

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

PROGRAM NAUKI
W LICEACH GOSPODARCZYCH

(TYMCZASOWY)



1937

PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE



Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna
we Wrocławiu



WRO0073813

2 12 44

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

PROGRAM NAUKI W LICEACH GOSPODARCZYCH

(TYMCZASOWY)

2163



1 9 3 7

PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE

4/4



Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna
we Wrocławiu



WRO0073813



ODBITO W DRUKARNI
B. POLONIECKIEGO WE LWOWIE

Centralna Biblioteka Pedagogiczna
ul. Świdnicka 12, 50-120 Wrocław - Wrocławskiego
we Wrocławiu

№. inw. 2163

POSTANOWIENIE

Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego

z dnia 14 czerwca 1937 r. (Nr III PU-3672/37)

o tymczasowym programie nauki w liceach gospodarczych.

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 liceach gospodarczych. Program ten ogłasza się równocześnie jako oddzielne wydawnictwo pt.: Program nauki w liceach gospodarczych (Tymczasowy).

§ 2. Postanowienie niniejsze wchodzi w życie z dniem 1 września 1937 r. W miarę wprowadzania nowego programu tracą moc przepisy, sprzeczne z niniejszym postanowieniem.

Podsekretarz Stanu

Jerzy Ferek Błeszyński

UWAGI WSTĘPNE

Zadaniem liceum gospodarczego jest:

a) przygotowanie młodzieży do pracy, związanej z organizowaniem i prowadzeniem domowych gospodarstw rodzinnych i zbiorowych;

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

Ukończenie liceum gospodarczego zapewnia młodzieży szerokie pole do pracy. Absolwentki liceum będą mogły pracować jako kierowniczkę gospodarstw domowych w zakładach opieki społecznej, w internatach, w przedsiębiorstwach gastronomicznych, w pensjonatach lub jako nauczycielki (instruktorki) w szkołach gospodarczych i przemysłowych żeńskich.

Ośrodkiem nauczania w klasie I jest gospodarstwo rodzinne, zaś w klasie II — gospodarstwo zbiorowe (internat, pensjonat, stołownia itp.).

Ze względu na charakter materiału nauczania wszystkie przedmioty podzielono na cztery zasadnicze grupy, obejmujące: zajęcia praktyczne; przedmioty zawodowe; przedmioty pomocnicze, ściśle związane z zawodem i przedmioty pomocnicze, bezpośrednio nie związane z zawodem.

Zajęcia praktyczne i przedmioty zawodowe nadają kierunek wykształcenia i tworzą podstawę programową. Zapewniają one uczennicom należyte przygotowanie zawodowe.

Przedmioty pomocnicze, ściśle związane z zawodem, umożliwiają pogłębienie i uzupełnienie wiadomości oraz umiejętności zawodowych.

Przedmioty pomocnicze, bezpośrednio nie związane z zawodem, pogłębiają życie religijne i moralne młodzieży, przyczyniają się do rozwoju jej ogólnej kultury oraz wzbogacają ją duchowo.

Przysposobienie wojskowe i ćwiczenia cielesne mają się przyczynić do rozwoju fizycznego młodzieży i ułatwić przygotowanie jej do obrony Państwa.

Treść nauczania, zawarta w poszczególnych grupach przedmiotów, łączy się z sobą, mając za punkt centralny organizację i pracę w gospodarstwach rodzinnych i zbiorowych. Przedmioty nauczania nie są więc odosobnione, tworzą one pewną jednolitą i harmonijną całość zarówno kształcącą, jak i wychowawczą.

Wychowanie w liceum gospodarczym zmierzać powinno do rozwijania w młodzieży tych cech charakteru i dyspozycji umysłowych, które są niezbędne do owocnej pracy absolwentek w życiu zawodowym. Do tych cech należą w szczególności: uzdolnienia organizacyjne, energia, zaradność, rzetelność, poczucie odpowiedzialności, pogodne usposobienie, skłonności opiekuńcze, umiejętność postępowania z ludźmi, zamiłowanie do ładu i porządku, poczucie estetyczne, dokładność, spostrzegawczość, podzielność uwagi, systematyczność, cierpliwość.

