

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Любешівський технічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



Сімейно-побутова культура та домашня економіка

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи

для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

галузь знань 27 Транспорт

спеціальність 274 Автомобільний транспорт

галузь знань 13 Механічна інженерія

спеціальність 133 Галузеве машинобудування

денної форми навчання

Любешів 2023

УДК 64(07)
Л 55

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

[Підпис] Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
коледжу Бібліотекар [Підпис] М.М. Демих

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

Протокол № 5 від «20» січня 2023 р.

Голова методичної ради [Підпис] Герасимик-Чернова Т.П.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової методичної комісії викладачів
соціально-гуманітарних дисциплін та іноземних мов

протокол № 5 від «19» січня 2023 р.

Голова циклової методичної комісії [Підпис] Кравчик Л.М.

Укладач: [Підпис] Н.П.Літвинчук, викладач вищої категорії

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: [Підпис] Кравчик Л.М., викладач вищої категорії,
голова циклової методичної комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін та
іноземних мов

Сімейно-побутова культура та домашня економіка [Текст]: методичні вказівки для
виконання самостійної роботи для здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного
ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 27 Транспорт спеціальність 274
Автомобільний транспорт галузь знань 13 Механічна інженерія спеціальність 133
Галузеве машинобудування денної форми навчання/уклад. Н.П.Літвинчук –
Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 20 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Сімейно-
побутова культура та домашня економіка» з метою самостійного вивчення тем,
містить питання для самоконтролю, завдання для виконання та перелік
рекомендованої літератури.

©Літвинчук Н.П., 2023

ЗМІСТ	3
Вступ	4
Тематичне планування навчальної дисципліни.....	9
Тема 1. Сім'я та здоровий спосіб життя.....	11
Тема 2. Основи сімейних відносин.....	12
Тема 3. Організація домашнього господарства.....	13
Тема 4. Економіка домашнього господарства.....	14
Тема 5. Харчування.....	15
Тема 6. Психологія і психогігієна спілкування.....	16
Тема 7. Культура спілкування.....	18

Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» (для молодших бакалаврів).

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, тематичний план, зміст самостійної роботи з дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка», а також список літератури.

Самостійна робота є одним з видів занять здобувача освіти. Вона здійснюється відповідно до навчальних планів, навчальної і робочої програми з дисципліни.

Основними формами самостійної роботи є:

Вивчення необхідної літератури:

Література для вивчення навчальної дисципліни поділяється умовно на основну та додаткову. Основна література (підручники, літературні першоджерела і навчально-методична література) є обов'язковою для вивчення. Додаткова література (словники, енциклопедії, альбоми) знадобляться здобувачам освіти для більш поглибленої підготовки до практичних занять, так і для виконання навчальних завдань і написання рефератів.

Вивчення літератури пов'язано з конспектуванням, воно є дієвим засобом активізації пізнавальної діяльності. Конспект – це короткий письмовий виклад змісту навчального матеріалу, який містить основні теоретичні положення та факти.

Щоб правильно законспектувати будь-яке літературне джерело, треба насамперед з'ясувати його зміст. Потім уявно скласти план, вичленувати основні питання, перерахувати їх у логічній послідовності і сформулювати головні положення та ідеї у вигляді тез, доповнюючи їх фактами, яскравими прикладами. Треба також вміти, робити висновки з написаного.

Підготовка до практичних занять:

Самостійна підготовка здобувачами освіти певних матеріалів, питань, творчих завдань з теми чи розділу – є складовою частиною вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

Метою практичного заняття є підведення підсумків самостійного опанування здобувачами освіти навчального матеріалу, літературних першоджерел, тематичних завдань, а також закріплення знань та умінь з дисципліни. Основне завдання дисципліни: навчити здобувачів освіти публічному виступу з певної проблеми або питання, вмінню логічно, змістовно, аргументовано, переконливо висловлювати свої думки, робити правильні висновки, пов'язувати практичний і теоретичний матеріал навчального курсу з сучасним соціокультурним життям суспільства, з особистим розвитком.

Самостійна робота при підготовці до практичних занять має такі форми організаційно-методична роботи: робота в бібліотеці; опрацювання літературних першоджерел, конспектів лекцій, навчальних посібників, монографій, статей конспектування вказаної літератури відповідно до плану даної теми; написання рефератів та доповідей, контрольних робіт; виступи на навчальних заняттях та наукових конференціях; відповіді на контрольні та залікові запитання.

Практичні заняття тільки тоді приносять плідні результати, коли кожен його учасник заздалегідь та ретельно до них готується. Для цього потрібно не тільки вивчити рекомендовану літературу до даної теми, але і законспектувати її згідно з планом заняття.

Необхідно з'ясувати всі питання теми практичної роботи, звернути при цьому увагу на нові терміни, теоретичні поняття, імена діячів культури, назви, форми і зміст творів мистецтва та літератури.

Логічний план виступу з кожного питання має бути продуманим і складатися з короткого вступу, викладу основного матеріалу і вмотивованих висновків. Кожен здобувач освіти має змогу на практичному занятті в тій чи іншій формі виявити

свою творчу активність. Це може бути виступ (доповідь) з конкретного питання плану заняття; доповнення з даного питання; його рецензування; проблемні запитання до студента-доповідача; критичні зауваження та поправки, історичні довідки; повідомлення (інформація) щодо деяких аспектів питань теми; участь у дискусії, бесіді з питань теми заняття.

