PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA W BIAŁYMSTOKU
93073

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

PROGRAM NAUKI

W DWULETNICH SZKOŁACH GOSPODARCZYCH

(TYMCZASOWY)

PWKS
1938
PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

CZYTELNIA
Prywat. Trzylet. Szk. Zaw. Żeńsk.
Kraw.-biel. p. w. Św. Teresy od Dz. J.
dnia 2 września 1938 r.
№

PROGRAM NAUKI

W DWULETNICH SZKOŁACH GOSPODARCZYCH

(TYMCZASOWY)

PWKS
1938
PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE

Ul. Kurkowa № 21.

Podag. Bibliot. Wojewódzka im. Wł. Spasowskiego w Białymstoku
93073
377 (073c3)
programy

ODBITO W DRUKARNI
B. POŁONIECKIEGO WE LWOWIE

POSTANOWIENIE

Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego

z dnia 2 czerwca 1938 r. (Nr III PU — 3253/38)

o tymczasowym programie nauki w dwuletniej szkole gospodarczej.

Na podstawie art. 2 ust. 2, art. 59 i 60 ustawy z dnia 11 marca 1932 r. o ustroju szkolnictwa (Dz. U. R. P. Nr 38, poz. 389) zarządzam, co następuje:

§ 1. Wprowadzam tymczasowy program nauki w dwuletnich szkołach gospodarczych. Program ten ogłasza się równocześnie jako oddzielne wydawnictwo pt.: Program nauki w dwuletnich szkołach gospodarczych (Tymczasowy).

§ 2. Postanowienie niniejsze wchodzi w życie z dniem 1 września 1938 r. W miarę wprowadzania nowego programu tracą moc przepisy, sprzeczne z niniejszym postanowieniem.

Za Ministra
Wyznań Religijnych i Oświecenia
Publicznego:

(—) *Jerzy Ferek Błeszyński*
Podsekretarz Stanu

UWAGI WSTĘPNE

Zadaniem dwuletnich szkół gospodarczych, stopnia niższego jest:

a) przygotowanie młodzieży do pracy na terenie gospodarstw rodzinnych lub zbiorowych,

b) wychowanie na zamiłowane w swym zawodzie pracownice i świadome swych obowiązków obywatelki Państwa.

Dwuletnie szkoły gospodarcze stopnia niższego przeznaczone są dla absolwentek szkół powszechnych. Mają one charakter wybitnie praktyczny. Wiadomości, umiejętności i sprawności, zdobywane przez uczennice w tej szkole, mają je przygotować do wykonywania czynności w zakresie żywienia, pielęgnowania zdrowia, gospodarki odzieżowej, utrzymania czystości i porządku oraz dać, możliwe na tym stopniu nauczania, wyrobienie religijne, moralne, umysłowe i fizyczne.

Przy tym szkoła ta ma rozwijać w uczennicach cechy, niezbędne dla dobrej gospodyni, jak oszczędność, zaradność, zamiłowanie do porządku, inicjatywę oraz umiejętność współżycia.

Wychowanie w szkole winno wyrobić w młodzieży przeświadczenie, że twórczość jednostki jest dźwignią życia zbiorowego, a praca uczciwa na każdym stanowisku podstawą rozwoju i potęgi Państwa.

PLAN GODZIN

L. p.	PRZEDMIOTY	Liczba godz. tygodniowo	
		Klasy	
		I	II
	A. Zajęcia praktyczne:		
1.	Sporządzanie posiłków i przetwórstwo	14	18
2.	Porządki i pranie	4	4
3.	Szycie	4	—
	Razem A:	22	22
	B. Zawodowe:		
4.	Zasady żywienia	2	2
5.	Organizacja i rachunkowość gospodarcza	—	2
6.	Towaroznawstwo	2	2
7.	Higiena	2	2
8	Estetyka życia codziennego	2	2
	Razem B:	8	10
	C. Pomocnicze, ściśle związane z zawodem:		
9.	Rachunki	2	—
10.	Wiadomość o Polsce współczesnej	—	2
	Razem C:	2	2
	D. Pomocnicze, bezpośrednio nie związane z zawodem:		
11.	Religia	2	2
12.	Język polski	3	3
13.	Ćwiczenia cielesne	2	2
14.	Śpiew	1	1
	Razem D:	8	8
	Ogółem:	40	42
	Ponadto:		
1.	Gry i zabawy.	2	2
2.	Chór 1 godzina tygodniowo dla całej szkoły.		

SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW I PRZETWÓRSTWO

CELE NAUCZANIA

Przygotowanie do prawidłowego i oszczędnego żywienia domowników.

Zastosowanie zasad prawidłowego żywienia do możliwości materialnych środowiska.

Wyrobienie godności zawodowej, poczucia obowiązkowości i odpowiedzialności.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

14 godzin tygodniowo.

Urządzenie kuchni.

Praktyczne zaznajomienie z instalacjami i urządzeniami w kuchni. Posługiwanie się maszynkami spirytusowymi, naftowymi, elektrycznymi itd.

Racjonalne użytkowanie inwentarza kuchennego.

Ubranie przy sporządzaniu posiłków.

Zakup artykułów spożywczych.

Zakup sezonowy, okresowy i codzienny. Dobór artykułów spożywczych. Zapoznanie z miarami handlowymi i rynkowymi. Przeliczanie miar na wagę i odwrotnie.

Sporządzanie potraw.

Sporządzanie prostych posiłków z zachowaniem możliwie największej wartości odżywczej produktów.

Przyrządzanie surówek. Surówki z warzyw i owoców. Oczyszczanie i rozdrabnianie warzyw i owoców. Soki z surowych warzyw i owoców. Napoje chłodzące.

Surówki z nabiału. Mleko słodkie i potrawy z surowego mleka. Kwaszenie mleka i przyrządzanie z niego potraw. Napoje z mleka słodkiego i kwaśnego.

Ser jako dodatek do chleba; potrawy z surowego sera.

Śmietana kwaśna i słodka, jako podprawa zup na surowo.

Masło surowe, jako dodatek do chleba i potraw.

Jaja. Podprawianie zup i sosów surowymi żółtkami. Potrawy z surowych jaj: pianki, owocowe kremy itp.

Gotowanie. Gotowanie w małej i dużej ilości wody warzyw liściastych, korzeniowych, bulwiastych i strączkowych. Gotowanie warzyw w parze. Podawanie jarzyn „z wody". Gotowanie wywaru z warzyw.

Gotowanie owoców, np.: kompoty, przeciery, zupy owocowe, sosy itd.

Rozklejanie mąki i zastosowanie jej do podprawiania zup, sosów, warzyw. Oprószanie mąką.

Kasze gotowane w wodzie i parze. Kleiki, kasze gęste. Potrawy z kasz rozklejanych i sypkich.

Ciasta o różnej konsystencji gotowane w wodzie i w parze. Spulchnianie ciasta. Potrawy z ciasta.

Gotowanie mleka. Napoje z mlekiem: kawa zbożowa, ziarnista, kakao, herbata. Kwaszenie mleka gotowanego. Desery z mleka.

Gotowanie jaj, zaparzanie piany i żółtek np.: musy owocowe, kremy, nugat itd.

Mięsa. Wybór mięsa do gotowania. Płukanie i żyłowanie mięsa, wyjmowanie kości i ścięgien. Gotowanie wywaru z kości i mięsa. Gotowanie mięsa świeżego, peklowanego i wędzonego. Sprawianie i przechowywanie ryb. Potrawy z mięsa gotowanego.

Smażenie. Potrawy smażone z warzyw.

Przyrządzanie zasmażek i zastosowanie ich do podprawiania zup, sosów i jarzyn.

Ciasta smażone w małej i dużej ilości tłuszczu.

Potrawy smażone z kasz.

Smażenie jaj pod różnymi postaciami.

Wybór mięsa do poszczególnych potraw mięsnych smażonych. Smażenie mięsa, ryb i drobiu.

Duszenie. Wybór mięsa do duszenia. Duszenie mięsa w sosach. Drób i potrawy duszone z drobiu.

Pieczenie. Pieczenie i podawanie warzyw.

Owoce pieczone i desery z pieczonych owoców.

Wyrabianie i pieczenie ciast spulchnionych naturalnymi i sztucznymi środkami spulchniającymi. Wykończanie ciast.

Wybór mięsa do pieczenia. Pieczenie drobiu i ryb.

Przetwórstwo.

Przyrządzanie wszelkiego rodzaju przetworów z owoców i jarzyn.

Obliczanie.

Obliczanie kosztów posiłków z uwzględnieniem kosztu opału, środków do porządków i amortyzacji inwentarza. Zestawienia całodziennych posiłków, uwzględniających różnorodność produktów oraz różne techniki przyrządzania. Sporządzanie jadłospisów w zależności od budżetów, pory roku, zatrudnienia domowników i środowiska rodziny.

Organizacja pracy.

Prawidłowy rozkład czynności przy przyrządzaniu posiłków. Dobór narzędzi uwzględniający oszczędność czasu, wysiłku i paliwa (dogotowywacz, rondle wieżowe, różne maszynki itd.).

Estetyczne sporządzanie posiłków. Nakrywanie do stołu. Usługa przy stole z uwzględnieniem czystości i schludności osoby podającej. Porządek w kuchni i spiżarni.

KLASA II.
18 godzin tygodniowo.

