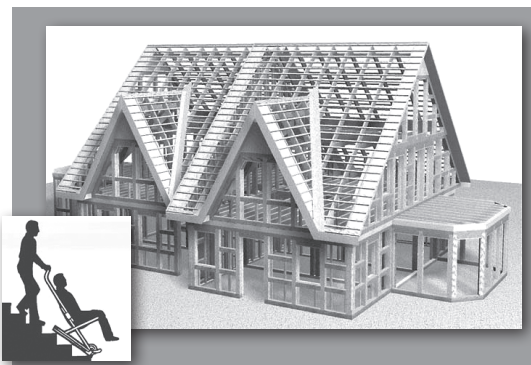
.....

.....

МОИТЕ ИДЕИ

КОНСТРУКЦИИ В ДОМА

Мебелите и машините в дома са съставени от отделни елементи, части. Те са свързани и разположени по различни начини, затова и различните изделия имат и различна конструкция. За нея са важни също материалите и функцията, за която е предназначена. Например столът за кухнята е здрав и устойчив, но не и на влага, докато пластмасовият стол може да стои под гъжда много дни. От какво е изработен и за какво служи столът от илюстрацията?



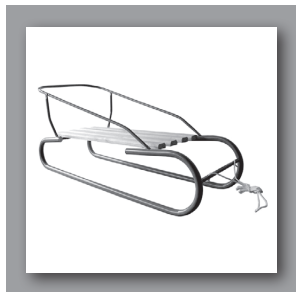
Много важно за една конструкция е тя да бъде здрава, устойчива, изработена от подходящи материали и, разбира се, красива. Важно е също така тя да бъде удобна и безопасна. Затова кухненските съдове и прибори се изработват от или, а не от Столовете, масите, леглата се изработват от, а не от



Важни за една конструкция са и начинът на свързване на елементите и нейната форма. Тя може да бъде гъзговидна, рамкова, куполна, тръбна, триъгълна и гр.

ЗАДАЧА

Надпиши какви основни конструкции и структури са използвани при изработването на тези изделия.



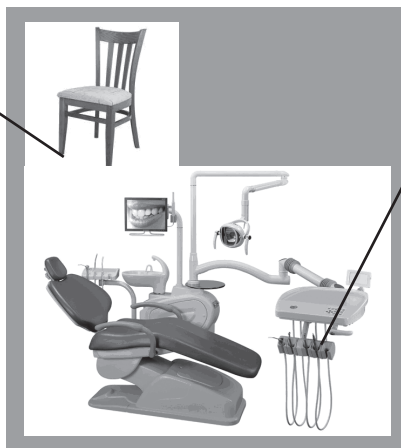
ЗАДАЧА

Сравни изобразените конструкции, които имат едно и също предназначение. Опиши по какво си приличат и по какво се различават.

Столът е предназначен за ..

 Той е направен от
 Основните части на неговата конструкция са

 Те са свързани чрез ...



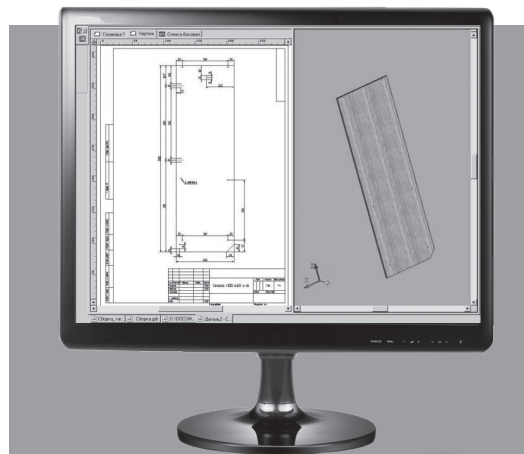
Столът е предназначен за ...

 Той е направен от
 Основните части на неговата конструкция са

 Те са свързани чрез ...

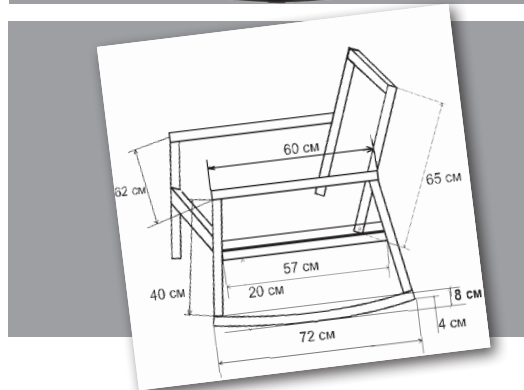
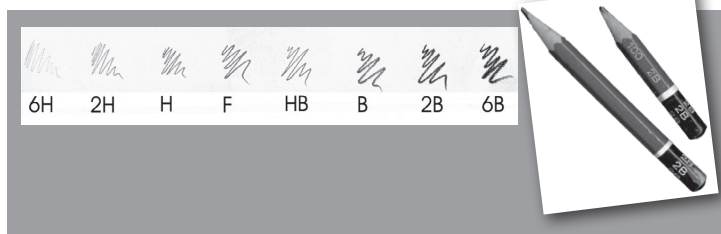
ГРАФИЧНО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ИДЕИ ПРИ РАБОТА

Представянето на идеи, замисъл и намерения може да става чрез **скици**, **технически рисунки**, **чертежи** и др. Те са съставени от различни видове линии и използват определен мащаб. Рисунките и скиците може да са направени без **чертожни инструменти** и да представят само най-важните размери на изделието. Чертежът обаче трябва да дава **точна и цялостна информация**, да бъде направен с чертожни инструменти или с помощта на компютър, в мащаб. Той се прави по точно **определени правила**.



ЗАДАЧА

Проучи означенията върху моливите. Напиши значението им.