Запорукою успішного виступу студента на практичному занятті є своєчасна ретельна підготовка до нього за планом практичного заняття. Кожне питання теми слід законспектувати, виходячи та підкреслюючи при цьому головні теоретичні положення, факти, події, імена тощо, зробити чіткі висновки.

При конспектуванні велике значення має вміння працювати з навчальною, науковою, науково-популярною, публіцистичною літературою. Перш ніж що-небудь записати у зошит, слід чітко уявити зміст літературного тексту, вирішити, що саме доцільно вибрати для розкриття питань практичного заняття, маючи на увазі подальший самостійний виступ. Тому конспект повинен бути наслідком власної творчої праці, а не механічним копіюванням абзаців чи сторінок будь-якої книжки.

Для цілеспрямованої роботи здобувача освіти над темою, є план практичних занять, який містить список літератури. Проте не тільки наведена література може бути використаною здобувачем освіти при підготовці до практичного заняття, а й необхідний постійний пошук відбір літератури в бібліотеках за допомогою каталогів та пошук інформації в інтернеті, приклади з життя та інше.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Самостійна робота здобувачів освіти є важливою складовою навчального процесу, яка сприяє активізації засвоєння здобувачем освіти знань та їх реалізації, а також формує вміння навчатися і займатися науковою роботою. Самостійна робота є основним засобом опанування навчального процесу здобувачами освіти у вільний від занять час. Метою самостійної роботи здобувачів освіти з дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» є надання здобувачам освіти теоретичних знань та вироблення у них практичних навиків опрацьовувати й обґрунтовувати конкретні пропозиції щодо проблем сім'ї та сімейного виховання. У зв'язку з цим у програмі дисципліни міститься теоретичний матеріал та методологія практичного застосування здобувачами освіти набутих знань, вмінь і навичок. Також методичні матеріали передбачають опанування в повному обсязі навчальної програми та формування самостійності як особистісної риси та важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність. Навчальну дисципліну «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» включено до циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки як вибіркову дисципліну (за вибором здобувачів освіти) для підготовки молодших бакалаврів у вищих навчальних закладах України.

У коледжі дисципліна «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» вивчається на III курсі спеціальностей «Експлуатація та ремонт обладнання харчових виробництв» та «Автомобільний транспорт».

Вивченню згаданої дисципліни передують вивчення навчальних дисциплін «Психологія», «Соціологія», «Культурологія», «Основи права», «Основи підприємницької та управлінської діяльності», «Економічна теорія» та інші.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» є набуття здобувачами освіти знань з основ сімейного спілкування, вивчення законодавчої бази щодо прав та обов'язків дітей і батьків, охорони здоров'я та планування сім'ї, набуття умінь управління сімейними ресурсами з метою поліпшення рівня життя та добробуту сім'ї, суспільства.

У результаті вивчення дисципліни здобувач освіти повинен знати:

- нормативно-законодавчу базу про шлюб, сім'ю, здоров'я населення, планування сім'ї;

- основи сімейних відносин (соціально-біологічні, господарсько-економічні; морально-психологічні проблеми сім'ї та різновиди виховання);

- специфічну організацію домашнього господарства;
- концептуальні аспекти харчування;
- основні принципи підприємництва в Україні;
- психологію і психогігієну спілкування;

уміти:

- дотримуватися вимог сучасної комунікації;
- постійно збагачувати свій світогляд надбаннями світової та української культури;
- розробляти бізнес-плани для малих підприємств;
- застосовувати набуті знання у повсякденному житті.

Максимальний навчальний час на вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» складає 90 год, з них самостійних занять 47%, а мінімальний час на вивчення дисципліни – 24 години, з них самостійної роботи – 47%, необхідного для виконання основної освітньої програми з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти та науки України щодо кількості годин аудиторних занять на тиждень.

Підсумковою формою контролю знань та умінь здобувачів освіти є залік.

У теперішній час уміння сімей управляти своїми ресурсами набуває все більшого значення, бо воно дозволяє їм вижити в складних економічних умовах.

Тому вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» дає можливість виробити ці вміння та набуті знання, вчить приймати і виконувати рішення, виходячи з ціннісних орієнтацій, спрямованих на покращання якості життя сімей в Україні, що є важливим і необхідним.

«Сімейно-побутова культура та домашня економіка» є своєрідною навчальною дисципліною, яка торкається всіх важливих аспектів ведення домашнього господарства і у зв'язку з цим спрямовує свої зусилля на покращання матеріального та духовного благополуччя в сім'ї.

Методичні основи спецкурсу підвищують інтерес до вивчення дисципліни студентської аудиторії, адже у 16-18 років кожна молода людина вже стоїть перед реальністю створення сім'ї і бажанням зробити її міцною і щасливою на роки.

Заняття з дисципліни мають бути особливими, зовсім не схожими на інші заняття в навчальному закладі, оскільки вони покликані підготувати студентську молодь до дорослого життя.

Виходячи з цього, викладач сімейно-побутової культури домашньої економіки має подбати про підбір найраціональніших методів викладання цієї дисципліни, зробивши сам процес викладання змістовним і цікавим. Із першого заняття слід викликати інтерес до курсу, детально продумавши своє вступне слово, у короткій формі викласти короткий зміст тем, які будуть вивчатися, показати їх важливе життєве значення, запропонувати розглянути декілька варіантів розв'язків якоїсь важливої ситуації, дати можливість висловити свої думки здобувачам освіти з цього приводу. Необхідно встановити з аудиторією контакт і налагодити відносини з позиції співробітництва в обговоренні проблемних ситуацій з життя, гострих питань при вивченні окремих тем зокрема та курсу домашньої економіки в цілому.