Zakup i przechowywanie artykułów spożywczych.

Zakup artykułów spożywczych nadających się do dłuższego przechowywania.

Przechowywanie masła, jaj, mięsa.

Przetwórstwo.

Przyrządzanie wszelkiego rodzaju przetworów z owoców, jarzyn i z mięsa.

Sporządzanie posiłków.

Sporządzanie całodziennych posiłków z potraw poznanych w kl. I, z uwzględnieniem różnorodnych produktów i różnych technik przyrządzania. Dostosowywanie jadłospisów do środków materialnych, pory roku, środowiska oraz rodzaju pracy i wieku domowników.

Oznaczanie ilości produktów na mniejszą i większą ilość osób.

Sporządzanie posiłków o technice skomplikowanej:

Przekąski np. kanapki, ryby w galarecie, majonezy, pasztety itd.

Przystawki np. paszteciki w cieście kruchym, drożdżowym, ptysiowym, francuskim. Paszteciki w foremkach i zapiekane na muszelkach, krokiety z drobiu, cielęciny itp.

Budynie jarskie i mięsne podane jako potrawa lub przystawka.

Budynie jako desery.

Mięsa. Mięsa pieczone po angielsku, w papierze. Pieczenie drobiu i dziczyzny.

Mięsa duszone w winie.

Mięsa zapiekane w sosach.

Desery. Desery wykwintne, jak: lody, kremy mrożone, galarety, kompoty.

Ciasta. Ciasta drożdżowe zwykłe i parowe. Tradycyjne wypieki świąteczne np. pierniki, pierniczki, strucle, baby, mazurki, torty itd.

Napoje. Napoje chłodzące np. lemoniady, oranżady itp.

Wina, nalewki itp.

Zestawienie i wykonywanie posiłków okolicznościowych i tradycyjnych np.: wieczerze wigilijne, święcone, wesela, przyjęcia popołudniowe, bufety itp.

Różne sposoby wykończania i podawania potraw wykwintnych.

Sporządzanie diet dla osób wysoko gorączkujących oraz w zaburzeniach żołądka, jelit, wątroby.

Obliczanie.

Obliczanie kosztów potraw i posiłków jak w kl. I. Ponadto obliczanie opłacalności różnych produktów: porównanie opłacalności różnych części tuszy i tkanek mięsnych różnych zwierząt; opłacalność zużytkowania odpadków; opłacalność różnorodnych produktów w zależności od sezonu, podaży rynkowej itp.

Organizacja pracy.

Racjonalny rozkład czynności przy przyrządzaniu posiłków: codziennych, tradycyjnych i okolicznościowych.

Nakrywanie i podawanie do stołu w czasie przyjęć.

PORZĄDKI I PRANIE

CELE NAUCZANIA

Zdobycie umiejętności sprzątania, czyszczenia, prania i konserwowania urządzeń domowych oraz inwentarza gospodarskiego.

Nabycie sprawności w wykonywaniu poszczególnych czynności, związanych ze sprzątaniem i praniem.

Wyrobienie poczucia czystości i ładu.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

4 godziny tygodniowo.

Sprzątanie.

Czynności codzienne.

Czyszczenie przedmiotów codziennego użytku z zastosowaniem najłatwiejszych sposobów wykonania przy użyciu tanich środków i najprostszych narzędzi pracy. Usuwanie odpadków i śmieci. Mycie, szorowanie, czyszczenie, płukanie, suszenie przedmiotów ze szkła, porcelany, przedmiotów z drzewa surowego, metalowych itd.

Codzienne czyszczenie instalacyj grzejnych najczęściej używanych. Czyszczenie lamp naftowych, spirytusowych i innych. Odkurzanie narzędzi, sprzętów, podłóg (zamiatanie). Wietrzenie i porządkowanie mieszkania.

Czynności okresowe (tygodniowe).

Pogłębienie i uzupełnienie wiadomości nabytych przy wykonywaniu codziennych czynności sprzątania.

Dobór, umiejętność zastosowania i obchodzenie się z bardziej skomplikowanymi środkami i narzędziami pracy.

Czyszczenie różnych przedmiotów użytkowych i przedmiotów ozdoby w mieszkaniu, z uwzględnieniem różnego rodzaju i stopnia zabrudzenia.

1) *Urządzenia ruchome* (meble, sprzęty, tkaniny itp.).

Szkło: mycie butelek, karafek, kryształów itp.

Metale: czyszczenie zastawy stołowej, sztućców, klamek, okuć metalowych, maszynek różnego rodzaju itd.

Drzewo: odplamianie przedmiotów z drzewa surowego, mycie przedmiotów malowanych olejno i lakierowanych.

Czyszczenie przedmiotów gumowych, ceratowych, z linoleum itd.

Odkurzanie w różnych warunkach, z zastosowaniem różnych narzędzi i środków pyłochłonnych: tkanin (kilimy, dywany), pościeli, mebli wyścielanych itp.

Czyszczenie i przechowywanie narzędzi pracy.

2) *Urządzenia nieruchome mieszkania.* Instalacje. Gruntowne czyszczenie: a) pieców kuchennych i pokojowych na różne paliwo, instalacyj ogrzewania centralnego; b) urządzeń kanalizacyjnych: zlewy, umywalki, wanny, muszle klozetowe (odkażanie).

Podłogi. Mycie, pastowanie, froterowanie, wiórkowanie podłóg drewnianych (drzewo surowe, malowane, lakierowane, posadzki kamienne, z ksylolitu). Sporządzanie pasty do podłóg.

Odkurzanie i mycie ścian kafelkowych, malowanych olejno i klejowo.

Drzwi i okna — odkurzanie, mycie.

3) *Sprzątanie mieszkania.* Sprzątanie codzienne i tygodniowe z uwzględnieniem innych rzadziej powtarzających się czynności okresowych:

a) pomieszczenia gospodarskie — kuchnia, spiżarnia, pralnia, b) pokoje mieszkalne: pokój dziecinny, sypialnia, jadalnia, c) pomieszczenia ogólne: łazienka, w. c., korytarz (przedpokój), klatka schodowa, podwórko.

Pielęgnowanie kwiatów i roślin pokojowych.

Obchodzenie się i opieka nad zwierzętami domowymi.

Czynności sezonowe.

Przygotowanie mieszkania na lato, uporządkowanie go na porę jesienną (pokoje mieszkalne, kuchnia, śpiżarnia, piwnica, pralnia, strych).

Przygotowanie piwnicy na zapasy zimowe.

Uszczelnianie drzwi i okien.

Porządek osobisty pracownicy domowej.

Czystość osobista: czystość ciała, w szczególności rąk, włosów, czystość odzieży. Rodzaj ubrania przystosowany do typu pracy. Utrzymanie w czystości i ładzie pokoju służbowego.

Pranie.

Przechowywanie odzieży brudnej i czystej.

Przygotowanie bielizny, wody i środków do prania (mydło, woda, proszki, rozpuszczalniki itp.).

Zapoznanie się z systemem prania ręcznego, w warunkach skromnych bez pomocy narzędzi ułatwiających pracę oraz przy użyciu wyżymaczek, kompresora itp.

Pranie białej bielizny, lnianej i bawełnianej (bielizna gospodarska, osobista, pościelowa, stołowa).

Pranie kolorów: len, bawełna, jedwab sztuczny.

Pranie trykotaży.

Prasowanie bielizny gładkiej i ozdobnej.

Codzienne czyszczenie odzieży i obuwia. Obchodzenie się z odzieżą zmokniętą.

Organizacja porządków i prania.

Umiejętność zastosowania podstawowych zasad organizacji pracy przy sprzątaniu i praniu: kolejność czynności, czas potrzebny do wykonania, dobór sprzętów, właściwe ich ustawienie. Odpowiednia postawa przy pracy. Umiejętność posługiwania się planem pracy.

w Białymstoku

KLASA II.
4 godziny tygodniowo.

Sprzątanie.

Nabywanie sprawności w sprzątaniu poszczególnych pomieszczeń oraz całego mieszkania. Ustalanie norm czasowych. Koszt tygodniowy i miesięczny zużycia środków potrzebnych do utrzymania porządku w przeciętnym gospodarstwie rodzinnym.

Projektowanie pomieszczenia na przybory i środki do porządków i prania. Konserwacja narzędzi pracy.

Konserwacja i odświeżanie mieszkania.

Uszczelnianie podłóg, zalepianie dziur w ścianach, wbijanie gwoździ, uszczelnianie pieca węglowego. Malowanie olejno przedmiotów drewnianych.

Ochrona mieszkania, przedmiotów, urządzeń.

Ochrona przed działaniem czynników niszczących mieszkanie: zbyt wysoką temperaturą, gwałtownymi zmianami temperatury, wilgocią, nadmierną parą itp.

Zapobieganie i walka z robactwem i innymi szkodnikami.

Pranie.

Nabywanie sprawności w znanych z kl. I technikach prania i prasowania.

Pranie i prasowanie tkanin ozdobnych (suknie, firanki, koronki). Pranie i prasowanie bielizny męskiej półsztywnej, sztywnej.

Obchodzenie się z odzieżą osób chorych.

Odświeżanie prostymi i wypróbowanymi sposobami odzieży i bielizny.

Wywabianie najczęściej spotykanych plam.