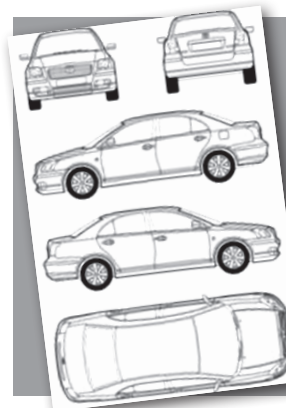
ЗАДАЧА

Разгледай видовете линии и тяхното предназначение. Направи упражнения.

	Дебела непрекъсната линия	Видими контури и ръбове (мек молив)
	Тънка непрекъсната линия	Размерни и спомагателни линии, штриховки (твърд молив)
	Прекъсната линия	Невидими контури и ръбове (твърд молив)
	Прекъсната с точки линия	Оси и равнини на симетрия (твърд молив)
	Прекъсната с две точки линия	Контури на подвижни обекти в крайни и междинни положения (твърд молив)

Почти винаги се налага да правим по-малки или по-големи от действителния размер изображения на изделието. Затова се използва мащаб. Чрез него можем да увеличаваме размера, например 5, 10 или 100 пъти (5:1, 10:1, 100:1), или да намаляваме 2, 30 или колкото искаме пъти (1:2, 1:30). Запиши какъв е мащабът, когато не променяме действителния размер, когато го увеличаваме 25 пъти и намаляваме наполовина.

За да се изобрази едно изделие, е необходимо да се начертаят няколко **изгледа** – отпред, отляво, отгясно, отгоре и т.н. Така може точно да се разбере как изглежда и как да се изработи. Всеки изглед дава **важна информация** за изобразяваното изделие. Може да се правят пълни или частични изгледи.



ЗАДАЧА

Напиши какви са изгледите на автомобила, които са направени в техническата рисунка. Направи технически рисунки, скици и чертежи на избрано от теб изделие.

КАК РАБОТИМ ПО ПРОЕКТИ В ЕКИП

Често се налага да **планираме и осъществяваме** малки проекти – в дома, в училище, на работа, в квартала, в който живеем. Когато ремонтираме, преобразуваме, почистваме, озеленяваме, предприемаме икономическа инициатива или помагаме на някого, осъществяваме няколко разнообразни и често сложни дейности. Те изискват много работа, упоритост, последователност и вяра в **собствените ни сили**. Много важно е проектът да бъде добре представен – **разказан, написан, илюстриран**.



ЗАДАЧА

Какво би искал да промениш в интериора около теб? Защо?

.....

.....

.....



Всеки проект е *свързан и с други хора*, които могат да направят изпълнението му по-бързо, по-лесно и ефикасно. Затова работата в екип е много важна за неговата успешна реализация. Важно е при работата в екип да се спазват **определени и договорени** от всички участници **правила**. Така всеки проект може да бъде успешен. Защо мислиш, че това е важно?

.....

.....

За да бъде успешен един проект, той трябва да бъде **реалистичен и добре планиран**. Още преди да се захванем с нещо, е добре да определим ясно **целите си, дейностите, хората**, с които ще работим, да разпределим задачите, да определим **срокове и отговорници**. Много важна част от всеки проект е и осигуряването на **средства**, включително и на финансовите, за неговото осъществяване. Невинаги *парите са пречка* за реализиране на много добри проекти.

ЗАДАЧА

Какви проблеми, идеи и желания – твои или на близки приятели, би могъл да осъществиш чрез малък проект?

.....

.....

.....

.....

На кого и с какво би могъл да помогнеш или да го зарадваш?

.....

.....

.....

ВАЖНИ ПРАВИЛА ЗА РАБОТА В ЕКИП

- Общувай с всички.
- Работи с усмивка и ентузиазъм.
- Бъди отговорен – не обвинявай другите и уважавай тяхното мнение.
- Спазвай всички споразумения и правила.
- Разпределяй задачи за всеки. Критикувай и приемай критики.
- Изслушвай, без да прекъсваш.
- Стимулирай, поощрявай, подкрепяй и помагай.
- Прави забележки при нарушаване на правилата.
- Бъди точен и лоялен към екипа.
- Не предавай лошо настроение и отрицателни емоции в екипа.
- Довеждай всяка работа до край.
- Празнувай всички победи.

МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Планирайте и осъществете проект „Нова детска площадка“. Изработете макет на уреди, съоръжения и сгради от хартия, картон и отпадъчни материали. Направете изложба.



МОИТЕ ИДЕИ

Blank area for writing ideas.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Задачи

Екип

Срок

Необходими материали

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Направих интересни изделия. Изделията ми бяха функционални, здрави и красиви. Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи. Работих безопасно. Научих интересни и полезни неща.

ПРОИЗВОДИТЕЛИ И ПОТРЕБИТЕЛИ

Във всекидневието си използваме различни продукти, стоки и услуги. **Продуктът** е създаден и произведен **от човека** за негово *лично ползване* или предназначен за *продажба*. Такива са например:



Стоките и **услугите** се произвеждат, за да задоволят нуждите и потребностите на хората. Те имат **цена** и се **предлагат** и **продават** на пазара. Стоките и услугите може да бъдат предназначени за консумация, оборудване, обзавеждане, работа и гр.

ЗАДАЧА

Напиши някои стоки и услуги.

Стоки

.....

.....

.....

.....

Услуги

.....

.....

.....

.....

За да произвеждат, хората използват много *материали*, които *добиват от природата, знанията, уменията* и *опита си*, както и машини и друга *техника*. Те се наричат **ресурси** – *природни, човешки* и *произведени от човека*. Такива са

..... и гр.
 Тези ресурси *имат цена*, която се включва към **разходите**, необходими за производство на стока или услуга. Например за производството на една плетена кошница, ръчно изработена покривка или
 ще бъдат необходими
 и гр. Изчисляването на разходите за производството на стока се нарича **калкулация**.