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

Podstawą wychowania społeczno-obywatelskiego będzie praca nad rozwijaniem w uczennicach uczuć społecznych, zaprawianie ich do współżycia, utrwalanie umiłowania Państwa Polskiego, poszanowania obowiązujących praw i urządzeń oraz osób szczególnie zasłużonych, wytwarzanie w młodzieży czynnego i twórczego ustosunkowania się do Państwa.

Pod względem metod pracy pozostawia się nauczycielowi swobodę. Winien on jednak posługiwać się metodami gwarantującymi osiągnięcie właściwych wyników nauczania, za które jest odpowiedzialny. Stosowane metody nauczania powinny w szczególności uwzględnić w możliwym stopniu samodzielność i inicja-

tywę młodzieży, jej uzdolnienia i zamiłowania indywidualne oraz prawidłową organizację pracy.

Nauczanie trzeba opierać przede wszystkim na pracy szkolnej, tj. odbywanej w czasie wyznaczonym przez program. Praca domowa uczennic uzupełnia pracę szkolną i służy do utrwalenia i samodzielnego opracowywania nowych dostępnych tematów.

PLAN GODZIN
W LICEUM GOSPODARCZYM

L. P.	PRZEDMIOTY	Ilość godzin tygodniowo	
		kl. I	kl. II
A. Zajęcia praktyczne:			
1.	Sporządzanie posiłków i przetwórstwo ...	10	12
2.	Porządki i pranie	3	3
3.	Szycie	3	—
	Razem A:	16	15
B. Zawodowe:			
4.	Organizacja gospodarstw rodzinnych i zbiorowych	1	2
5.	Rachunkowość	2	2
6.	Towaroznawstwo	2	2
7.	Zasady żywienia	—	2
8.	Zagadnienia z estetyki i ćwiczenia plastyczne	1	2
9.	Higiena	2	2
10.	Psychologia	—	2
11.	Zagadnienia gospodarcze i społeczno-państwowe	—	3
	Razem B:	8	17
C. Pomocnicze, ściśle związane z zawodem:			
12.	Chemia	4	—
13.	Fizyka	3	—
	Razem C:	7	—
D. Pomocnicze, bezpośrednio nie związane z zawodem:			
14.	Religia	2	2
15.	Język polski	2	2
16.	Język obcy	3	2
17.	Ćwiczenia cielesne	2	2
18.	Przysposobienie wojskowe	2	2
	Razem D:	11	10
	Ogółem:	42	42
<p>Ponadto: 2 godziny przysposobienia sportowego na zespół nie przekraczający 90 uczennic.</p>			
Nadobowiązkowe:			
1.	Śpiew	1	1

SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW I PRZETWÓRSTWO

CELE NAUCZANIA

Przygotowanie do organizowania i wykonywania czynności związanych z żywieniem.

Zrozumienie społecznego i ekonomicznego znaczenia żywienia.

Rozwijanie inicjatywy i poczucia odpowiedzialności.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

10 godzin tygodniowo.

Urządzenie kuchni.

Dobór instalacji i inwentarza kuchennego. Różne naczynia służące do gotowania warzyw, owoców i kasz na parze; dogotowywacz; naczynia do przechowywania i gotowania mleka itd.

Sposoby kontrolowania i konserwowania inwentarza kuchennego.

Zakup i przechowywanie produktów spożywczych; przetwórstwo.

a) Zakup codzienny, tygodniowy, sezonowy, zapasy (zapoznanie się z podstawowymi gatunkami handlowymi artykułów spożywczych oraz ze sposobami mierzenia produktów);

b) przechowywanie produktów w spiżarni i piwnicy;

c) przetwórstwo warzyw i owoców: susze, powidła, marmolady, marynaty itp.

Racjonalne sporządzanie posiłków.

A) *Przyrządzanie surówek.* Warzywa. Czyszczenie, obieranie, struganie, skrobanie, przecieranie i rozdrabnianie warzyw. Przyrządzanie surówek z warzyw ze szczególnym uwzględnieniem warzyw korzeniowych, liściastych i owocowych. Soki z surowych warzyw.