Навчальний матеріал, який вивчається на заняттях, повинен бути доступним і корисним для здобувачів освіти, торкатись вирішення щоденних проблем, які виникають у сім'ї в різних сферах її життєдіяльності.

Викладання дисципліни слід будувати на проблемних ситуаціях, які здобувачі освіти можуть ставити викладачеві в усній чи письмовій формі. У письмовому вигляді ставляться питання, які хвилюють молодь, але запитати вголос вони не наважуються через сором'язливість, небажання опинитись у незручному становищі. В деяких випадках слід залучати студентську аудиторію до пошуків правильної відповіді при самостійному опрацюванні теми. У таких випадках, як правило, виникає дискусія, де кожен може висловити свою точку зору, переглянути об'єктивно свої життєві позиції, змінити свої погляди чи, навпаки, ще більше переконатись у їх правильності.

При викладанні даної дисципліни рекомендується практикувати диспути, перевага яких у тому, що попередня підготовка виступів, їх продуманість обумовлюють високий теоретичний рівень виступів здобувачів освіти, де вони вчать мислити, прагнуть довести правильність своїх суджень і оцінок при розв'язанні складних і важливих для сім'ї господарських проблем.

Великі можливості при викладанні домашньої економіки мають рольові ігри. Їх доцільно використовувати в розділах «Сім'я», «Економіка сім'ї». Цінність ігрової форми проведення занять у тому, що вони допомагають здобувачам освіти набувати тих чи інших навичок, сприяють закріпленню вже набутих. Під час рольової гри викладач повинен спостерігати, вести записи, а потім проаналізувати успіх чи невдачі її учасників. Аналіз і зауваження мають бути виваженими і аргументованими, тактовними.

Цікавою формою проведення занять з домашньої економіки є консультації. Ця форма повинна використовуватись частіше, бо вона є дуже ефективною. На такі заняття викладач запрошує спеціалістів: кулінара, лікаря-дієтолога, агронома-садівника, психолога, юриста та ін.

Такі консультації викликають у здобувачів освіти великий інтерес, під час їх проведення відбувається жваве спілкування, розглядаються життєво важливі ситуації та питання.

Ця дисципліна має на меті вироблення практичних умінь та навичок, які необхідні в сімейному житті. Таких, наприклад, як навички приготування їжі і раціонального харчування, уміння облаштувати своє помешкання, планувати сімейний бюджет тощо. Програма курсу домашньої економіки в кінці кожного розділу подає перелік практичних занять. Ось деякі з них:

- розробка проекту кухні;
- варіанти розміщення меблів та обладнання;
- планування садиби та присадибної ділянки;
- випікання хліба тощо.

Не останнє місце займають різноманітні конкурси:

- на краще планування сімейного бюджету;
- на краще складання меню для сім'ї на день, тиждень;
- проведення родинного свята.

Варто додати, що в цьому напрямі у коледжі організовується:

- шоу «Способи виживання молодшої сім'ї в екстремальних умовах»;
- конкурси на кращий кулінарний витвір (конкурси салатів, українських страв, пісних страв, тортів, канапок тощо);
- проведення «занять на виробництві» (вибір пральних засобів у магазинах та на ринку за параметрами якості тощо);
- планування бюджету на 1 особу і на конкретну сім'ю (на певний місяць);
- планування висадки та висівання рослин на городі та на грядках за сумісністю.

Здобувачі освіти окремих груп готують тематичні шоу для виступу в гуртожитку, тобто беруть участь у роботі клубу «Господарочка».

Специфіка нашого навчального закладу та переважання в ньому сільської молоді зумовлюють і специфічне відношення до дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка». Значний відсоток сільських юнаків та дівчат добре розуміються на особливостях домашнього городництва й овочівництва, окремі з них мають фундаментальні знання про створення домашньої ферми. Не лише дівчата, а й окремі юнаки з задоволенням демонструють вміння сервірувати стіл, складати серветки, причому з великим мистецтвом, особливо ті, хто захоплюється технікою оригамі.

Інші здобувачі освіти з непідробним інтересом планують та обліковують сімейні прибутки та витрати й здивовано задаються питанням: «А як же мама (*це найчастіший варіант запитання, він свідчить про керівну роль господині в плануванні бюджетних витрат*) «викручується?»».

Та найбільшу увагу й бажання інтерактивного спілкування виявляють здобувачі освіти в ході вивчення теми «Сім'я». Тому ця тема вивчається першою, щоб мати змогу обговорити головні віхи, проблеми, особливості сімейного життя всіх бажаючих. Саме тут відкриваються таємниці багатьох підлітків: чому одні з них сором'язливі, інші мовчазні, інші важкі в спілкуванні, ще інші – розкуті й «без гальм».

Саме в цей час здобувачі освіти відчують, що стали ближчими, ріднішими, стали студентською сім'єю, у якій мають місце спільні переживання за окремих своїх друзів і за кожного члена групи. Здобувачі освіти збагачуються особливою інформацією про кожного: які вони господарі чи господині, наскільки економні чи щедрі, чи марнотратні, як вони відносяться до грошей, до батьків, до дітей та стареньких, чи вміють бути мирними, прощати, утішати; вони починають по-іншому, глибше бачити одне одного. А коли мова заходить про подружнє життя, про майбутніх дітей, про шкідливість та про гріх абортів, то жоден здобувач освіти не залишається байдужим до цієї теми.