ЗАДАЧА

Проучи и запиши някои професии.

Свързани предимно с хора

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Свързани предимно с техника

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Кои от тях са най-интересни за теб? Какво трябва да направиш, за да имаш възможност да ги упражняваш?

.....

.....

.....

НАСЛЕДСТВО И ТРАДИЦИИ

Професиите са свързани и с много **занаяти**, които хората практикуват. Някои от тях са **стари и традиционни**, докато другите са възникнали **в съвременето**. И до днес се използват традиционни технологии за производство на хранителни и други продукти. Характерни са **уникалността и ръчната им изработка**. Запазени са и се развиват много занаяти като килимарство, грънчарство, ковачество, медникарство, шивачество, сладкарство, резбарство, дърворезбарство и др.

Тъкачеството е стар български занаят. Основните суровини и материали при него са естествени – вълна, коноп, лен, памук и др. Боите също са естествени, а цветовете „живи“ и весели. И днес са **запазени и се прилагат** много техники, цветови съчетания и др. при производството на висококачествени килими, тъкани, прежди, грехи и др.

Грънчарството също е *стар занаят*, предаван от поколение на поколение. Грънчарското колело и до днес служи за изработване на уникални съдове от глина. Българските грънчари произвеждат **красиви и разнообразни** по цвят и форма чинии, стомни, купи и др.

Ковачество, медникарство, тенекеджийство са били важни занаяти в миналото. Днес много от тях са избрали тези професии и продължават да използват **традиционни технологии** на нагряване и коване, като произвеждат съдове и други изделия от ковано желязо. Например и др.



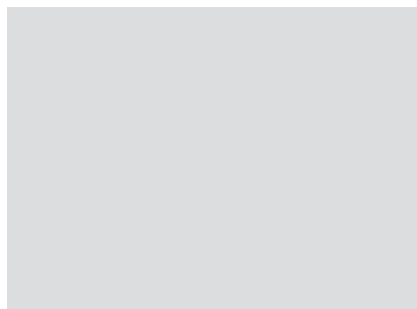
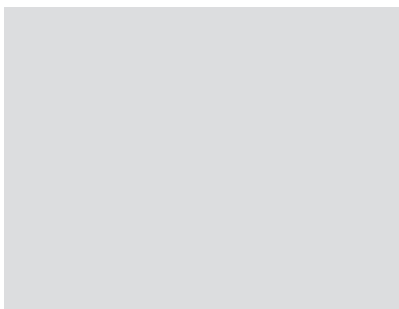
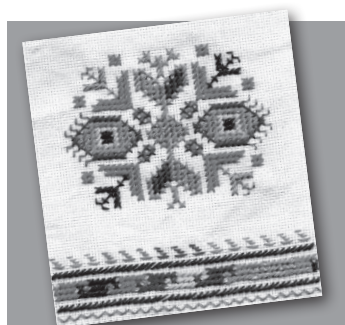
ЗАДАЧА

Допълни таблицата с още занаяти. Опиши един от тях по избор. Занаятчиите имат своя организация и **правила** на работа. Събери повече информация.

Дърворезбарство	Златарство	Винарство
Готварство	Кожухарство	Килимарство

ЗАДАЧА

Проучи традициите и направи проекти за бродерия на покривка или малка възглавничка, като използваш елементи от българската национална шевица.



ИКОНОМИКА

||| РЕСУРСИ

Хората използват ресурси, като суровини, материали и енергия, за производството на стоки и услуги.

Най-често това са природни ресурси, които са изчерпаеми. Те се делят на възобновяеми и невъзобновяеми. Възобновяеми ресурси са водата, почвата, растенията, животните и др. Те обаче може да бъдат замърсени или унищожени, ако не се използват пестеливо и разумно.

Невъзобновяемите ресурси са полезните изкопаеми – минерали, въглища, петрол и др. Те се възстановяват много бавно и затова трябва да се използват разумно и пестеливо.

Недостигът на ресурси е основен икономически проблем. Потребностите на хората са разнообразни и безкрайни. Всички те не могат да бъдат задоволени, защото не достигат не само природни, но и капиталови, човешки (трудови), информационни и предприемачески ресурси.

Затова хората са принудени да избират как най-разумно да живеят, произвеждат и изразходват своите средства. Това може да стане, когато те
....., предприятията също



||| ПРОИЗВОДСТВО, ТЪРГОВИЯ И УСЛУГИ

Производството е процес, при който се създават стоки и услуги. За това са необходими ресурси, технологии и енергия.

Материалното производство се извършва в предприятия – заводи, фабрики и др. В него участват работници, ръководители и организатори, счетоводители, инженери и др.

Нематериалното производство обхваща услуги като здравеопазване, образование, култура, спорт и др.

Търговията е важна икономическа дейност. При нея стоки или услуги се разменят срещу парични средства между продавачи и купувачи. Търговията се извършва по правила, определени от държавата и други институции. Така например



||| БЮДЖЕТ

Бюджетът е парична сметка, която хора или предприятия правят, за да се грижат за своите пари, като ги разпределят правилно. Така те планират своите доходи и разходи, които обикновено се записват в таблица от две колони. Бюджетът може да бъде личен, семеен, фирмен, общински, държавен. Той може да бъде също дневен, седмичен, месечен, годишен и др.

Бюджетът е много важен за повишаване на дисциплината при изразходване на парите и за финансовата стабилност на хората, фирмите и държавата. Той ни предпазва от натрупване на дългове или от преразход на средства, осигурява ни възможности да спестяваме.

ЗАДАЧА


Какви идеи имаш за намаляване на разходите си и за увеличаване на доходите си?


.....
.....
.....