Zabezpieczanie i przechowywanie na dłuższy okres czasu pościeli, odzieży i wszelkich tkanin.

Obliczanie kosztów prania.

Organizacja prania okresowego i przepierek.

SZYCIE

KLASA I.
4 godziny tygodniowo.

CELE NAUCZANIA

Zaznajomienie uczennic ze sposobami szycia ręcznie i maszynowo łatwych sztuk bielizny i odzieży na potrzeby domowe.

Zdobycie umiejętności w naprawianiu bielizny i odzieży.

Wyrobienie staranności, dokładności i pomysłowości.

MATERIAŁ NAUCZANIA

Krój. Sposób zdejmowania i zapisywania miar z figury ludzkiej. Posługiwanie się gotową formą krawiecką i bieliźniarską. Porównanie miar, zdjętych z figury z miarami formy. Odczytywanie formy (patronu, wykroju) z tablicy krojów. Sposoby oznaczania konturów formy, znaków spotkania poszczególnych części, zmarszczek, fałd itp. Łączenie poszczególnych części formy. Sprawdzanie jej na figurze. Powiększanie i zmniejszanie form gotowych.

Przygotowanie materiału do krojenia. Sposoby prawidłowego i oszczędnego rozkładania form na materiale. Oznaczanie konturów formy na materiale przy pomocy radełka i fastrygi.

Otrzymywanie formy z gotowej sztuki krawieckiej lub bieliźniarskiej (kopiowanie modelu).

Szycie.

Szycie ręczne. Ściegi zasadnicze: przed igłą (fastrygowanie, marszczenie), stebnówka, za igłą, ścieg obrębkowy i okrętkowy.

Ściegi ozdobne: sznureczek, gałązka, łańcuszek, ścieg krzyżykowy i krzyżowany, dzierganie, mereżka zwykła.

Szycie maszynowe. Szew zwykły rozkładany, podwójny płaski (bieliźniany), podwójny odwracany (francuski). Obręb maszynowy.

Wykończenie. Obrzucanie szwów, wykończenie plisą skośną, tryningiem, koronką. Przyszywanie guzików, zatrzasków, haftek. Dzierganie dziurek. Pętelki, wieszaki. Rozporek odszywany plisą pojedyńczą i podwójną, rozporek kryty. Nawlekanie tasiemki, wykończanie brzegów tasiemki. Znaczenie.

Praktyczne zaznajomienie uczennic z nazwami, gatunkami, właściwościami oraz cenami materiałów włókienniczych i dodatków, mających najszersze zastosowanie w życiu codziennym.

Przy szyciu ręcznym prawidłowe posługiwanie się igłą, naparstkiem, nożyczkami i innymi narzędziami. Dobór odpowiednich igieł do szycia oraz nici, jedwabiu i bawełny do materiału.

Przy szyciu maszynowym zaznajomienie z maszyną do użytku domowego, nazwami poszczególnych jej części. Regulowanie długości ściegu, natężenie nitki wierzchniej i spodniej. Rodzaj, klasa i numer igieł do maszyny, odpowiednich do użytku domowego. Konserwacja maszyny, oliwienie i czyszczenie jej części zewnętrznych.

Prasowanie. Żelazka, odpowiednie do użytku domowego. Przygotowanie stołu, deski do prasowania i rękawnika — z odpowiednim podkładem. Umiejętne posługiwanie się suknem do prasowania, prasownikiem i zaparzaczką. Sposoby zwilżania materiałów, odparzania niewielkich ilości materiału. Prasowanie sztuk krawieckich i bieliźniarskich w toku pracy i po ich uszyciu.

Mierzenie. Zestawienie poszczególnych części formy. Prawidłowe włożenie całości na manekin i figurę. Wyrównanie dołu. Zaznaczenie miejsca zapięcia. Zaznajomienie uczennic ze sposobem uskuteczniania poprawek w szwie na ramieniu, w szwie bocznym, z prawidłowym wycięciem szyi, pachy, wpięciem rękawa i kołnierza według znaków spotkania, przenoszenia poprawek na lewą stronę.

Cerowanie, łatanie i przeróbka odzieży. Cerowanie materiałów bawełnianych i wełnianych o splocie prostym, skośnym, oczkowym i trykotowym (trykotaże, pończochy). Cerowanie w kącie. Łatanie ręczne i maszynowe. Łatwa przeróbka odzieży, wchodząca w zakres reperacji.

Roboty dziane. Podstawowe ściegi szydełkowe i na drutach. Łatwe kombinacje ściegów. Objaśnienia o sposobie przygotowania formy do roboty dzianej. Spuszczanie i nabieranie oczek. Wyrobienie formy szydełkiem i na drutach. Zaznajomienie z prasowaniem robót dzianych.

Powyższe czynności przerobić należy na przedmiotach użytkowych odpowiednio dobranych. Np.: zasłonka (fartuch), chusteczka (trójkąt), łapki szyte, worek płócienny na brudną bieliznę lub do innego użytku domowego, majtki damskie wszyte w prosty pasek, koszula damska dzienna (jednolita), koszulka lub kaftanik dla noworodka (robota ręczna), koszula nocna kimono lub bluzka kimono, albo sukienka dziecięca kimono, sukienka do pracy; cerowanie, łatanie i łatwe przeróbki, wchodzące w zakres reperacji; roboty dziane; roboty dekoracyjne, jako dodatkowe w miarę czasu, serwetka, poduszka, zasłona na okno itp.

ZASADY ŻYWIENIA

CELE NAUCZANIA

Zrozumienie doniosłości prawidłowego żywienia człowieka.

Przyswojenie zasad prawidłowego żywienia oraz umiejętności stosowania ich w codziennej praktyce gospodarskiej.

Dostosowanie zasad prawidłowego żywienia do możliwości materialnych środowiska.

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

Wstęp.

Żywienie jako zagadnienia zdrowotne i ekonomiczne. Obniżenie sprawności fizycznej i odporności na choroby, jako skutek nieprawidłowego żywienia. Zależność wartości i rodzaju pożywienia od warunków materialnych. Wpływ trybu żywienia rodzin na gospodarkę narodową.

Cel przyrządzania potraw. Strawność pokarmów.

Działanie temperatury w procesach przyrządzania potraw. Temperatura ciał i jej wyznaczanie — termometr. Rozszerzanie się większości ciał pod wpływem ogrzewania (spulchnianie potraw pod wpływem rozszerzania się wtłoczonego powietrza). Trzy stany skupienia wody. Temperatura topnienia i wrzenia wody. Wpływ ciśnienia na temperaturę wrzenia.

Działanie rozpuszczalności w procesach przyrządzania potraw. Zjawisko rozpuszczalności ciał stałych, cieczy i gazów. Woda jako główny rozpuszczalnik. Rola wody w ustroju przy wchłanianiu, przenoszeniu się i wydalaniu pokarmów. Konieczność uzu-

pełniania codziennego ubytku wody. Woda jako napój i jako składnik potraw. Dzienne zapotrzebowanie wody pod tymi postaciami. Woda twarda i miękka. Sposoby zmiękczania wody.

Znaczenie środowiska dla procesów przyrządzania potraw: rola rozgrzanego powietrza, wody w stanie ciekłym, pary wodnej, roztworu cukru lub soli, rozgrzanego tłuszczu. Wpływ stężenia roztworu na temperaturę wrzenia.

Metody przyrządzania potraw: 1. Gotowanie: a) w wodzie, b) w parze. 2. Smażenie: a) w rozgrzanym tłuszczu, b) we wrzącym roztworze cukru. 3. Duszenie, jako połączenie smażenia z gotowaniem. 4. Pieczenie w rozgrzanym powietrzu.

Nasze najpospolitsze pokarmy.

Ziemniak. Wykrycie w ziemniaku najprostszymi sposobami jego głównych składników.

Własności fizyczne skrobi: pęcznienie i rozklejanie. Metody przyrządzania potraw opierające się na tych własnościach.

Własności fizyczne błonnika i jego rola jako składnika części nietrawionych w przewodzie pokarmowym.

Własności fizyczne białka w ziemniaku.

Składniki popiołu: żelazo jako ważny składnik popiołu ziemniaka.

Witaminy ziemniaka: witamina C, jej własności i choroby spowodowane jej brakiem lub tylko niedostateczną ilością w pożywieniu.

Dzienne spożycie ziemniaków w zależności od wieku i rodzaju pracy.

Wskazania dotyczące prawidłowego przyrządzania ziemniaków, wypływające z własności i rozmieszczenia ich składników. Zmiany zachodzące podczas kiełkowania. Zasady przyrządzania kiełkujących ziemniaków.

Warzywa strączkowe. Wykrycie w warzywach strączkowych, poznanymi już sposobami, ich najważniejszych składników.

Własności fizyczne białka warzyw strączkowych i jego ilość w porównaniu do ilości białka w ziemniakach.

Składniki popiołu: wapń i fosfor jako ważne składniki popiołu warzyw strączkowych.

Witaminy warzyw strączkowych: witamina B, jej własności

i choroby spowodowane jej brakiem lub tylko niedostateczną ilością w pokarmach.

Gotowanie warzyw strączkowych w wodzie twardej i miękkiej. Wpływ dodatku sody na witaminy B i C. Wskazania prawidłowego przyrządzania warzyw strączkowych.