Позитивний ефект має застосування ігрової діяльності. Адже ігрові дії поступово переростають у реальні, багатьма здобувачами освіти переносяться в повсякденне життя, сприяють формуванню чуйності, вияву турботливості, взаємоповаги, взаємодопомоги, кращому розумінню одне одного. Шоу «Як молодому подружжю вижити в екстремальних умовах» виховує волю, збагачує внутрішній світ, виробляє прагнення до самовиховання. Здобувачі освіти розкриваються перед умовною «дружиною», «другом» чи «чоловіком», «тещею» чи «свекрухою», прагнуть бути кращими, щирими, культивують почуття гумору, висловлюють позитивні міркування про майбутню поведінку в сім'ї.

Викладач щоразу впевнюється, що немає безнадійно байдужих здобувачів освіти, що в кожного є особливості. Правильний педагогічний підхід – і вже перед тобою не бешкетник чи лінивець, а майже сформований господар; не байдужа дівчина, а охайна, залюблена в чистоту та порядок господинька...

Це та дисципліна, де немає невстигаючих, навпаки, тут кожен воліє показати себе з найкращого боку, продемонструвати власні знання, вміння, набути нових. І якщо здобувач освіти не пам'ятає, як класифікуються групи сімейних витрат, то буде знати досить багато про ведення домашнього господарства.

В даний час цей курс є вагомим важелем у справі підготовки не лише молодшого бакалавра з широким кругозором, а громадянина і майбутнього члена сім'ї.

Розуміння сімейних та загальнолюдських цінностей, здоровий спосіб життя, вміння цивілізовано спілкуватися, самопожертва, відсікання егоїзму й поганих звичок, любов та повага до всіх і кожного – ось ті якості, що забезпечать формування особистості майбутнього спеціаліста і громадянина України.

При оволодінні курсом «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» здобувачі освіти повинні опрацювати спеціальну наукову та методичну літературу. Великої допомоги в оволодінні курсом може надати використання аналізу досвіду організації соціально-культурної діяльності у позашкільних та культурно-освітніх установах України, а також у засобах масової інформації. Соціально-культурна діяльність повинна розглядатися як педагогічно спрямована система організації дозвілля, що стимулює формування гармонійно розвиненої особистості шляхом включення її в процес безперервної освіти, оволодіння цінностями культури, соціальної, науково-технічної та художньої творчості.

Зміст самостійної роботи здобувачів освіти визначається навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями викладача. У пропонованих методичних рекомендаціях розглядаються форми самостійної роботи здобувачів освіти, порядок організації та контролю. Подаються основні питання з курсу дисципліни, питання для самоконтролю, теми рефератів, а також тестові завдання. Отже, методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи з дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» спрямовані на те, щоб дати здобувачам освіти знання теоретичних основ дисципліни, а також можливість застосування на практиці здобутих ними знань, умінь і навичок.

ТЕМАТИЧНЕ ПЛЕНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«Сімейно-побутова культура та домашня економіка»
(спеціальність 133 «Галузеве машинобудування» (44-ГМ-Ф))**

Назва теми		Всього	Лекції	Семінарські заняття	Практич. заняття	Самостійна робота під керівництвом викладача
1	Предмет і завдання СПК та ДЕ Сім'я та здоровий спосіб життя	10	6			4
2	Основи сімейних відносин	4	2			2
3	Організація домашнього господарства	6	4			2
4	Економіка домашнього господарства	9	6			3
5	Харчування	8	2			6
6	Психологія і психогігієна спілкування	4	2			2
7	Культура спілкування	4	2			2
Всього:		45	24			21

ТЕМАТИЧНЕ ПЛЕНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«Сімейно-побутова культура та домашня економіка»
спеціальність 274 «Автомобільний транспорт» (35-АТ-Ф)**

Назва теми		Всього	Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Самостійна робота під керівництвом викладача
1.	Предмет і завдання СПК та ДЕ	2	2			
	Сім'я та здоровий спосіб життя	24	10		2	12
2	Основи сімейних відносин	8	4			4
3	Організація домашнього господарства	16	6		2	8
4	Економіка домашнього господарства	14	6		2	6
5	Харчування	10	2		2	6
6	Психологія і психогігієна спілкування	8	4			4
7	Культура спілкування	8	6			2
Всього:		90	40		8	42

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «СІМЕЙНО-ПОБУТОВА КУЛЬТУРА ТА ДОМАШНЯ ЕКОНОМІКА»

Тема 1. СІМ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Предмет і завдання СПК та ДЕ.
2. Поняття сім'ї та шлюбу.
3. Історія та розвиток сім'ї в Україні.
4. Сім'я та її місце у формуванні особистості.
5. Функції сім'ї. (Неблагонадійні сім'ї.)
6. Гостинність як складова культури сім'ї.
7. Правовий захист сім'ї в Україні.
8. Соціально-психологічний захист сім'ї.
9. Шлюбно-сімейна ситуація в Україні.
10. Демографічна ситуація в Україні.
11. Здоров'я і народжуваність – критерії стабільності країни.
12. Законодавча база України щодо охорони здоров'я та планування сім'ї.
13. Профілактика шкідливих звичок. Алкоголізм. Наркоманія. Паління.
14. Гігієна – основа здоров'я людини.
15. Основи анатомії та фізіології людини.
16. Перша медична допомога.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: навч. посібник. – К., «Вища освіта», 2004, стор. 3-76.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій.– К., 2001.– 96 с.
3. Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки, складові, напрями протидії / НАН України, Ін-т економіки. – К., 2001.– 560 с.
4. Сімейне право України: підручник/ за ред.. В.С.Гопанчука. – К., 2002. – 304 с.
5. Сімейний кодекс України. – Х.: ТОВ «Одіссей», 2002. – 104 с.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи.–К., 2000.–207с.
7. Школа продуктивного здоров'я «Шануй себе».– К., 2001. – 48 с.