Личен бюджет					
на					
период					
ДОХОДИ			РАЗХОДИ		
№ по ред	Източник	Сума в лв.	№ по ред	Направление	Сума в лв.
Общо доходи:			Общо разходи:		
Остатък:					

МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Направете план за Ден на занаятите. Разкажете за занаятите във вашия край. Демонстрирайте някои стари техники за производство.

 **МОИТЕ ИДЕИ**

 **ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ**

Задачи

Екип

Срок

Необходими материали

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

Изготви месечен личен бюджет.

Бюджет

На за месец

Приходи	Сума	Разходи	Сума
Общо приходи		Общо разходи	

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Направих интересни изделия.

Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи.

Научих интересни и полезни неща.

МАТЕРИАЛИТЕ

Огледайте помещенията, в които учите и живеете. От какви материали са построени, обзаведени и оборудвани?

.....

.....

Всички тези материали са различни по **вид, свойства и предназначение**. Защо например за производството на грехи се използва текстил, за мебелите – най-често дървесина, а инструментите се произвеждат предимно от метал?

.....

.....

Много изделия са изработени изцяло от един материал. Например

..... . Други включват няколко различни материала, например

.....

.....

Различните материали имат **различни свойства**. Стъклото е *прозрачно*, глината – *пластична*, текстилът е *водо- и паропропусклив*, металите са *твърди и ковки*, но *корозират*, каучукът, полиетиленът и някои други пластмаси са *еластични*, не *корозират*, но *стареят* относително бързо, дървесината *не е водоустойлива и гори* и т.н.

ЗАДАЧА

Направи опита за установяване на топлопроводимост с гореща течност, пластмасова и метална лъжица. Прочуи и напиши някои начини за тестване на други свойствата на материалите. Планирай и проведи опити.

.....

.....

.....

.....



ЗАДАЧА

Прочуи и запиши и други свойства на материалите. Попълни таблицата.

Материал	Свойства	Чести приложения

ИНСТРУМЕНТИ

При производството на изделия се използват много и разнообразни инструменти. С някои от тях се **измерва**, с други се **очертава или обработва**. Инструментите трябва да бъдат подходящи, здрави и безопасни. Много важно е те да бъдат **удобно подредени** на работното място.

II ИЗМЕРВАНЕ

В процеса на изработване на изделията се извършват **подготвителните операции** за работа като измерване и очертаване. Най-често се измерват **линейни размери**.



ЗАДАЧА

Проучи и напиши инструментите, необходими за измерване на елементи от текстил, дървесина, картон, ламарина, метални пръти и винкели.

.....

.....

За по-голяма прецизност и удобство при измерването се използват **лазерни инструменти** и уреди. Те **бързо могат да измерят** дължина, ширина, височина и др., да **изчислят** площи, обеми и др.

Често се налага да **измерваме и теглото** на различни материали, детайли и др. За тази цел се използват различни **везни** – големи и малки, електронни, с висока прецизност и др. Защо според теб се налага това?

.....

.....

.....

.....

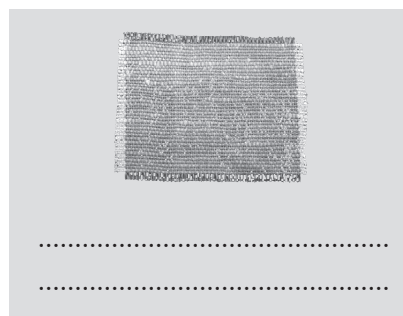
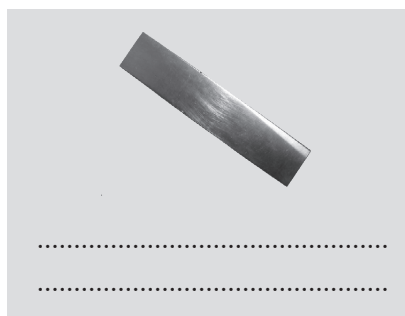


II ОЧЕРТАВАНЕТО

В процеса на измерване се **нанасят линии и резки**, с които се очертават **размерите и формата** на детайли или елементи като част от бъдещото изделие. Очертаването най-често се извършва с **молив или чертилка** с помощта на **линия, ролетка, център, пергел, триъгълник, транспортир** и др.

ЗАДАЧА

Измери и запиши размерите на детайли.



ОБРАБОТВАНЕ

Обработването включва основните операции при изработване на изделия. Материалите са режат, кроят, пробиват, огъват, преплитат, изпиляват и т.н.

Често при рязане на детайли от различни материали се използват *инструменти от един и същ тип*, например ножници, ножове или триони. Те обаче се различават по

Рязането може да се извършва и с *други инструменти*. Например парче дървесина можем да срежем с, а винкел или метален прът – с При рязане винаги трябва да **работим икономично**, да запазваме отпадъците, защото може да ни служат при изработване на други изделия.

ЗАДАЧА

Начертай как ще разрежеш този лист ламарина на две триъгълни и три квадратни части.

Важни обработващи операции са **пробиването**, **изпиляването** и **рендосването**. За тях се използват

ЗАДАЧА

Проучи и запиши какви са тези инструменти и за какво се използват.



.....

.....

.....

.....

.....

Важна обработваща операция е **огъването**.

Чрез него се придава *различна форма* на лентов, листов материал или тел. Затова се използват клещи, стяги, преси и гр.

ЗАДАЧА

Направи изделие от закачалка от тел.