Owoce. Mycie, obieranie, przecieranie i rozdrabnianie owoców. Przyrządzanie surówek z owoców. Sosy i soki owocowe. Napoje chłodzące z soków owocowych i warzywnych.

Mleko. Przyrządzanie napojów z mleka surowego. Kwaszenie mleka. Potrawy z surowego mleka słodkiego i kwaśnego.

Ser. Przyrządzanie mieszanek z sera jako dodatku do chleba. Inne potrawy surowe z sera.

Śmietana. Podprawianie potraw śmietaną i śmietanką surową.

Masło. Przyrządzanie mieszanek z surowego masła, jako dodatku do chleba i innych potraw.

Jaja. Rozbijanie jaj. Oddzielanie żółtka od białka. Ucieranie żółtek z cukrem i tłuszczem. Bicie piany. Potrawy z jaj surowych: sosy, kremy, pianki owocowe itp. Podprawianie potraw surowymi żółtkami.

Mięso surowe. Przyrządzanie skrobanego mięsa surowego w zastosowaniu do żywienia dietetycznego: befsztyk surowy, pasty z wątróbki tartej i siekanej itd.

B) *Gotowanie w płynach.* Warzywa. Gotowanie w małej i dużej ilości wody, gotowanie w parze z uwzględnieniem warzyw korzeniowych, bulwiastych, liściastych i strączkowych. Gotowanie wywaru z warzyw. Sposoby podawania warzyw „z wody“.

Owoce. Gotowanie owoców. Kompoty i przeciery jako podstawa zup, sosów, marmolad owocowych.

Cukier. Przyrządzanie syropu, lukru.

Mąka. Rozklejanie mąki i zastosowanie do podpraw zup, sosów i jarzyn. Mąka z wodą lub mlekiem: pszenna, ziemniaczana. Śmietana i mąka. Oprószanie mąką; podprawa zacierana z masła i mąki.

Kasze. Gotowanie kasz w wodzie i w parze: kleiki z kasz drobnych i grubszych; kleiki przecierane; kasze sypkie rozklejane w parze; kasze sypkie rozklejane w dogotowywaczu.

Zastosowanie kasz rozklejanych i sypkich do zup, sosów i mię-

sa. Desery z kasz rozklejanych i sypkich. Zastosowanie kasz w żywieniu dzieci i młodzieży.

Ciasta o różnej konsystencji gotowane w płynach. Przyrządzanie ciasta zagniatanego na stolnicy: ciasto ziemniaczane; zacierki; kluski krajane; makaron; łazanki; pierogi.

Przyrządzanie klusek z ciasta rzadszego: kluski lane, kładzione, zwykle oraz spulchniane proszkiem i pianą. Różne odmiany klusek francuskich.

Gotowanie ciasta w parze: budynie, na podstawie emulsji tłuszczowej z żółtkami, spulchniane pianą; budynie na podstawie żółtek ucieranych z cukrem, spulchniane pianą; ekonomiczne budynie, spulchniane proszkami.

Inne ciasta gotowane w parze.

Mleko. Gotowanie mleka. Gorące napoje z mleka: kawa zbożowa, ziarnista, kakao, bawarka. Kwaszenie mleka gotowanego. Zastosowanie mleka w żywieniu niemowląt i małych dzieci. Desery mleczne.

Jaja. Gotowanie jaj. Jajecznicza na parze. Zaparzanie piany: nugat, musy owocowe z pianą, kremy jajeczne.

Mięso. Podział tuszy zwierząt ubojowych i wybór mięsa do gotowania. Płukanie, czyszczenie, żyłowanie mięsa. Wyjmowanie kości i ścięgien. Rozdrabnianie mięsa. Gotowanie wywaru z kości i mięsa. Gotowanie mięsa peklowanego i wędzonego. Potrawy z mięsa gotowanego.

Wybór, sprawianie, przechowywanie ryb. Potrawy z ryb gotowanych.

Wybór i sprawianie drobiu. Potrawy z drobiu gotowanego.

C) *Smażenie*. Warzywa. Potrawy smażone z warzyw (kotlety).