Inne warzywa. Wykrycie w najpospolitszych warzywach ich najważniejszych składników. Gromadzenie zapasów związków organicznych u rozmaitych roślin w różnych narządach używanych przez nas za pokarm. Znaczenie warzyw w żywieniu człowieka.

Składniki mineralne w warzywach: marchew i seler jako źródła wapnia; szpinak, kapusta i pomidor jako źródła żelaza.

Witaminy w warzywach: pomarańczowy barwnik marchwi i jego związek z witaminą A. Własności witaminy A i choroby spowodowane jej brakiem lub tylko niedostateczną ilością w pożywieniu. Kapusta i pomidor jako źródła witaminy C.

Wartość witaminowa i mineralna zielonych warzyw liściastych. Znaczenie w żywieniu zielonego barwnika i czynniki, które działają na niego niszcząco.

Dzienne spożycie warzyw zależnie od wieku i rodzaju pracy. Wskazania dotyczące prawidłowego przyrządzania warzyw ze względu na ich strawność, oraz zachowanie ich pełnej wartości mineralnej i witaminowej, a także utrzymania ich naturalnej barwy. Dobór i przyrządzanie warzyw dla małych dzieci.

Owoce. Porównanie wartości odżywczej warzyw i owoców, ich ceny oraz roli, którą odgrywają w codziennym żywieniu, ze szczególnym uwzględnieniem tanich owoców krajowych (jagody leśne, pomidory, ogórki, dynia itp.). Wskazane dzienne spożycie owoców. Znaczenie ekonomiczne zwiększonego spożycia owoców krajowych.

Wskazania dotyczące prawidłowego przyrządzania owoców ze względu na zachowanie ich pełnej wartości mineralnej i witaminowej. Znaczenie surówek warzywnych i owocowych. Dobór i przyrządzanie owoców dla małych dzieci.

Konieczność przetwarzania owoców i warzyw z punktu widzenia ekonomicznego i przez wzgląd na racjonalizację żywienia. Wartość odżywcza kiszonek i przetworów z warzyw i owoców uzyskanych innymi metodami: suszenie, pasteryzacja, sterylizacja.

Cukier. Własności fizyczne cukru. Własności konserwujące. Rola cukru w żywieniu. Szkodliwość nadmiaru cukru w żywieniu dzieci. Wartość odżywcza przetworów owocowych z cukrem.

Miód. Porównanie wartości odżywczej miodu, jako produktu naturalnego, z cukrem jako produktem przemysłowym.

Produkty zbożowe. Wykazanie w mące pszennej najprostszymi sposobami jej najważniejszych składników.

Porównanie wartości odżywczej pieczywa razowego i kasz grubo zmielanych z zawartością pieczywa pytlowego i kasz oczyszczanych. Rola chleba w pożywieniu. Porównanie wartości odżywczej ciast spulchnianych przez dodatek drożdży lub zakwasu, oraz przy pomocy proszków piekarskich.

Własności fizyczne mąki i ich zastosowanie przy przyrządzaniu potraw: pęcznienie i elastyczność glutenu, wtłaczanie powietrza przy wyrabianiu ciasta, rozklejanie skrobi podczas gotowania Znaczenie tych czynników dla pulchności i stopnia strawności ciasta. Zastosowanie zjawiska dekstrynizacji skrobi przy przyrządzaniu różnych potraw mącznych.

Przegląd najważniejszych własności cukrowców.

Tłuszcze. Własności fizyczne tłuszczów: ich konsystencja, temperatura topnienia i rozkładu, strawność. Tułszcze roślinne i zwierzęce. Porównanie wartości odżywczej, wydajności, ceny oraz temperatury do której mogą być nagrzane. Jełczenie tłuszczów.

Wartość witaminowa tranu i masła. Witamina D, choroby spowodowane jej brakiem. Znaczenie tranu w żywieniu dziecka, kobiet ciężarnych i karmiących. Umiejętność wykorzystania wartości witaminowej masła.

Przegląd najważniejszych własności tłuszczów.

Przegląd najważniejszych witamin i ich własności.

Mleko i jego przetwory. Wykazanie jego najważniejszych składników.

Własności fizyczne białka mleka. Białko pełne i niepełnowartościowe w pokarmach człowieka.

Składniki mineralne mleka.

Witaminy mleka.

Mleko jako pokarm kompletny — znaczenie w żywieniu dzieci i dorosłych. Normy dziennego spożycia mleka. Znaczenie mleka jako czynnika uzupełniającego wartość innych potraw.

Czystość mleka. Pasteryzacja i sterylizacja.

Mleko zbierane, jego wartość i możliwość zużytkowania go w gospodarstwie domowym. Wskazania dotyczące prawidłowego przechowywania i przyrządzania mleka. Wartość odżywcza mleka kiszonego.

Przetwory z mleka. Ich wartość odżywcza ze specjalnym uwzględnieniem wartości najtańszych serów krajowych w stosunku co do ceny, ich użytkowanie. Wartość śmietany i umiejętne jej wykorzystanie. Inne przetwory z mleka.

Przegląd najważniejszych składników mineralnych znajdujących się w pokarmach.

Jaje. Wykazanie jego najważniejszych składników. Własności fizyczne białka w jajach — zachowanie się w różnych warunkach środowiska.

Składniki mineralne jaj.

Witaminy jaj.

Znaczenie jaj w żywieniu. Prawidłowe dzienne spożycie jaj dla dzieci w różnym wieku i osób dorosłych. Wpływ dodatku jaj do potraw na ich wartość odżywczą, pulchność, strawność itp.

Wskazania dotyczące prawidłowego przyrządzania jaj dla dorosłych i dla dzieci. Wpływ różnych metod przyrządzania na strawność jaj.

Mięso. Rozróżnianie w kawałku mięsa właściwej tkanki mięsnej, tkanki łącznej ścięgnistej, tłuszczowej, kostnej. Ich wzajemny stosunek i wpływ na wartość białkową i cenę mięsa. Umiejętność ich wykorzystania.

Wykazanie we właściwej tkance mięsnej jej głównych składników. Wartość odżywcza mięsa szkieletowego bydła rzeźnego, narządów wewnętrznych, ryb, drobiu itp. Prawidłowe dzienne spożycie mięsa dla dzieci w różnym wieku i dla osób dorosłych. Szkodliwość nadużycia mięsa. Konieczność uzupełniania pokarmami roślinnymi z powodu ubóstwa niektórych składników.

Własności fizyczne białek w mięsie — zachowanie się w różnych warunkach środowiska.

Przegląd różnych metod przyrządzania mięsa z punktu widzenia ich wartości odżywczej i stopnia strawności.

Dojrzewanie mięsa — sposoby stosowane w rzeźniach i domowe.

Zakażenie mięsem. Kontrola urzędowa.

Wartość w pożywieniu człowieka białka mięsa, mleka, sera, jaj. Jego wyższa wartość niż większości białek roślinnych. Konieczność zachowania odpowiedniego stosunku pomiędzy pokarmami zwierzęcymi i roślinnymi. Wymienność mięsa, sera i jaj w dziennej racji pokarmowej człowieka.

Przegląd najważniejszych własności białek znajdujących się w pokarmach.

Przyprawy i używki w pożywieniu dzieci i osób dorosłych.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Składniki naszych pokarmów.

Powtórzenie i uzupełnienie wiadomości o składnikach odżywczych i ich własnościach: białku, tłuszczu, cukrowcach, witaminach, składnikach mineralnych. Ich znaczenie dla ustroju ludzkiego. Występowanie w pokarmach.

Potrawy i jadłospisy.

Ustalenie racjonalnych metod przyrządzania potraw białkowych, mącznych, warzywnych i owocowych. Konieczność wzajemnego uzupełniania się produktów.

Potrawy z dogotowywacza i konieczność ich uzupełniania.

Potrawy pełnowartościowe — ich opłacalność w porównaniu do wartości odżywczej. Przykłady przepisów potraw pełnowartościowych. Konieczność urozmaicenia w pożywieniu.

Podział poznanych dotychczas produktów spożywczych na zapobiegawcze i energetyczne (opałowe). Porównanie ich ceny i roli w pożywieniu. Dzienna racja pokarmów zapobiegawczych w zależności od wieku. Wpływ okresu ciąży i karmienia na dzienną rację pokarmów zapobiegawczych. Wpływ rodzaju pracy na dzienną rację pokarmów energetycznych.

Ogólne wskazania dotyczące żywienia: a) człowieka pracującego fizycznie, b) człowieka pracującego umysłowo, c) kobiety ciężarnej i karmiącej, d) dzieci w wieku przedszkolnym, e) dzieci w wieku szkolnym, f) starców.

Konieczność zachowania w jadłospisach równowagi produktów białkowych, mącznych, tłustych, warzywnych i owocowych. Dostosowanie jadłospisów do sezonu, wieku, trybu życia, dochodów i zwyczajów osób, dla których są przeznaczone.

Przykłady jadłospisów obiadowych. Zestawianie jadłospisów obiadowych najpierw z 2-ch, potem z 3-ch dań. Dobieranie do jadłospisów obiadowych odpowiednich zestawień wieczerzy. Układanie jadłospisów całodziennych dla rodziny pracownika fizycznego oraz umysłowego, przy różnej wysokości środków materialnych.

Układanie jadłospisów okolicznościowych.

Potrawy przeciwwskazane dla chorych wysoko gorączkujących, oraz w zaburzeniach żołądka, jelit, wątroby.