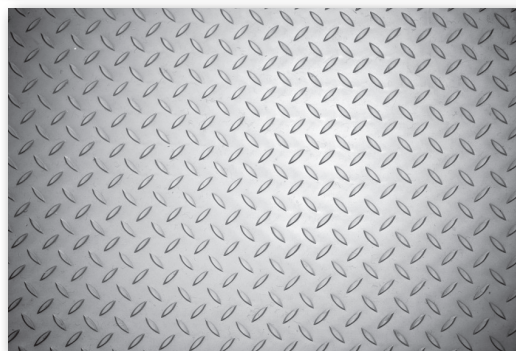
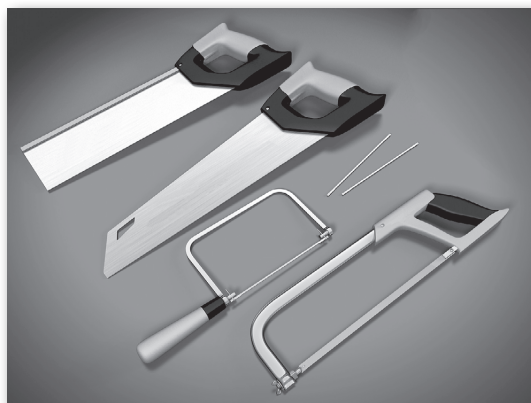


МОИТЕ ИДЕИ

.....

.....

.....



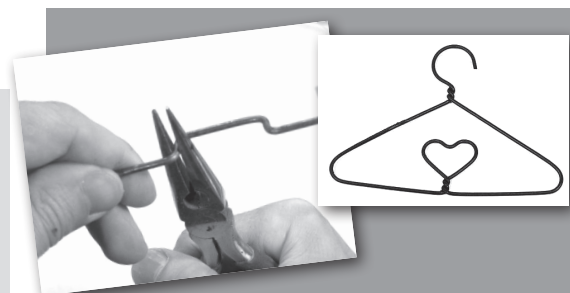
ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА РАБОТА

- Внимавай при използването на острите върхове и части на инструментите.
- Подавай инструментите с дръжките напред.
- Не оставяй инструментите отворени и разхвърляни на работното място.

.....

.....

.....

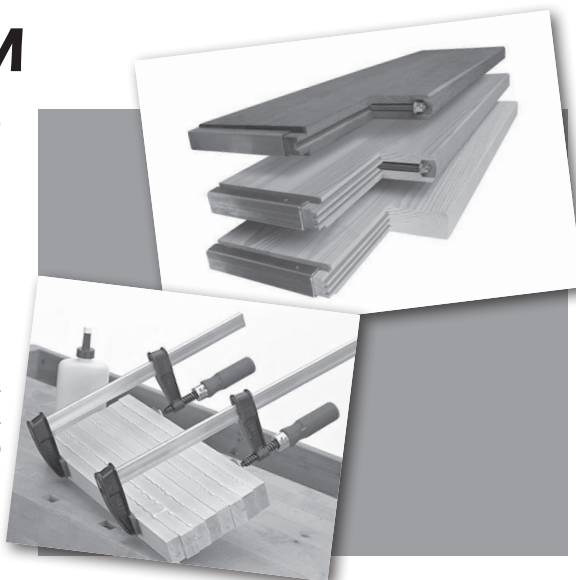


СЪЕДИНЯВАНЕ НА ДЕТАИЛИ

При изработването на много изделия се налага да се правят разглобяеми или неразглобяеми съединения на един или повече детайли или елементи.

■ НЕРАЗГЛОБЯЕМИ СЪЕДИНЕНИЯ

Най-често неразглобяемите съединения се осъществяват чрез залепване или заковаване. Затова се използват .. и Много важно е да се подбират подходящи лепила за работа. Някои от тях са опасни за здравето на човека, трябва да се използват по строго определени правила и да не се вдишват. Внимателно трябва да се работи и при заковаването на различни гвоздеи.

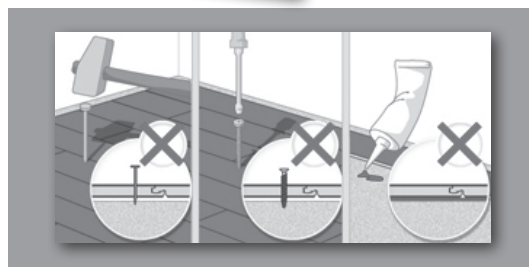


ЗАДАЧА

Какви видове гвоздеи и лепила познаваш? Кои от тях са безопасни за работа?

<i>Гвоздей</i>	<i>Използва се за:</i>

<i>Лепило</i>	<i>Използва се за:</i>

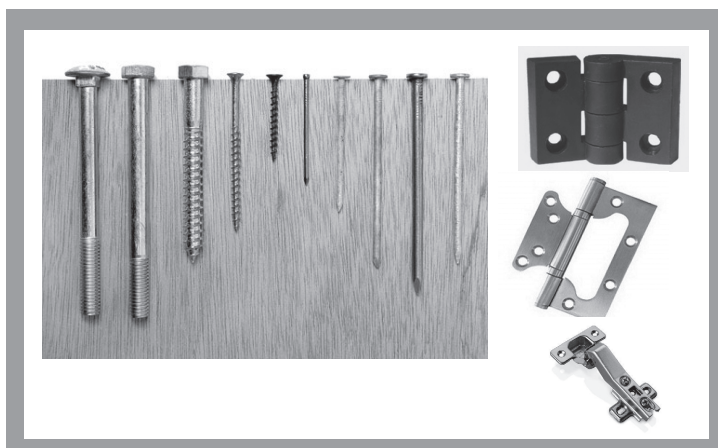


■ РАЗГЛОБЯЕМИ СЪЕДИНЕНИЯ

Те се осъществяват чрез винтове и гайки, панти и гр.

ЗАДАЧА

Огради елементите, с които можем да направим неразглобяемо съединение.



ЗАДАЧА

Проектирай изделие, играчка с разглобяемо съединение.