Mąka. Przyrządzanie różnorodnych zasmażek. Zastosowanie zasmażek do podprawiania zup, sosów i jarzyn. Smażenie ciasta w małej i dużej ilości tłuszczu. Ciasta smażone z zastosowaniem piany i proszku spulchniającego. Smażenie ciasta drożdżowego. Potrawy smażone z kasz.

Jaja. Smażenie jajeczniczy, jaj sadzonych, omletów itd.

Mięso. Używalność poszczególnych części tuszy bydła ubojowego do potraw mięsnych smażonych: siekanych, bitych, angielskich.

Bicie, kształtowanie, oprószanie, panierowanie mięsa (ryb).

Smażenie mięsa siekanego, bitego, w cieście, po angielsku. Smażenie ryb.

D) Duszenie. Używalność oraz wybór poszczególnych części tuszy bydła ubojowego w zastosowaniu do duszenia. Duszenie mięsa siekanego i w kawałku, w sosach: naturalnych, śmietanowych, zasmażanych. Wybór i duszenie drobiu.

E) Pieczenie. Warzywa. Pieczenie warzyw w skórce. Przyrządzanie i podawanie ziemniaków pieczonych.

Owoce. Pieczenie w skórce w całości i drażone nadziewane.

Kasze. Przyrządzanie i wypiekanie kasz sypkich.

Ciasta. Wyrabianie, kształtowanie, przekrawanie, nadziewanie i pieczenie ciast kruchych i półkruchych z dodatkiem proszków spulchniających, ciast francuskich i półfrancuskich, śmietanowych, ptysiowych, biszkoptowych. Przyrządzanie nadzianek maślanych i orzechowych do ciast.

Wykańczanie, lukrowanie i przybieranie ciast.

Mięso. Używalność poszczególnych części tuszy bydła ubojowego w zastosowaniu do pieczenia. Pieczenie mięsa w papierze pergaminowym; pieczenie zwykłe i po angielsku. Pieczenie i opiekanie mięsa na ruszcie. Wybór i pieczenie drobiu.

O b l i c z a n i e.

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.

Obliczanie kosztów potraw i posiłków spożywanych w szkole.

O r g a n i z a c j a p r a c y.

Prawidłowy rozkład czynności. Umiejętne posługiwanie się narzędziami i urządzeniami ze szczególnym uwzględnieniem oszczędności czasu, wysiłku, produktów, paliwa. Estetyka podawania posiłków; sprzątanie ze stołu; zmywanie.

U w a g a. Jakkolwiek materiał nauczania podany został w programie działami, to jednak opracowywanie go powinno być ujęte całościowo w formie sporządzania posiłków, a więc śniadań, obiadów, podwieczorków, kolacyj, tak, aby razem dawały schemat

całodziennego, racjonalnego żywienia rodziny. Przy tym należy uwzględnić różne środowiska i możliwości budżetowe rodzin oraz różnorodne warunki życiowe.

KLASA II.

12 godzin tygodniowo.

U r z ą d z e n i a i i n w e n t a r z.

Zaznajomienie z urządzeniami kuchni, spiżarni i piwnicy dla gospodarstw zbiorowych: internatu, pensjonatu, stołowni, szpitala itp. Zapoznanie się z inwentarzem kuchennym. Racjonalny dobór naczyń, rondli i zastawy stołowej w zależności od liczby stołowników.

Z a k u p i p r z e c h o w y w a n i e a r t y k u ł ó w s p o ż y w c z y c h; p r z e t w ó r s t w o.

- a) zakup i przechowywanie produktów w większych ilościach na krótszy i dłuższy okres czasu;
- b) konserwowanie jarzyn, owoców, mięsa i nabiału;
- c) przetwory na szybkie spożycie i dłuższe przechowywanie z warzyw, owoców, mięsa.