ORGANIZACJA I RACHUNKOWOŚĆ GOSPODARCZA

KLASA II.
2 godziny tygodniowo.

CELE NAUCZANIA.

Zaznajomienie z właściwą organizacją prac, wchodzących w zakres gospodarstwa domowego.

Przygotowanie do prowadzenia rachunkowości gospodarstwa domowego.

Rozwijanie cech niezbędnych dla dobrej gospodyni jak zaradności, oszczędności oraz inicjatywy.

MATERIAŁ NAUCZANIA

W s t ę p. Cele i zadania gospodarstwa domowego.

Znaczenie gospodarcze i społeczne umiejętnego gospodarowania.

Ogólna charakterystyka czynności gospodyni domu i jej pomocnicy. Potrzeba racjonalnej organizacji pracy. Układanie preliminarzy kosztów urządzenia i prowadzenia domu rodzinnego: najważniejsze pozycje preliminarza, porównanie kilku preliminarzy w zależności od wysokości dochodów.

L o k a l i j e g o w y p o s a ż e n i e. Wybór lokalu na mieszkanie z uwzględnieniem warunków higienicznych i potrzeb danej rodziny.

Dostosowanie danego lokalu do właściwych warunków pracy i wygody domowników. Celowe rozplanowanie kuchni wraz z instalacjami. Umowa o najem lokalu z uwzględnieniem remontu mieszkania i instalacyj. Wypełnianie kart meldunkowych.

Urządzenie mieszkania. Właściwy dobór mebli i sprzętów. Odpowiednie rozmieszczenie mebli, sprzętów, tkanin, odzieży, narzędzi pracy itd.

Przykładowe kosztorysy urządzeń mieszkaniowych.

Książka inwentarzowa (wykaz ilościowy według działów).

Zakupy. Źródła zakupów miejscowe i zamiejscowe: spółdzielnie, sklepy, targi, stragany, wytwórnie, hurtownie itd. Źródła zakupów stałe i przygodne. Ewidencja źródeł zakupów. Książka zakupów. Pokwitowania i rachunki. Zamówienia zamiejscowe; wypełnianie kart zamówień. Wysyłanie i odbiór paczek żywnościowych. Kontrola jakości i ilości. Sprawdzanie rachunków. Proste reklamacje.

Warunki zapłaty. Różne formy pokrycia należności: gotówką (rabat, skonto), przekazem pocztowym, blankietem nadawczym na P. K. O., za zaliczeniem pocztowym.

Formy kredytu: otwarty i wekslowy. Weksel własny. Żyro (indos).

Zapłata należności ratami. Kredyt książeczkowy — umowa z kupcem.

Rachunkowość gospodarstwa domowego. Książka kasowa (brak, nadwyżka). Książka spiżarniana. Kontrolka prania. Zastosowanie kartotek.

Organizacja czynności gospodarskich. Analiza czynności, wchodzących w zakres gospodarstwa domowego, jak przyrządzanie posiłków, utrzymanie porządków i czystości, konserwacja odzieży, zakupy, prowadzenie rachunkowości itd.

Układanie planów pracy: codziennych i okresowych z uwzględnieniem różnych warunków i trybu życia domowników.

Budżet. Kontrola budżetu.

Oszczędność. Znaczenie gospodarczo-społeczne oszczędzania. Instytucje oszczędnościowo-kredytowe. P. K. O. Wypełnianie formularzy związanych ze zgłoszeniem do obrotu oszczędnościowego. Posługiwanie się książeczką oszczędnościową.

Ubezpieczenia społeczne. Ubezpieczenia na wypadek choroby, na starość, na wypadek bezrobocia; świadczenia.

Wypełnianie formularzy związanych z ubezpieczeniem.

Stowarzyszenia i związki zawodowe. Ich rola i znaczenie. Konieczność dokształcania się.

TOWAROZNAWSTWO

CELE NAUCZANIA

Udzielenie niezbędnych wiadomości o najważniejszych towarach, mających zastosowanie w gospodarstwie domowym.

Wyrobienie umiejętności nabywania towarów przez zapoznanie z praktycznymi sposobami ich badania i oceny.

Uświadomienie wpływu, jaki wywiera spożywca na rozwój wytwórczości krajowej oraz na obrót artykułami codziennej potrzeby.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

W odniesieniu do każdego z niżej wymienionych artykułów należy uwzględnić: opakowanie, ceny, najprostsze sposoby badania, zafałszowania, ogólne wiadomości o wyrobie, źródła zakupu, stan produkcji i spożycia, przepisy normujące ich sprzedaż.

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE

1. Produkty węglowodanowe.

Jarzyny, owoce i grzyby. Najważniejsze odmiany i gatunki handlowe, sposoby ich rozpoznawania, własności, zastosowanie, sezon. Sposoby przechowywania oraz ich uzasadnienie. Zjawisko psucia się. Ogólne wiadomości o drobnoustrojach, ich własności, podział.

Wyjaśnienie sposobów walki ze szkodliwymi drobnoustrojami i wpływ temperatury, sposoby zmniejszania zawartości wody, wpływ antyseptyków itp.

Przetwory owocowe i jarzynowe. Ocena jakości, opakowanie.

Mąka, kasze, makarony. Rodzaje, gatunki handlowe. Ocena jakości.

Pieczywo. Chleb, bułki. Gatunki handlowe, proste sposoby badania, ocena jakości. Przemiał ziarna, jego budowa, skład chemiczny.

Zasady przechowywania produktów mącznych.

Środki spulchniające. Drożdże prasowane, zakwas piekarski, proszki piekarskie. Opakowanie, orientacyjne badania, ocena jakości.

Wyjaśnienie procesów, zachodzących w piekarstwie. Fermentacja alkoholowa, mlekowa. Istota zjawiska. Rola drobnoustrojów w procesach fermentacyjnych. Własności drożdży piekarskich i bakteryj mlekowych. Własności chemiczne proszków piekarskich, ich działanie.

Cukier. Gatunki handlowe, opakowanie. Ocena jakości, własności ogólne, pojęcie o wyrobie.

Syropy, ich działanie konserwujące; syrop ziemniaczany. Ocena jakości, własności, zastosowanie.

Sacharyna jako namiastka cukru; własności sacharyny.

Miód. Odmiany miodu. Miody sztuczne.

2. Produkty tłuszczowe.

Masło, margaryna, śmietana, smalec, słonina, sadło, łoje, oliwa, soja, olej rzepakowy, makowy i inne oleje jadalne. Gatunki handlowe, opakowanie, ocena jakości.

Ogólne wiadomości o otrzymaniu tłuszczy i ich wykorzystaniu. Zasady przechowywania produktów tłuszczowych.

3. Produkty białkowe.

Jaja. Gatunki handlowe. Ocena jakości, opakowanie. Budowa. Uzasadnienie sposobów konserwowania.

Mięso. Gatunki handlowe. Ocena jakości, stopień użyteczności różnych gatunków mięsa. Badanie mięsa. Stemplowanie.

Ryby morskie i słodkowodne. Przegląd najważniejszych gatunków; ryby śnięte, mrożone, wędzone, solone.

Przetwory mięsne. Konserwy mięsne i rybne w puszkach. Buliony. Wyroby masarskie. Ocena jakości.

Sery kwaśne i podpuszczkowe. Przegląd typowych gatunków handlowych krajowych i zagranicznych. Ocena jakości.

Mleko. Gatunki handlowe: pełne, wyborowe, dubeltowe, pasteryzowane, sterylizowane, homogenizowane, w proszku, skondensowane, zsiadłe, kefir, bułgarskie i inne. Opakowanie. Skład chemiczny. Ocena jakości. Mikroflora przetworów mlecznych. Własności zasadniczych drobnoustrojów występujących w przetworach mlecznych i ich znaczenie.

4. Napoje.

Piwo, wino, wódki, spirytus. Podstawowe gatunki. Ocena jakości. Własności. Ogólne wiadomości o wyrobie. Zasady nastawiania wina w domu. Drożdże winne i ich własności.

Moszcze, woda sodowa, lemoniady, woda do picia. Gatunki handlowe, opakowanie, ocena jakości.

Herbata, kawa, kakao (czekolada). Własności, główne gatunki, ocena jakości. Przechowywanie.

5. Przyprawy.

Przegląd najważniejszych przypraw, stosowanych w gospodarstwie domowym. Pochodzenie; własności. Praktyczne sposoby badania niektórych przypraw. Opakowanie, przechowywanie.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

MATERIAŁY OPAŁOWE I OŚWIETLAJĄCE; INSTALACJE OGRZEWALNE

Przegląd opału stosowanego w gospodarstwie domowym.

Paliwo stałe: drzewo, torf, węgiel, koks — własności, ocena jakości, gatunki handlowe. Uzasadnienie techniki palenia paliwem stałym. Proces palenia. Płomień. Warunki prawidłowego spalania. Produkty spalania. Straty cieplne przy spalaniu.

Paliwo gazowe. Gaz świetlny, własności. Uzasadnienie techniki palenia gazem. Licznik gazowy, budowa, zasada działania.

Paliwo ciekłe. Nafta — własności, gatunki handlowe.

Denaturat, własności, zastosowanie.