МОИТЕ ИДЕИ

МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Организирайте седмица на ръчно изработените изделия, малки подаръци и сувенири. Направете благотворителна акция. Подкрепете благородна кауза с изработените от вас изделия или парите от продажбата им.



МОИТЕ ИДЕИ

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Задачи

Екип

Срок

Необходими материали

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Направих интересни изделия. Изделията ми бяха функционални, здрави и красиви. Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи. Работих безопасно. Научих интересни и полезни неща.

ЕНЕРГИЯ

За да извършват някаква работа, хората, животните и машините се нуждаят от енергия. **Основни източници** са *Слънцето, водата, хранителните продукти, горивата* и др. В своя дом и работа хората се нуждаят от топлина, светлина, електричество и др.



II ЕЛЕКТРИЧЕСКА ЕНЕРГИЯ

Електрическата енергия се добива в **електрически централи**. Те ползват така наречените **невъзобновяеми енергийни източници**, които се добиват от земната кора и непрекъснато се изчерпват. Такива са

Затова основна наша грижа е да пестим енергия.

ЗАДАЧА

Проучи и запиши какви електроцентрали има в България.



II ГОРИВА

Друг основен източник на енергия са **горивата**. Много двигатели и машини работят с *бензин, дизел* или *природен газ*. Например

..... . Горивата се добиват основно от **нефт**, чиито запаси също намаляват всяка година. Затова всеки от нас трябва

II АЛТЕРНАТИВНИ ИЗТОЧНИЦИ НА ЕНЕРГИЯ

Новите технологии дават възможност на хората да използват все повече **водата, слънцето, вятъра** и др., за да произвеждат енергия. Тези източници не се изчерпват и се наричат **възобновяеми** или **алтернативни**.

ЗАДАЧА

Напиши какво знаеш за енергийните източници за производство на горива и електричество. Попълни таблицата.

Източник	Как се добива	Предимства	Недостатъци

ЗАДАЧА

Напиши какво е отношението ти към алтернативните енергийни източници на енергия. Защо?

.....

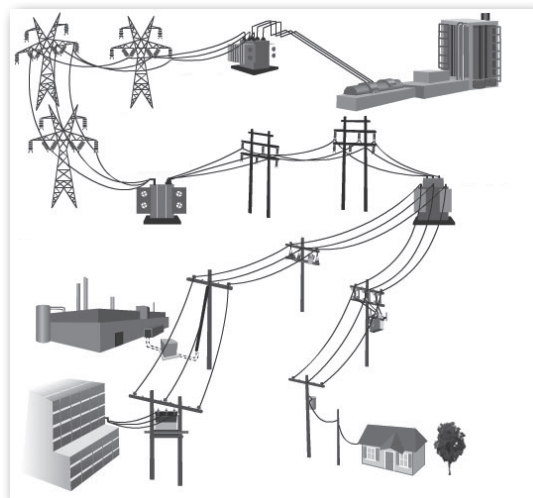
ЕЛЕКТРИЧЕН ТОК

Електричният ток е основен **източник на енергия** в производството и в дома. Той се пренася от електроцентралите чрез **електрическата мрежа**. Електроуредите са **консуматори** на електричен ток.

Електричният ток тече по електрическа верига. Най-простата верига включва източник, консуматор и съединителни **проводници**. Проводниците се изработват от, защото

Други материали като не провеждат електричен ток и затова някои от тях се използват като изолятори. **Как може да се покаже това?**

Електрическите вериги и техните елементи се изобразяват чрез електрически схеми.



Условни знаци

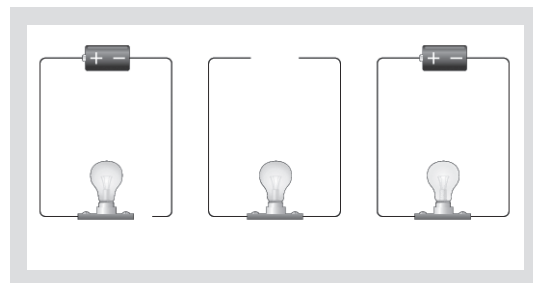
Електрическа верига

Електрическа схема

ЗАДАЧА

Огради коя лампичка от схемата ще светне. Защо?

.....



ЗАДАЧА

Проучи и допиши основни правила за безопасност.

- Протичането на електричен ток през човека може да доведе до тежки изгаряния или смърт.
- Не пипай оголени и повредени кабели или машини.
- Не пипай с мокри ръце електроуреди, кабели, контакти и др.
-
-

ЗАДАЧА

Напиши елементите, които познаваш.

.....

.....

.....

.....

ЕЛЕКТРОУРЕДИ

Електроуредите използват електрическата енергия и **превърщат** най-често в **движение и топлина**. Електрическата печка, ютията, и гр. работят, като използват **нагревател**. Други уреди като миксер, и т.н. използват **електродвигател**, за да бъркат, режат, духат, въртят, засмукват, шият и гр. Така те **преобразуват електроенергията** в движение.



ЗАДАЧА

Опиши как работи електрическата отоплителна печка.

.....



Много от електроуредите могат да бъдат **регулирувани**, за да работят по-бързо или по-бавно, по-слабо или по-силно и гр. Това става чрез регулатори, които може да бъдат **ръчни или автоматизирани**. Такива са например
 и гр.

ЗАДАЧА

Какви домашни електроуреди познаваш? За какво служат?

.....

Всички електроуреди се продават с упътване за употреба или ръководство на потребителя. В него са описани и илюстрирани правилата за работа и безопасност.

ЗАДАЧА

Запознай се с упътване или инструкции за употреба и го коментирай.

.....

ЗАДАЧА

Какво означават знаците?

					02/931 19 45 ръст 68 100 % Полиестер ♻️ ⚠️ Ⓢ Ⓜ️ Произведено в България
.....