Питання для самоконтролю:

1. Що вивчає дисципліна СПК та ДЕ? Визначте мету та завдання дисципліни.
2. Дайте визначення поняттям «сім'я» та «шлюб».
3. Як розвивалась сім'я в Україні? Звичаї, обряди та традиції сім'ї.
4. Назвіть функції сім'ї.
5. Що означає поняття «планування сім'ї»?
6. Яка на сьогодні шлюбно-сімейна ситуація в Україні?
7. Чи змінилась демографічна ситуація в Україні за останні роки?
8. Здоров'я і народжуваність – критерії стабільності країни. Чи згодні ви з цим?
9. Чи впливають шкідливі звички на здоров'я людини?
10. Висвітліть характерні особливості розвитку творчих здібностей та організації відпочинку в процесі соціально-орієнтованого спілкування людей.
11. Визначте роль спілкування у формуванні громадської думки.
12. Чи змогли б ви надати першу медичну допомогу людині?

Теми рефератів

1. Сутність соціально-культурної діяльності.

2. Функції сім'ї. Неблагонадійні сім'ї.
3. Правовий захист сім'ї в Україні. Законодавча база України щодо охорони здоров'я та планування сім'ї.
4. Соціально-психологічний захист сім'ї.
5. Гігієна – основа здоров'я людини.

Завдання: 1. Конкурс на краще знання нормативно-законодавчої бази про шлюб, сім'ю, здоров'я населення, планування сім'ї.

Тема 2. ОСНОВИ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Ознаки функціонування сім'ї
2. Господарсько-економічні проблеми сім'ї.
3. Правове регулювання сімейних відносин.
4. Морально-психологічні відносини.
5. Сімейний конфлікт. Гідність людини.
6. Виховання дітей в сім'ї.
7. Національне виховання особистості.
8. Трудове виховання.
9. Статеве виховання.
10. Естетичне виховання.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: навч. Посібник . – К., «Вища освіта», 2004, стор.77 – 154.
2. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: навч. Посібник. К., 2003. – 304 с.
3. Щербань П.М. Національне виховання в сім'ї. – К., 2000. – 260 с.
4. Сімейний кодекс України. – Х.: ТОВ «Одіссей», 2002. – 104 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи.– К., 2000.–207с.
6. Школа продуктивного здоров'я «Шануй себе».– К., 2001. – 48 с.

Питання для самоконтролю

1. Обґрунтуйте поняття «рід», «родина», «сім'я».
2. У якому взаємозв'язку перебувають сім'я, рід, родина?
3. Які особливості розвитку сучасної сім'ї?
4. Які чинники є провідними у зміцненні сім'ї?
5. Охарактеризуйте основні ознаки сім'ї.
6. Обґрунтуйте поняття «рід», «родина», «сім'я».
7. У якому взаємозв'язку перебувають сім'я, рід, родина?
8. Які особливості розвитку сучасної сім'ї?
9. Які чинники є провідними у зміцненні сім'ї?
10. Охарактеризуйте основні ознаки сім'ї.
11. Чи належить до фізичного виховання гімнастика, туризм і спорт?
12. Охарактеризуйте поняття «честь» і «гідність».
13. Мета виховання – всебічний розвиток дитини. Чи згодні ви з цим твердженням?
14. Чим відрізняються поняття «робочий час», «вільний час», «дозвілля», «відпочинок»?

II. Теми рефератів

1. Правове регулювання сімейних відносин.
2. Морально-психологічні відносини.
3. Сімейний конфлікт.
4. Виховання дітей в сім'ї.
5. Статеве виховання.
6. Естетичне виховання.

Завдання: 1. Участь у роботі клубу «Господарочка».

Планування висадки та висівання рослин на городі та на грядках, на квітнику.

Тема 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Житло для людини.
2. Обладнання сучасної квартири.
3. Обладнання садибного будинку.
4. Меблі та їх призначення.
5. Декоративне оздоблення житла.
6. Озеленення та освітлення житла.
7. Прибирання приміщень.
8. Прання білизни та догляд за одягом.
9. Догляд за одягом та взуттям.
10. Ремонт одягу та білизни.
11. Кухня – електричний центр оселі.
12. Електропобутова механіка.
13. Посуд.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: навч. Посібник . – К., «Вища освіта», 2004, стор.155 – 222.
2. Адаменко Т.М. Як допомогти тим, хто хоче мати житло // Урядовий кур'єр. – 2003. – № 189. – 5с.
3. Денисенко Л.І. Азбука домашнього господарювання: навч. Посібник. – К., 1999.– 232 с.
4. Поради молодій господині / А.Пінкова та ін.– К., 2002. – 192 с.
5. Сучасна енциклопедія для жінок: 400 порад / Укладач М.О. Хаткіна. – Донецьк., – 2003.– 384 с.
6. Українська родина і громадський побут / Упор. Л.Орел. – К., 2000. – 424 с.
7. Хмелевська Л.П. Методологічні аспекти дослідження сфери побутового обслуговування населення в трансформаційній економіці // Актуальні проблеми економіки. – 2002. – № 7.– с 54 – 58.
8. М'яловицький А.В., Оганян Г.А. Культура побуту – сила нації: Книга корисних порад. – К.,– 2001.– 352 с.