Instalacje ogrzewalne. Piece kuchenne węglowe i najważniejsze typy pokojowych pieców węglowych; kuchenki, grzejniki gazowe, maszynki naftowe, spirytusowe, grzejniki elektryczne. Budowa, zasada działania, zalety, wady, wydajność.

Zasada konserwowania instalacji ogrzewalnych.

Przyrządy zaoszczędzające opał. Dogotowywacz, termos, rondle wieżowe, prodiż. Budowa. Zasada działania.

Różne typy żelazek: węglowe, gazowe, spirytusowe, elektryczne. Ich budowa i działanie.

Orientacyjne dane zużycia opału i jego koszt w gospodarstwie domowym. Racjonalna gospodarka cieplna domu.

Lampy naftowe, spirytusowe, gazowe, elektryczne. Budowa, zasada działania i konserwacji. Porównanie kosztów oświetlenia naftowego, spirytusowego, gazowego i elektrycznego.

SPRZĘTY, NARZĘDZIA, NACZYNIA

Przedmioty metalowe, drewniane, szklane, ceramiczne, ze szczeciny, trawy i inne. Ocena jakości zależnie od zastosowania, wykończenia, trwałości itp. Najważniejsze gatunki handlowe. Zasady czyszczenia na podstawie własności fizycznych i chemicznych metalu, drzewa itd.

TKANINY I SKÓRY

Praktyczne odróżnianie tkanin na podstawie charakterystycznych cech włókna bawełnianego, lnianego, wełnianego, jedwabnego.

Przegląd typowych gatunków tkanin bawełnianych, lnianych, wełnianych, jedwabnych, ich własności zależnie od gęstości, splotu, apretury itp.

Konserwacja tkanin. Uzasadnienie prania, przechowywania, wywabiania plam. Wybór środka do czyszczenia i prania, zależnie od wartości towaru, rodzaju włókna, zabrudzenia itp.

Skóry. Najważniejsze gatunki. Ocena jakości. Typowe własności skóry. Działanie środków do czyszczenia i konserwowania, ich wybór. Materiały zastępcze skór, ich własności.

Woda: woda twarda i miękka, żelazista. Domowe sposoby oczyszczania i zmiękczania wody.

Mydła. Najważniejsze gatunki handlowe. Ocena jakości. Własności i działanie mydła.

Przegląd najważniejszych środków domowych i fabrycznych do prania, mycia, czyszczenia itp. Własności fizyczne i chemiczne; zależnie od własności ich działanie i zastosowanie, opłacalność.

HIGIENA

CELE NAUCZANIA

Zaznajomienie z budową i czynnościami organizmu człowieka oraz najważniejszymi wskazaniami z zakresu higieny osobistej, zawodowej i społecznej.

Wpojenie przekonania o konieczności przestrzegania zasad higieny i wdrożenie do dbałości o zdrowie własne i otoczenia.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

Wstępne rozpatrzenie głównych narządów oraz czynności organizmu ludzkiego, jako podstawy do nauki o zdrowiu.

Układ kostny i jego czynności. Stawy, wiązania. Układ mięśniowy i jego czynności (bez szczegółów rozmieszczenia mięśni). Dobra i zła postawa. Skrzywienie kręgosłupa. Dodatni i ujemny wpływ pracy mięśniowej na organizm.

Budowa i czynności przewodu pokarmowego. Przemiany, jakim podlega pokarm w przewodzie pokarmowym. Najczęściej spotykane pasożyty przewodu pokarmowego. Higiena jamy ustnej i zębów. Szkodliwości związane ze złym stanem uzębienia.

Przechodzenie składników odżywczych do krwi i z krwią do tkanek.

Rodzaje pokarmu, ich skład chemiczny, witaminy, wartość odżywcza i energetyczna. Znaczenie dobrej wody. Racjonalny dobór potraw. Cechy zdrowego pokarmu: pożywność, łatwostrawność, smaczność. Racjonalne żywienie w zależności od warunków, wieku, pory roku, pory dnia i typu pracy zawodowej. Używki i ich znaczenie.

Elementarne zasady dietetyki chorych i rekonwalescentów.

Kontrola produktów spożywczych. Produkty zepsute i zafałszowane.

Budowa i czynności układu krążenia. Rola krwi i rola jej poszczególnych elementów.

Budowa i czynności narządów oddychania. Oddychanie prawidłowe i nieprawidłowe. Powietrze z punktów widzenia potrzeb oddychania: czystość, temperatura, wilgotność. Zanieczyszczenie powietrza. Gruźlica.

Przewietrzanie i sprzątanie mieszkań.

Budowa i czynności układu wydalniczego. Nerki i drogi moczowe. Budowa i rola skóry w wydalaniu i regulowaniu ciepłoty ciała. Hartowanie. Pielęgnowanie skóry, włosów, paznokci; kąpiele ciała wodne, powietrzne, słoneczne. Pasożyty skóry.

Higiena ubrania. Higiena odzieży i obuwia; odzież i bielizna w zależności od klimatu, pory roku i pracy zawodowej. Ubranie sportowe.

Podstawowe wiadomości o budowie i czynnościach układu nerwowego. Pojęcie o higienie psychicznej. Zmęczenie, znużenie i wyczerpanie. Sen i jego higiena. Wpływ narkotyków na system nerwowy. Alkoholizm. Walka z alkoholizmem.

Narządy zmysłów. Elementarne wiadomości o budowie i czynnościach oka. Higiena wzroku. Racjonalne oświetlenie pomieszczenia przeznaczonego na pracę. Wady wzroku najczęściej spotykane. Jaglica.

Budowa, czynności i higiena ucha. Ochrona słuchu. Zmysł powonienia i smaku.

Higiena pracy. Praca zawodowa (zarobkowa praca kobiet i małoletnich).

Wychowanie fizyczne. Cel i zadanie wychowania fizycznego. Wartość i znaczenie ćwiczeń cielesnych i poszczególnych sportów w wychowaniu ogólnym oraz w związku z wykonywaną pracą zawodową.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Higiena kobiety. Racjonalne zachowanie się kobiety w różnych okresach jej życia.

Podstawowe wiadomości z eugeniki. Pojęcie o dziedziczności. Odpowiedzialność jednostki w stosunku do własnego potomstwa i przyszłych pokoleń.

Higiena niemowlęcia i dziecka. Żywienie, dokarmianie, kąpiele, zabawki, naczynia. „Kącik dziecka".

Najczęstsze choroby wieku niemowlęcego i sposoby zapobiegania im. Śmiertelność niemowląt w Polsce. Jej główne przyczyny. Racjonalne korzystanie z instytucyj opieki nad dzieckiem i matką.

Wychowanie higieniczne dziecka w wieku przedszkolnym.

Choroby zakaźne. Ogólne wiadomości o drobnoustrojach. Zarazki. Choroby zakaźne najczęściej spotykane w Polsce. Sposoby przenoszenia tych chorób. Odporność ustroju wrodzona i nabyta. Uodpornienie. Zwalczanie chorób zakaźnych. Zachowanie się w przypadkach chorób zakaźnych.

Pierwsza pomoc w wypadkach: urazu, zwichnięcia, złamania, krwotoku, odmrożenia, oparzenia, odparzenia, usuwania obcych ciał z oka, ucha; przy omdleniu, drgawkach, zaczadzeniu, zatruciu gazem świetlnym, zatruciu pokarmem, porażeniu, ratowaniu tonących. Sztuczne oddychanie. Kompres, Bańki. Pielęgnowanie chorych. Apteczka domowa.

Obrona przeciwlotniczo-gazowa.

Urządzenia sanitarno higieniczne w miastach i wsiach.

Krótkie informacje o organizacji służby zdrowia w Polsce.

Organy administracji sanitarnej. Ośrodki zdrowia, szpitale, przychodnie, sanatoria, domy wypoczynkowe itp.

Rola każdego obywatela w akcji podniesienia zdrowotności w Polsce.

ESTETYKA ŻYCIA CODZIENNEGO

CELE NAUCZANIA

Wyrobienie zainteresowań zagadnieniami estetycznymi w zakresie potrzeb gospodarstwa domowego.

Wyrobienie wrażliwości plastycznej na kształt i barwę.

Rozwnięcie umiejętności komponowania w zakresie potrzeb gospodarstwa domowego.

Podniesienie poziomu kultury estetycznej uczennic.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.
2 godziny tygodniowo.

Kreślenia geometryczne. Posługiwanie się przyrządami kreślarskimi, jak: trójkąt, przykładnica, cyrkiel.

Kreślenie linij prostych, równoległych i prostopadłych. Podział na części odcinków, kątów i płaszczyzn. Proporcje. Wycinanie w sylwetowym ujęciu przedmiotów o różnych kształtach: wysoki, szeroki, wysmukły itd. Skala i jej zastosowanie. Wymierzanie i rysowanie planu pokoju lub kuchni.

Ćwiczenia rozmachowe. Rysowanie kredą lub węglem na papierze form użytkowych dla wyrobienia sprawności ręki i pewności oka. Dzielenie płaszczyzn na równe części bez pomocy przyrządów. Wycinanie bez rysowania takich form jak: śliniaczek, fartuszek, kołnierzyk, serwetki pod torty, nalepki na słoiki itd.

Ćwiczenia odręczne. Pismo (antiqua). Cyfry rzymskie i arab-

skie. Pisanie liter o jednej grubości i pisanie stalówką „redis" i „ly".