ЗАДАЧА

Посочи някои неправилни действия при използването на домакински електроуреди.


.....

МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Организирайте седмица на ръчно изработените изделия, малки подаръци и сувенири. Направете благотворителна акция. Подкрепете благородна кауза с изработените от вас изделия или парите от продажбата им.

 **МОИТЕ ИДЕИ**

ИДЕЯ ЗА ТАБЛО

 **ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ**

Задачи

Екип

Срок

Необходими материали

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи. Работих безопасно. Научих интересни и полезни неща.

ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Здравословното хранене е необходимо както за *здраве-то*, така и за *развитието*, растежа на организма и устойчивостта му *срещу болести*. Здравословно е **редовното, разнообразното и балансираното хранене**, съчетано с ежедневното приемане на **1 – 2 литра вода**.

ЗАДАЧА

Разгледай пирамидата на здравословното хранене и проучи препоръките на Националния център по опазване на общественото здраве.

На *първия ред* са храните, които трябва да ядеш всеки ден. Това са

Тези храни са **богати на хранителни и минерални вещества** – растителни влакнини, витамини и гр.

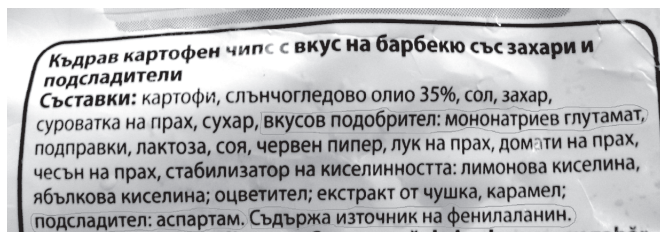
На *втория ред* са храните, които трябва да ядеш редовно, но по малко. Това са

..... . Те са полезни, защото съдържат **калций и са богати на белтъци и витамини**. Съдържат **желязо и ценни мазнини**, полезни за човешкия организъм. На *върха* на пирамидата са всички храни, които трябва да ограничаваш. Това са

Те са привлекателни, ароматни и вкусни, но съдържат много **захар, подобрители** – *консерванти, оцветители, ароматизатори, стабилизатори, подсладители* и гр., които **не са полезни** за човека и неговото здраве.

ЗАДАЧА

Припомни си какви храни консумира през вчерашния ден? Кои от тях бяха здравословни? Изготви примерно седмично меню за здравословно хранене.



.....

.....

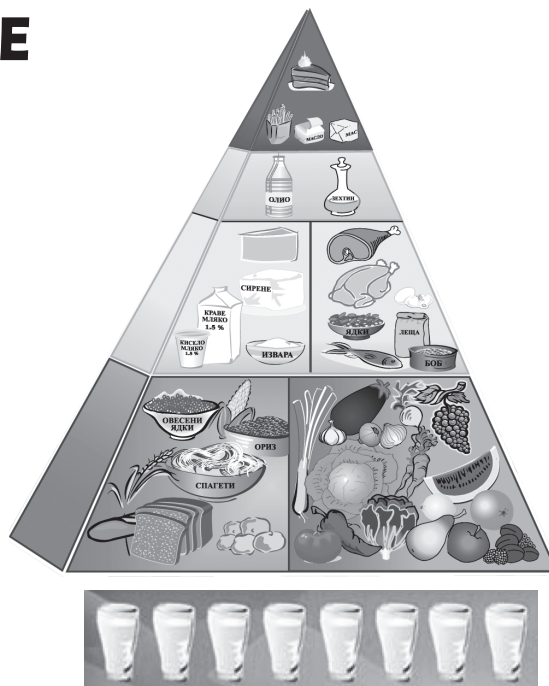
.....

.....

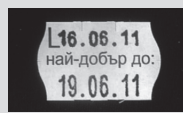
.....

.....

.....



www.ncphp.government.bg



ВАЖНО!

- Не консумирай храна с изтекъл срок на годност.
- Проверявай срока на годност на продукта, преди да го купиш.

СЪВЕТИ

- Консумирай разнообразна храна.
- Отделяй време за хранене в приятна и спокойна обстановка.
- Храни се редовно.
- Консумирай повече плодове, зеленчуци, зърнени храни, мляко и млечни продукти.
- Ограничавай мазните храни, захарните изделия и подсладените газирани напитки.

●


●


●

●

МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Планирайте и осъществете проект „Здравословни храни“. Разделете се на екипи. Направете проучване. Предложете идеи и план за ден на здравословното хранене – продукти, технологии за обработка на храната, меню и др.

 **МОИТЕ ИДЕИ**

 **ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ**

Задачи

Екип

Срок

Необходими материали

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Направих интересен проект. Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи. Научих интересни и полезни неща.

ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА

Приготвянето на храната става по два основни начина – чрез **студена и топлинна обработка**.

■ СТУДЕНА ОБРАБОТКА

При нея хранителните продукти се *измиват, почистват, нарязват, смесват* и др. Така се **запазват повечето от витамините** и други полезни съставки.

При тази обработка се използват

Така се получават *различни ястия*. Проучи и запиши някои от тях.

Салати

Супи

Основни ястия

Десерти

■ ВАЖНИ ПРАВИЛА

Продуктите, които купуваме, особено тези *без опаковка*, трябва да бъдат **старателно почиствани и измивани**. Това се налага, защото

Чисти трябва да бъдат и **всички прибори**, както и шкафовете, кутиите и чекмеджетата, където се съхраняват.

■ ДА ПЕСТИМ ВОДА И ЕНЕРГИЯ

Приготвянето на ястията трябва да става с **чиста питейна вода**. Такава е водата от водопровода, защото е пречистена, филтрирана и дезинфекцирана. Водата е **ценен природен ресурс**, който трябва да пестим.