Питання для самоконтролю

1. Що таке інтер'єр? Сучасні вимоги до інтер'єру житла.
2. Охарактеризуйте загальні особливості обладнання сучасної квартири.
3. Поясніть значення кольору в оздобленні житла. Що таке колорит? Які кольори називаються «теплыми», а які «холодними»? Наведіть приклади «холодних» і «теплых» кольорів приміщень.
4. Види кольорової гармонії. Поясніть, як ви розумієте поняття нюансної і контрастної гармонії.
5. У чому полягають особливості обладнання садибного будинку?
6. Меблі та їх функції в сучасному помешканні. Перелічіть різновиди меблів за конструктивними ознаками та призначенням.
7. Опишіть кольорову гаму власної квартири (кімнати в гуртожитку), створивши цілісний ансамбль помешкання.
8. Назвіть основні види композиції при оформленні інтер'єру.
9. Опишіть, як би ви умеблювали двокімнатну квартиру, виходячи із сучасних рекомендацій щодо інтер'єру.
10. Яку роль відіграє колір тканин в оформленні сучасного інтер'єру?

Теми рефератів

1. Обладнання садибного будинку.
2. Обладнання сучасної квартири.
3. Меблі та їх призначення.

4. Декоративне оздоблення житла.
5. Озеленення та освітлення житла.
6. Прибирання приміщень.
7. Ремонт одягу та білизни.
8. Кухня – електричний центр оселі.
9. Електропобутова механіка.
10. Посуд.

Завдання: 1. Розробити проект кухні.

2. Конкурс на краще планування садиби та присадибної ділянки.

Тема 4. ЕКОНОМІКА ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Витрати у сім'ї.
2. Інші джерела прибутків громадян.
3. Види послуг.
4. Кредити та позики.
5. Шляхи економії сім'ї.
6. Бюджет сім'ї. Конкурс на краще планування бюджету.
7. Види податків.
8. Страхування.
9. Право споживачів на якість товару.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: Навч. посібник. – К., «Вища освіта», 2004, стор.223 – 260.
2. Євтух О. Житлова іпотека // Економіка України. – 2001. – № 1 – с. 39-43.
3. Кутний А. Субсидії на відшкодування витрат житлово-комунальних послуг // Галицькі контракти. – 2000. – № 49. – с. 48 – 49.
4. Людкевич Г. Становлення іпотечного кредитування в Україні // Київська нерухомість. – 2001. – № 12. С. 29 –30.
5. Мохнач Т.П. Житло в кредит // Урядовий кур'єр. – 2003. – № 153. – с. 13.
6. Хмелевська Л.П. Методологічні аспекти дослідження сфери побутового обслуговування населення в трансформаційній економіці // Актуальні проблеми економіки. – 2002. – № 7. – с 54 – 58.
7. Горбач Л.М. Страхова справа: Навч. посібник. – К., 2003. – 248 с.
8. Ходаківська В.П., Беляєв В.В. Ринок фінансових послуг: теорія і практика: Навч. посібник. – К., 2002. – 616 с.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні види прибутків громадян.
2. Що таке соціальні витрати?
3. Поясніть, що таке «прожитковий мінімум», як його вираховують?
4. Як відбувається стягнення аліментів, хто їх має сплачувати і в яких випадках?
5. Які види послуг ви знаєте? Охарактеризуйте їх за різними ознаками.
6. Що таке кредит? Які види кредитів існують?
7. Дайте визначення іпотечного і споживчого кредитів.
8. Чим відрізняється кредит від грошей?
9. Поясніть, хто такі кредитори і позичальники. Які функції вони виконують?
10. Які державні програми дають можливість молодим сім'ям одержати кредит?
11. Які шляхи заощадження електроенергії, тепла, води і газу має знати кожен член родини?
12. Назвіть інші шляхи заощадження в сім'ї.
13. Охарактеризуйте основні такі поняття, використані в Законі України «Про захист прав споживачів» як «споживач», «виробник», «продавець», «недолік товару», «термін придатності», «термін служби», «збитки», «сертифікація».

Теми рефератів

1. Джерела прибутків громадян.
2. Види послуг.
3. Кредити та позики.
4. Бюджет сім'ї.
5. Шляхи економії сім'ї.
6. Страхування.
7. Право споживачів на якість товару.

Завдання: 1. Планування бюджету на 1 особу і на конкретну сім'ю (на певний місяць).

Тема 5. ХАРЧУВАННЯ

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Історія розвитку теорії харчування.
2. Поняття «Режим харчування».
3. Приготування їжі.
4. Сервірування столу в історичному аспекті.
5. Подача страв та напоїв.
6. Правила поведження за столом.
7. Зберігання харчових продуктів.
8. Секрети консервування.
9. Організація раціонального харчування.
10. Харчування жінок під час вагітності.
11. Харчування дітей віком від одного до трьох років.
12. Властивості продуктів та їх поєднання.
13. Збалансоване харчування.
14. Роздільне харчування.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: Навч. посібник . – К., «Вища освіта», 2004, стор.261 – 344.
2. Гарбійчук М.М. Пригорща здоров'я: Публіцистичне дослідження. – К., 2001.– 320 с.
3. Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Практикум: Навч. посібник. – К., 2001. – 257 с.
4. Кожевников В.П. Проблеми здорового харчування: Власний досвід на тлі українських традицій. – К., 2003.– 32 с.
5. Орлова Н.Я.. Фізіологія та біохімія харчування: Підручник. – К., 2001. – 248 с.
6. Семенюк А.Б. Культура харчування. – Л., 2001. – 47 с.