Układ i wstęga napisu. Podpisywanie rysunków, teczek, zeszytów, książek gospodarskich i obrachunkowych, podpisywanie nalepek na słoiki i konserwy. Komponowanie łatwych znaków (litery i cyfry) do wykonywania ściegami na ściereczkach, chustkach, ręcznikach itp.

Ćwiczenia kolorystyczne. Natężenie, walor i temperatura barw. Zestawienia kolorystyczne: harmonijne, kontrastowe, jaskrawe itp.

Ćwiczenia należy przerabiać na materiałach zastępczych i rzeczywistych, wchodzących w zakres gospodarstwa np.:

a) przy zestawieniu poszczególnych elementów nakrycia stołów, jak kolory owoców, kwiatów, obrusów, naczyń itp.;

b) przy zestawieniu barwnych przedmiotów, jak haftowane poduszki do obicia kanapy, makatki do koloru ściany itp.;

c) przy zestawieniu elementów w ubiorze dziecka, pracownicy domowej, jak kolor wstążki do włosów i kolor sukienki, sukienka i kolor bucików i czapeczki itp.

Ćwiczenia z budowy ornamentu oraz ćwiczenia plastyczne. Omówienie przykładów ornamentu geometrycznego i organicznego, układów rzędowych, centralnych, rytmicznych, symetrycznych i niesymetrycznych, biegnących i zamykających.

Ćwiczenia:

a) układanie na talerzu chleba, bułek, ciastek, kwiatów, serwetek itp.,

b) układanie przedmiotów na półce, stoliku, biurku itp.,

c) stosownie najprostszych ściegów na serwetkach, śliniaczkach, fartuszkach.

Przegląd wydawnictw i omawianie złych i dobrych przykładów w odniesieniu do każdej grupy ćwiczeń.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Pismo. Analiza dobrych i złych napisów. Skomponowanie ulotki, reklamującej wyroby kulinarne, ogłoszenia, jadłospisów, cenników itp.

Monogramy.

Ćwiczenia kolorystyczne i plastyczne. Zestawienia stonowane, zgaszone; znaczenie ilości i właściwości barw, selekcja plam barwnych. Celowość kształtów, form przedmiotów użytkowych, selekcja przedmiotów o różnych kształtach.

Omawianie specjalnie dobranych przykładów i bezpośrednie przeprowadzanie ćwiczeń (w materiale zastępczym i w rzeczywistych przedmiotach).

a) Ubieranie potraw, półmisków. Nakrywania stołu w zależności od pory dnia, ilości zaproszonych gości, budżetu, nastroju przyjęcia, pory roku. Nakrycie stołu na Wielkanoc, Wigilię, uroczystość rodzinną itp.

b) Urządzanie wnętrz mieszkalnych z uwzględnieniem celowości i higieny każdej ubikacji, jak dobór w kuchni koloru ściany, sprzętów i podłogi, firanek do pokoju dziecka, chodnika do przedpokoju itp.

c) Dobór na podstawie żurnali garderoby pracownicy domowej, dziecka, gospodyni domu. Fasony fartuchów do pracy, dla dziecka. Suknie przy zajęciach codziennych, na święta, w zależności od środowiska i warunków materialnych. Wykonywanie nieskomplikowanych technicznie przedmiotów, jak zabawki na choinkę, lalki, abażury, zasłonki itp.

Wiadomości ogólne. Wpływ higieny na estetykę wyglądu i powierzchowności osób i wnętrza. Znaczenie dekoracyjne kwiatów i roślin w mieszkaniach, zwłaszcza miejskich. Zachowanie tradycji i obyczajów, związanych z dekorowaniem mieszkań danej okolicy. Znaczenie dekoracyjne przedmiotów sztuki ludowej, szkodliwe naśladownictwo, pseudoludowość.

Przegląd wydawnictw krajowych i zagranicznych. Omawianie złych i dobrych przykładów w odniesieniu do całości materiału klasy II.

RACHUNKI

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

CELE NAUCZANIA

Wyrobienie sprawności i pewności w działaniach na liczbach całkowitych i ułamkach dziesiętnych z uwzględnieniem rachunku pamięciowego i orientacyjnego (szacunkowego).

Nabycie podstawowych wiadomości z geometrii.

Wyrobienie umiejętności stosowania nabytych wiadomości do rozwiązywania zadań w pracy zawodowej i życiu codziennym.

MATERIAŁ NAUCZANIA

A r y t m e t y k a.

Usystematyzowanie wiadomości o dziesiątkowym układzie pozycyjnym.

Powtórzenie metrycznego układu jednostek miar. Miary i wagi, używane w gospodarstwie domowym.

Powtórzenie i ugruntowanie działań arytmetycznych na liczbach całkowitych i na wyrażeniach mianowanych.

Zastosowanie ułatwień w mnożeniu: wykorzystanie cyfry jeden w mnożniku i mnożenie przez liczby, które są częścią wielokrotną 10 i 100.

Dodawania i odejmowanie liczb dziesiętnych na przykładach oderwanych i na wyrażeniach mianowanych.

Zwiększanie i zmniejszanie liczb dziesiętnych 10, 100, 1000.

Mnożenie i dzielenie ułamków dziesiętnych. Układ metryczny jednostek kwadratowych najczęściej spotykanych w życiu. Ułamek właściwy i niewłaściwy. Przekształcanie ułamka niewłaściwego na liczbę całkowitą, albo mieszaną. Obliczanie całości na zasadzie części i odwrotnie. Dodawanie i odejmowanie ułamków o mianownikach 2, 3, 4, 5, 8.

Procent i promille, jako setna i tysiączna część całości. Obliczanie procentu danej wielkości. Obliczanie wielkości według danego jej procentu. Obliczanie odsetek przy oprocentowaniu pieniędzy w czasie. Zadania na procenty, dostosowane do potrzeb życia codziennego z uwzględnieniem pojęć: skonto, rabat, brutto, tara.

Geometria.

Pojęcie bryły, powierzchni, linii, punktu. Linia prosta, łamana, krzywa. Odcinek. Kąt. Rodzaje kątów: prosty, ostry, rozwarty. Proste prostopadłe i równoległe. Trójkąty i wielokąty. Pole kwadratu i prostokąta.

Sześcian, prostopadłościan. Siatki tych brył.

Obliczanie bocznej i całkowitej ich powierzchni. Układ metryczny jednostek sześciennych oraz jednostek pojemności. Objętość sześcianu i prostopadłościanu.

WIADOMOŚCI O POLSCE WSPÓŁCZESNEJ

KLASA II.
2 godziny tygodniowo.

CELE NAUCZANIA

Zdobycie podstawowych wiadomości z geografii Polski ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień gospodarczych.

Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z dziejów odzyskania niepodległości.

Zaznajomienie z podstawami ustroju politycznego i społeczno-gospodarczego Polski.

Budzenie zainteresowań życiem swego Państwa, rozwijanie uczuć obywatelskich oraz świadomości obowiązków i praw obywatelskich.

MATERIAŁ NAUCZANIA

I. Geografia fizyczna Polski.

Położenie Polski w Europie, granice, obszar.

Przegląd gór, wyżyn i nizin w Polsce. Główne rzeki w Polsce. Zaznajomienie z krainami naturalnymi Polski. Klimat, świat roślin i zwierząt. Ludność.

II. Życie gospodarcze Polski.

Rolnictwo i hodowla. Obszary rolne w Polsce, uprawa zbóż, ogrodnictwo, leśnictwo. Czynniki rozwoju rolnictwa; ustrój rolny w Polsce.

Górnictwo i przemysł. Główne gałęzie produkcji górniczej. Rzemiosło; przemysł fabryczny; chałupnictwo i przemysł ludowy. Czynniki rozwoju przemysłu.

Komunikacja i handel. Różne rodzaje komunikacji. Gęstość dróg w różnych okolicach Polski. Znaczenie morza dla Państwa; rozwój Gdyni. Handel wewnętrzny; jarmarki, targi. Handel zagraniczny Polski; główne artykuły przywozu i wywozu.

Polacy poza granicami Państwa Polskiego.

III. Odbudowanie Państwa Polskiego.

Józef Piłsudski; przygotowanie do walki o niepodległość. Wojna światowa. Legiony i Polska Organizacja Wojskowa. 11 listopada 1918 r. Obrona Polski w 1920 r. Plebiscyt; ustalenie granic. Wewnętrzne stosunki w Polsce. Przewrót majowy i jego znaczenie. Odbudowa gospodarcza kraju.

IV. Ustrój polityczny i społeczno-gospodarczy Polski.

Życie człowieka w grupie; przystosowanie i współdziałanie, znaczenie organizacji w życiu zbiorowym, organizacja w rodzinie i szkole. Przynależność do gminy i Państwa, obywatelstwo.

Co Państwo daje obywatelom: ochronę życia i mienia, pieczę nad dostarczeniem korzystnych warunków rozwoju jednostek i grup społecznych, opiekę nad pracą, wymiar sprawiedliwości, oświatę, opiekę nad obywatelem poza granicami Państwa. Obowiązki obywatela: wierność, obowiązek ofiary krwi i mienia, posłuszeństwo prawu, współdziałanie dla dobra powszechnego.