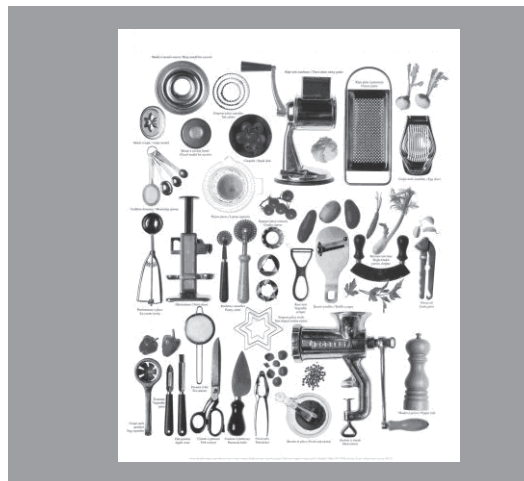
ЗАДАЧА

Проучи и запиши рецепта на ястие, направено чрез студена обработка.

Продукти

Начин за приготвяне

Необходими средства



ТЕХНИКА НА БЕЗОПАСНОСТ

- Работи внимателно с остри ножове и прибори.
- Поставай на безопасно място ножовете, за да не попаднат в ръцете на деца.

-
-

ВАЖНО!

- Затваряй крана на водата, докато миеш продукти, чинии, прибори и зъбите си.
- Не оставяй крановете да капят, ако са развалени – не отлагай ремонта.
- Не изхвърляй вода. Можеш да я използваш за поливане на цветя или за нещо друго.

■ ТОПЛИННА ОБРАБОТКА

За да се приготвят повече от ястията, хранителните продукти се **варят, пържат, печат** и гр. Така се *променят вкусовите качества* на продуктите, *унищожават се много вредни микроорганизми* и храната става *по-лесна за усвояване*.

Приготвянето на храна става по опеределена **рецепта и технология**. Не използвай дълго мазнината, в която пържиш.

ЗАДАЧА

Проучи, запиши и сготви ястие, като използваш топлинна обработка.



Варене

Продукти

Начин на приготвяне

Съдове

Необходими средства

Печене

Продукти

Начин на приготвяне

Съдове

Необходими средства

■ ДА ПЕСТИМ ЕНЕРГИЯ

Топлинната обработка е свързана с изразходването на **много енергия**. Затова е добре да работиш с **енергоспестяващи уреди** и да използваш **разумно** фурната и котлоните. Отваряй врата на фурната само когато е *нужно*, и не я *оставяй дълго отворена*. Тя трябва да е регулирана, за да се затваря *плътно*. *Загрявай фурната* предварително и след това намали градусите.

Поставяй тавата на дъното на фурната. Използвай *капак* и *тенджер* под *налягане*, така ще спестиш повече от 20 % електроенергия.

Изключвай фурната и котлоните няколко минути преди ястието да е готово.

ЗАДАЧА

Какви са и за какво служат тези уреди?

.....

.....

.....

.....

⚠ ТЕХНИКА НА БЕЗОПАСНОСТ

- Работи внимателно с горещите съдове и котлони.
- Използвай ръкохватки и ръкавица.
- Внимавай с горещите мазнини. Те са изключително опасни.
- Пази децата от гореща печка.
-
-



НА МАСАТА

Много важно за нашето хранене е **разнообразието**. За това изготвянето на **седмично меню** и доставянето на продуктите трябва да е **грижа за всички в семейството**. Много идеи може да се намерят във вестниците, списанията и интернет.



ЗАДАЧА

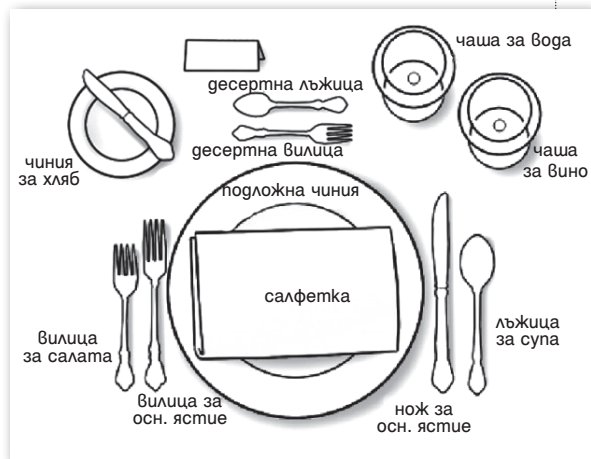
Направи план за семейно седмично меню.

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Продукти	Продукти	Продукти	Продукти	Продукти	Продукти	Продукти

Трябва ли всички да участват в приготвянето на закуската, обяда и вечерята вкъщи? Защо?

.....

.....



ЗАДАЧА

Проучи и запиши правила за подреждане на масата.

.....

.....

Кой според теб трябва да участва в сервирането и отсервирането, измиването и подсушаването на съдовете и приборите след хранене? Защо?

.....

ЗАДАЧА

Проучи и направи упражнения за оказване на първа помощ при порязване и изгаряне.



МАЛКИ ПРОЕКТИ. РАБОТА В ЕКИП

Предложи организирането на празник в клас – меню, подреждане на маси, украса, забавна програма и др. Разучи и приложи правила за сервиране.

Празник

Участници

Меню

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дейности

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИДЕИ ЗА ПОДРЕЖДАНЕ И УКРАСА

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Задачи

.....

.....

Екип

.....

.....

Срок

Необходими материали

.....

.....

Необходими средства и идеи за тяхното осигуряване

.....

.....

.....

.....

.....

Оцени работата си, като отбележиш с: „да“, „не“, „отчасти“.

Изпълних всички задачи. Работих съвместно с всички в екип. Предложих интересни идеи. Работих безопасно. Научих интересни и полезни неща.