Питання для самоконтролю

1. Що таке фізіологія та гігієна харчування? Які найважливіші завдання стоять перед наукою про харчування?
2. Які ви знаєте періоди в розвитку фізіології та гігієни харчування?
3. Складіть таблицю періодів у житті людства, що характеризуються розвитком та поліпшенням його харчування.
4. Як виник процес випікання хліба?
5. Складіть таблицю «Час завезення сільськогосподарських культур у Європу з Північної та Південної Америки».
6. Які особливості розвитку української кухні?
7. Дайте характеристику відомим напоям.
8. Які речовини входять до складу харчових продуктів?
9. Охарактеризуйте неорганічні речовини (вода, мінеральні речовини).
10. Розкрийте особливості органічних речовин (вуглеводи, білки, жири, вітаміни, ферменти).
11. Назвіть речовини, крім неорганічних та органічних, що входять до складу продуктів харчування.
12. Що пов'язане з харчуванням останнім часом досліджують в Україні?
13. Назвіть різновиди харчування.

14. Поясніть вислів «раціональне харчування». Доведіть, чому вивчення та раціональна корекція харчування населення є досить актуальною проблемою?
15. Що потрібно враховувати при складанні раціону харчування для різних груп населення?
16. Дайте характеристику овочам і фруктам.
17. Охарактеризуйте молоко та молочні продукти.
18. Яка особливість м'яса і м'ясних продуктів?
19. У чому цінність риби як продукту харчування?
20. У якому випадку харчування буде раціональним?
21. Яка роль харчування для здоров'я людини?
22. Що таке режим харчування? У чому він полягає?
23. Назвіть п'ять основних правил здорового харчування.
24. Як скласти раціон харчування? Що враховується під час складання харчового раціону?
25. З чого починається розрахунок добового раціону меню?
26. Поясніть прислів'я «Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти».
27. Які вимоги до харчового раціону?
28. Складіть три варіанти обідів для кожної пори року.
29. Напишіть п'ять простих рецептів швидкого приготування.
30. Які ви знаєте способи зберігання харчових продуктів у домашніх умовах?
31. Які є методи консервування продуктів? Охарактеризуйте їх.
32. Яким має бути запас продуктів для дому?
33. Складіть пам'ятку «Народні методи тривалого зберігання у свіжому вигляді овочів та фруктів».
34. Назвіть правила сервірування столу.
35. Складіть пам'ятку щодо раціонального харчування.

Теми рефератів

1. Приготування їжі.
2. Сервірування столу в історичному аспекті.
3. Подача страв та напоїв.
4. Зберігання харчових продуктів.
5. Організація раціонального харчування.
6. Харчування жінок під час вагітності.
7. Харчування дітей віком від одного до трьох років.
8. Властивості продуктів та їх поєднання.
9. Збалансоване харчування.
10. Роздільне харчування.

- Завдання: 1. Записати рецепти випікання хліба та регіональних страв.
2. Сервірування столу (конкурс на краще сервірування столу).
3. Конкурс на краще складання меню для сім'ї на день, тиждень.*

Тема 6. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Особливості взаєморозуміння людей.
2. Специфіка діалогу.
3. Основні психологічні критерії спілкування.
4. Психологічні відмінності статі.
5. Статева самосвідомість.
6. Темперамент людини.
7. Насильство.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: Навч. посібник . – К., «Вища освіта», 2004, стор.261 – 344.
2. Веселовська М., Шишлова Н. Я жінка, я боюся..? Як захиститись від насильства.

- Програма запобігання насильству щодо жінок. – К., 2002.– 35 с.
3. Загальна психологія: Підручник / С.Д.Максименко, О.В.Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко; за заг. ред. С. Д.Максименка. – К., 2000. – 543 с.
 4. Семиченко В.А. Психологія: темперамент. К., – Полтава, 2001.– 168 с.
 5. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: Посібник. – К., 2003. – 504 с.
 6. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. – К., 2001. – 96 с.

Питання для самоконтролю

1. Від чого залежить успішність спілкування людей?
2. Назвіть основні процеси, завдяки яким людина сприймає та переробляє інформацію.
3. Які чинники впливають на сприймання та розуміння людини людиною?
4. Дайте визначення поняттям «стереотипизація» та «дестереотипизація».
5. Як ви розумієте поняття «емпатія»?
6. Дайте визначення поняттю «особиста ідентифікація».
7. Наведіть приклади тактовної та нетактовної поведінки людей.
8. Охарактеризуйте діалог та монолог.
9. Чому, на ваш погляд, люди конфліктують?
10. Охарактеризуйте типові види конфліктів.
11. Доведіть, як погляд допомагає знайти спільну мову з іншими людьми.
12. Яку роль у становленні особистості відіграє її стать?
13. Охарактеризуйте такі поняття, як «фемінність», «андроґінність», «маскулінність».
14. Яким має бути статеве виховання хлопчиків і дівчаток?
15. Чи можна хлопчикам дозволяти свої ніжні почуття так само, як і дівчаткам? Чи не стануть вони менш мужнішими?
16. Андроґіни – міф чи реальність?
17. Яким ви уявляєте справжнього чоловіка?
18. Чи погоджуєтесь ви з твердженням, що саме патріархальна культура, орієнтації на традиційний розподіл ролей породжують культ «справжньої жінки», «справжньої коханки», «справжньої господині»?
19. Дайте визначення поняттю «статева самосвідомість».
20. Охарактеризуйте відносини дітей протилежної статі до своїх батьків: хлопчик і матір; хлопчик і батько; дівчинка і матір; дівчинка і батько.
21. Дайте визначення поняттям «гендерні ролі» та «гендерна соціалізація».
22. Дайте визначення поняттю темперамент.
23. У чому можуть виявлятися властивості темпераменту?
24. Які психологічні особливості мають холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки?
25. Як може позначитись темперамент на формуванні рис особистості?
26. Для чого потрібно враховувати темперамент людини при виборі професії?
27. Чи можна за бажанням змінити тип темпераменту?
28. У яких життєвих ситуаціях темперамент розкривається найбільш повно?
29. Які поєднання рис типів темпераменту найчастіше трапляються? Чим це можна пояснити психологічно?
30. Дайте визначення поняттю насильство.
31. Які види насильства ви знаєте?
32. Які дії можна вважати насильницькими?
33. Чому потрібно довіряти своїй інтуїції?
34. Який жіночий одяг провокує до насильства?
35. Що потрібно робити, щоб знизити ризик стати жертвою насильства?