Organizacja Państwa Polskiego. Prezydent Rzeczypospolitej. Rząd i jego praca (ze szczególnym uwzględnieniem ministerstwa Przemysłu i Handlu oraz Opieki Społecznej); Sejm i Senat; prawo wyborcze. Obrona Państwa, wojsko, przysposobienie wojskowe, obrona przeciwlotniczo-gazowa. Podatki. Na co Państwo potrzebuje podatków; najpospolitsze podatki; kto je płaci i w jaki sposób; monopale i cła. Podział administracyjny Państwa Polskiego; województwa, powiaty, gminy miejskie i wiejskie. Organizacja i prace samorządu terytorialnego. Cechy. Samorząd gospodarczy; krótka wzmianka o izbach rzemieślniczych, przemysłowo-handlowych, rolniczych i innych.

Stan oświaty w Polsce; zasadnicze wiadomości o ustroju szkolnictwa polskiego; organizacje oświatowe; biblioteki, muzea.

RELIGIA

KLASA I i II.
2 godziny tygodniowo.

Program religii będzie ustalony oddzielnym zarządzeniem.

JĘZYK POLSKI

CELE NAUCZANIA

Wyrobienie umiejętności poprawnego wyrażania się w mowie i piśmie.

Zaznajomienie młodzieży z dostępnymi dla jej wieku przejawami kultury polskiej na podstawie odpowiednio dobranych wartościowych utworów literackich ze specjalnym uwzględnieniem pracy zawodowej.

Wzbudzenie zamiłowania do czytania wartościowej książki z należytym jej zrozumieniem.

Rozwijanie uczuć obywatelskich, moralnych i estetycznych.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

3 godziny tygodniowo.

LEKTURA

1. Wypisy, zawierające dostosowane do rozwoju umysłowego i zainteresowań młodzieży:

a) utwory prozaiczne i poetyckie, wiążące się z wybranymi obrazami przeszłości polskiej od początku powstania Państwa Polskiego do końca wieku XVIII, przedstawiające najważniejsze wydarzenia dziejowe z uwzględnieniem życia politycznego, społeczno-gospodarczego i kulturalnego oraz obrazami z działalności najważniejszych bohaterów okresu, jak i wybitnych pracowników w różnych dziedzinach życia;

b) utwory osnute na tle życia współczesnego w Polsce i na świecie, poruszające aktualne i odpowiadające zainteresowaniom młodzieży zagadnienia.

II. Kilka większych utworów, dostosowanych do wieku i zainteresowań młodzieży, wybranych przez nauczyciela z ustalonego przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego spisu lektury.

ĆWICZENIA W MÓWIENIU I PISANIU ORAZ NAUKA O JĘZYKU

Krótkie samodzielne wypowiedzenia ustne i piśmienne: opowiadania, sprawozdania, dyskusje na tle zdarzeń z życia własnego i lektury szkolnej z uwzględnieniem ćwiczeń sprawozdawczych i ćwiczeń w opisywaniu przedmiotów z najbliższego otoczenia.

Wzbogacenie czynnego słownika uczennic ze szczególnym uwzględnieniem pracy zawodowej na terenie gospodarstwa domowego.

Omawianie wspólne wypowiedzeń ustnych i prac piśmiennych w klasie, ocena ich stron dodatnich i ujemnych. Normatywne ćwiczenia gramatyczne w związku z typowymi błędami, występującymi w danym zespole uczniowskim.

KLASA II.

3 godziny tygodniowo.

LEKTURA

1. Wypisy, zawierające dostosowane do rozwoju umysłowego i zainteresowań młodzieży:

a) utwory prozaiczne i poetyckie, wiążące się z wybranymi obrazami z przeszłości Polski od początków w. XIX do chwili bieżącej, przedstawiające najważniejsze wydarzenia dziejowe z uwzględnieniem życia politycznego, społeczno-gospodarczego i kulturalnego, oraz obrazami z działalności najważniejszych bohaterów okresu i wybitnych pracowników w różnych dziedzinach życia; specjalne uwzględnienie powinny znaleźć zmiany, zachodzące w tym czasie w dziedzinie kultury materialnej i życia gospodarczego;

b) utwory osnute na tle życia współczesnego w Polsce i na świecie, poruszające aktualne i odpowiadające zainteresowaniom młodzieży zagadnienia.

II. Kilka większych utworów, dostosowanych do wieku i zainteresowań młodzieży, wybranych swobodnie przez nauczyciela z ustalonego przez Ministerstwo W. R. i O. P. spisu lektury.

ĆWICZENIA W MÓWIENIU I PISANIU ORAZ NAUKA O JĘZYKU

Krótkie wypowiedzenia ustne i piśmienne: opowiadania, opisy, sprawozdania, układanie planów, dyskusje na tle zdarzeń z życia młodzieży i lektury szkolnej, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń o charakterze dyskusyjnym i opisowym.

Wzbogacanie słownika czynnego uczennic: zestawianie wyrazów pokrewnych, wyszukiwanie i wyjaśnianie wyrazów blizkoznacznych i wieloznacznych.

Omawianie wspólne wypowiedzeń ustnych i prac piśmiennych w klasie, ocena ich stron dodatnich i ujemnych, wyszukiwanie i prostowanie błędów.

Normatywne ćwiczenia gramatyczne, jak w klasie I.

ĆWICZENIA CIELESNE

CELE NAUCZANIA

Pomnażanie zdrowia, sił i odporności na ujemne wpływy, zwłaszcza na skutek pracy zawodowej.

Rozwijanie sprawności ruchowych, które potrzebne są w życiu codziennym, oraz urabianie poprawnej i ładnej postawy.

Kształcenie dzielności duchowej przez wyrabianie woli, odwagi, cierpliwości, wytrwałości i umiejętności panowania nad sobą.

Wdrażanie do karności i porządku, przygotowanie do szlachetnego współzawodnictwa.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

1. Ćwiczenia gimnastyczne.

Ćwiczenia porządkowe. Zbiórki w kilku łatwych formacjach: szereg, rząd, kolumna czwórkowa.

Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia ramion, nóg, szyi oraz tułowia, wykonane w 4-ch płaszczyznach, w postawach wyjściowych, siedzących.

Ćwiczenia koordynacyjne. Ćwiczenia równoważne. na przyrządach i bez przyrządów w formie zabaw oraz ćwiczenia zręczności np. przewrót.

Ćwiczenia stosowane. Chód i bieg. Półzwisy i zwisy w formie zabawowej. Skoki wolne i mieszane z odbiciem jednonóż i obunóż.

2. Tańce.

Elementy tańców regionalnych np. trojaka, krakowiaka.

3. Zabawy, gry ruchowe i zespołowe.

Różne rodzaje gier i zabaw o charakterze ożywiającym.
Zaprawa do siatkówki. Gry zespołowe: dwa ognie, podaj dalej, kwadrant.

KLASA II.
2 godziny tygodniowo.

1. Ćwiczenia gimnastyczne.

Ćwiczenia porządkowe. Zbiórki w formacjach złożonych: dwurząd, dwuszereg, kolumna szachowa.

Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia ramion, nóg, szyi i tułowia w 4-ch płaszczyznach, wykonane w formie trudniejszej, w postaci wyjściowej, siedzącej i klęczącej.

Ćwiczenia koordynacyjne. Ćwiczenia równoważne na przyrządach i bez użycia przyrządów, utrudnione przez ruchy ramion lub tułowia. Ćwiczenia zręczności np. próby stania na rękach.

Ćwiczenia stosowane. Chód — ozdobny krok, bieg — z przeszkodami, zwisy i półzwisy z uwzględnieniem pracy mięśni, dynamicznej i statycznej.

2. Tańce.

Elementy tańców regionalnych np. mazura, kujawiaka.

3. Zabawy, gry ruchowe i drużynowe.

Uwzględnić gry bieżne, rzutne i skoczne. Gry zespołowe: siatkówka, palant lub jordanka.

ŚPIEW

KLASA I i II.
1 godzina tygodniowo.

CELE NAUCZANIA.

Rozwinięcie zamiłowania do pieśni rodzimej.
Przygotowanie młodzieży do udziału w zespołach śpiewaczych.

MATERIAŁ NAUCZANIA.

Pieśni jedno i dwugłosowe (około 15 w każdej klasie):
a) pieśni związane z życiem i potrzebami szkoły, w szczególności posiadające znaczenie dla wychowania religijnego, państwowego i rodzinnego;
b) pieśni ludowe ze szczególnym uwzględnieniem pieśni własnego lub najbliższego regionu;
c) pieśni oryginalne polskich kompozytorów.
W związku z opracowaniem pieśni przygodne wykonywanie krótkich podstawowych ćwiczeń słuchowych i głosowych.

CHÓR

1 godzina tygodniowo.

Pieśni w układach dwu i trzygłosowych, związane z życiem i potrzebami szkoły, w szczególności dostosowane do nabożeństw szkolnych, obchodów i uroczystości.

93073

TREŚĆ

Postanowienie Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicz. 3
Uwagi wstępne 5
Plan godzin 7
Sporządzanie posiłków i przetwórstwo 9
Porządki i pranie 15
Szycie 19
Zasady żywienia 23
Organizacja i rachunkowość gospodarcza 31
Towaroznawstwo 33
Higiena 39
Estetyka życia codziennego 43
Rachunki 47
Wiadomości o Polsce współczesnej 49
Religia 51
Język polski 53
Ćwiczenia cielesne 57
Śpiew 59