Ż y w i e n i e.

a) Zestawianie posiłków i przyrządzanie potraw w obozach, internatach, przy dożywianiu młodzieży, pensjonatach, stołowniach itp. Normy produktów na jedną osobę przy przyrządzaniu posiłków na mniejszą i większą ilość osób.

b) Żywienie wojska. Dobór potraw do gotowania kotłowego. Wydawanie porcji. Sposoby uzupełnienia wartości odżywczej potraw z kotła.

c) Sporządzanie posiłków: dla niemowląt, dla dzieci w wieku przedszkolnym, dla kobiet w ciąży i okresie karmienia, dla starców.

d) Wykonywanie jadłospisów dla osób dorosłych i zdrowych, pracujących umysłowo i fizycznie.

e) Przyrządzanie i podawanie diet według zleceń lekarskich: 1) w zaburzeniach przewodu pokarmowego, 2) w chorobach gorączkowych, 3) w anemii, krzywicy, gruźlicy i stanach niedoży-

wienia, 4) w innych częściej spotykanych chorobach przemiany materii.

f) Przyrządzanie potraw o technice skomplikowanej. Różne techniki podprawiania potraw gotowanych w wodzie i w parze.

Smażenie potraw w dużej ilości tłuszczu: z warzyw, ciast drożdżowych i ptysiowych. Smażenie mięs po wiedeńsku.

Pieczenie ciast: drożdżowe zwykłe i parzone; makaronikowe. Zestawienia i wykonanie tradycyjnych wypieków świątecznych dla różnych środowisk.

Pieczenie bardziej skomplikowanych potraw mięsnych.

Dania stosowane okolicznościowo: przekąski, wystawne przystawki; desery mrożone i gorące; napoje.

Wykonanie posiłków tradycyjnych i okolicznościowych np. wieczerza wigilijna, święcone, przyjęcie popołudniowe itd. Różne sposoby wykończania i podawania potraw.

O b l i c z a n i e.

Jak w klasie I. Ponadto obliczanie kosztów bezpośrednich wykonywanych potraw: surowców, robocizny i innych kosztów produkcji.

O r g a n i z a c j a p r a c y.

Racjonalny rozkład czynności gospodarskich z uwzględnieniem oszczędności czasu, wysiłku, paliwa, produktów przy: sporządzaniu posiłków na małą i dużą ilość osób, podawaniu potraw, sprzątaniiu ze stołu, zmywaniu naczyń itp.

PORZĄDKI I PRANIE

CELE NAUCZANIA

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

Poznanie zasad: organizowania i kierowania czynnościami, związanymi z utrzymaniem ładu i czystości w gospodarstwie domowym oraz nadzoru nad konserwacją lokalu, urządzeń technicznych i inwentarza.

Wyrobienie spostrzegawczości i orientacji oraz poczucia ładu, czystości i estetyki.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

3 godziny tygodniowo.

Czyszczenie różnych przedmiotów w mieszkaniu.

Odkurzanie, mycie, szorowanie, pranie, odplamianie, konserwacja i przechowywanie inwentarza zależnie od właściwości materiału, wykończenia powierzchni, przeznaczenia danego przedmiotu, rodzaju i stopnia zabrudzenia.

Obliczanie kosztów zużycia środków i narzędzi.

Przedmioty z drzewa: surowego, malowanego olejno, lakierowanego i politurowanego.

Przedmioty z metali i stopów stosowane w gospodarstwie domo-

wym: z aluminium, brązu, cyny, cynku, miedzi, mosiądzu, niklu, srebra, żelaza i innych.

Przedmioty ze szkła i ceramika. Szkło bezbarwne i kolorowe; porcelana glazurowana i nieglazurowana; wyroby fajansowe i kamionkowe (przedmioty gładkie, rzeźbione, malowane itp.). Klejenie przedmiotów uszkodzonych.

Tkaniny: kilimy, dywany, pościel itp. Odkurzanie w różnych warunkach, przy zastosowaniu różnych narzędzi i środków pyłochłonnych.

Instalacje grzejne na paliwo stałe: węgiel, koks, drzewo itp. Czyszczenie pieców kuchennych i pokojowych, oraz instalacyj ogrzewania centralnego.

Grzejniki na paliwo płynne: naftę, spirytus itp. Instalacje grzejne elektryczne i gazowe w gospodarstwie domowym: kuchenki, grzejniki na wodę, piecyki (uwzględnić typy najczęściej stosowane).

Instalacje świetlne: elektryczne i gazowe. Oświetlenie naftowe i spirytusowe.