Теми рефератів

1. Основні психологічні корекції спілкування.
2. Психологічні відмінності статі.
3. Статева самосвідомість. Гендерні ролі.
4. Темперамент людини і його зовнішні прояви.
5. Насильство: як його уникати.

Завдання: 1. Як уникати насилля на вулиці та вдома? (Наведіть приклади).

Тема 7. Культура спілкування

При опрацюванні цієї теми здобувач освіти повинен вивчити такі питання:

1. Культура поведінки як основа культури спілкування.
2. Етикет спілкування.
3. Правила хорошого тону.
4. Етикет і протокол.
5. Офіційне і неофіційне спілкування.
6. Вплив соціуму на характер спілкування.
7. Моральні принципи в процесі спілкування.
8. Етапи ділового спілкування.
9. Технічні засоби спілкування.
10. Стиль і метод спілкування.
11. Регуляція управління у спілкуванні.
12. Бесіда.
13. Дискусія та форми її організації.
14. Майстерність виступу.
15. Техніка спілкування.
16. Спілкування у родині.
17. Мистецтво взаєморозуміння.
18. Конфлікт.

Література:

1. Гриценко Т.Б., Іщенко Т.Д., Мельничук Т.Ф. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: Навч. посібник . – К., «Вища освіта», 2004, стор.385 – 475.
2. Діловий етикет .– К., 2001 – 176 с.
3. Історія української культури. – Т.1. – К., 2001. –1135 с.
4. Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. – К., 2003. – 223с.

Питання для самоконтролю

1. Як ви розумієте поняття «культура людського» спілкування?
2. Охарактеризуйте функції спілкування. Як ви розумієте кожен функцію спілкування?
3. Що таке мовний етикет?
4. Яку роль відіграють у процесі спілкування емоції?
5. Яке спілкування називається офіційним, а яке – неофіційним?
6. Охарактеризуйте роль моральних принципів і норм у процесі спілкування.
7. Яке значення у стосунках людей має терпимість?
8. Які виникають бар'єри у процесі комунікації?
9. Як ви розумієте термін «інтелектуальний бар'єр»?
10. Яке місце відводиться взаєморозумінню у процесі спілкування?
11. Чому в сім'ї має панувати кохання?
12. Опишіть тип спілкування у вашій родині.
13. У яких комунікативних ситуаціях є прийнятною соціальна відстань між учасниками розмови?
14. Опишіть можливі варіанти комунікативних ситуацій та допустимий міжособистісний простір між співрозмовниками.
15. Які функції має ділова бесіда?
16. Що таке дискусія?
17. Назвіть основні правила ведення дискусій.
18. Що таке ток-шоу?
19. Дайте характеристику таким формам дискусії, як «мозковий штурм», полеміка, диспут, дебати.

20. Що таке конфлікт?
21. Які ви знаєте класифікації конфліктів?
22. Які ви знаєте методи вирішення конфліктів?
23. Чим характеризується самостійне й опосередковане вирішення конфлікту?
24. Яку роль у вирішенні конфлікту відіграє посередник?
25. Зіграйте роль адресанта і продемонструйте, які вербальні і невербальні засоби комунікації ви використовуватимете, щоб привернути до себе увагу адресата.

Теми рефератів

1. Правила хорошого тону.
2. Моральні принципи в процесі спілкування.
3. Спілкування у родині.
4. Мистецтво взаєморозуміння.
5. Культура спілкування і конфлікт.

Завдання: 1. Опишіть правила поведінки в гостях, в транспорті, в установах та організаціях, на ділових нарадах, під час телефонної розмови тощо.

Сімейно-побутова культура та домашня економіка [Текст]: методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного ступеня фаховий молодший бакалавр
галузь знань 27 Транспорт
спеціальність 274 Автомобільний транспорт
галузь знань 13 Механічна інженерія
спеціальність 133 Галузеве машинобудування
денної форми навчання /уклад. Н.П Літвинчук – Любешів: ВСП «Любешівський
ТФК ЛНТУ», 2023. – 20 с.

Комп'ютерний набір і верстка :
Редактор:

Н.П.Літвинчук
Н.П.Літвинчук

Підп. до друку _____ 2023 р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. _____
Обл. вид. арк. _____ Тираж 15 прим.