Podłogi drewniane: z drzewa surowego, malowane, lakierowane, posadzki. Podłogi kamienne i z mas: linoleum, ksylolit itp. Zamiatanie, mycie, szorowanie, pastowanie i froterowanie podłóg; zastosowanie przyrządów i środków, oszczędzających czas i wysiłek. Przyrządzanie pasty o różnej konsystencji i barwie.

Mycie i odkurzanie ścian i sufitów malowanych klejowo, olejno; tapet, boazeryj.

Inne przedmioty w mieszkaniu: przybory toaletowe, obrazy, przedmioty z marmuru itd.

Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie narzędzi pracy.

Pielęgnowanie kwiatów i roślin pokojowych.

Dobór i zasady pielęgnowania roślin w mieszkaniu. Walka ze szkodnikami i chorobami roślin. Sposoby zabezpieczania roślin na zimę. Rozmnażanie i przesadzanie roślin pokojowych.

P r a n i e.

Przechowywanie oraz kontrola odzieży brudnej i czystej. Przygotowywanie bielizny, wody i środków do prania. Sposoby usu-

wania brudu zależnie od właściwości danej tkaniny, rodzaju i budowy włókna, splotu, barwy oraz stopnia zabrudzenia. Stosowanie mydła, proszków, rozpuszczalników itp. Różne sposoby prania i wykończania bielizny gładkiej i ozdobnej bawełnianej, lnianej i jedwabnej. Pranie trykotarzy. Obliczanie kosztów prania.

O d p l a m i a n i e. Usuwanie plam najczęściej spotykanych z tkanin lnianych, bawełnianych i z jedwabiu sztucznego. Zasady usuwania plam. Dobór odczynników, zależnie od rodzaju i właściwości włókna, barwnika, rodzaju plamy.

Sposoby odplamiania: a) mechaniczne — zeszkrobywanie, wykruszanie, wytrzepywanie; b) chemiczne — działaniem środków utleniających, odtleniających, kwasów, zasad itp.; c) fizyko-chemiczne — emulgowanie, adsorbcja itp.

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

Organizacja porządków i prania.

Organizowanie czynności codziennych i okresowych w domu rodzinnym. Pranie: drobne przepierki, pranie okresowe. Porządki: sprzątanie pokoi mieszkalnych, pomieszczeń gospodarskich i ogólnych.

Układanie planów sprzątania całego mieszkania. Podział czynności wśród domowników.

KLASA II.

3 godziny tygodniowo.

Łatwe sposoby odświeżania inwentarza i drobne reperacje.

Przedmioty malowane olejno — meble i drobne przedmioty z drzewa i metalu. Odplamianie, usuwanie zastarzałych warstw farby i lakieru. Malowanie przedmiotów białych i kolorowych.

Przedmioty politurowane — łatwe i wypróbowane sposoby odświeżania mebli niezbyt zniszczonych.

Czyszczenie mebli koszykarskich i wyściełanych tkaniną, ceratą, skórą itp.

Ściany: odkurzanie przy użyciu różnych narzędzi pracy. Od-

świeżenie ścian olejnych. Reperacje tapet. Zalepianie dziur w ścianach.

Wieszanie obrazów, tkanin.

Podłogi, okna i drzwi: uszczelnianie, łatwe sposoby odświeżania.

W a l k a z e s z k o d n i k a m i w g o s p o d a r s t w i e d o m o w y m.

Zabezpieczenie i przechowywanie na dłuższy okres czasu pościeli, odzieży i wszelkich tkanin. Tępienie robactwa i innych szkodników.

P r a n i e.

Gospodarka bielizniano-odzieżowa w gospodarstwach zbiorowych. Organizacja prania masowego. Kontrola odzieży przed i po praniu. Przechowywanie odzieży brudnej i czystej. Zapoznanie się ze sposobami i systemami prania i prasowania mechanicznego. Porównywanie zużycia czasu, kosztów i wysiłku przy stosowaniu różnych sposobów prania ręcznego i mechanicznego.

Obchodzenie się z odzieżą osób chorych.

Pranie i prasowanie bielizny męskiej.

Odświeżanie odzieży wierzchniej oraz innych tkanin użytkowych i ozdobnych (koce, narzuty, poduszki, firanki itp.). Odświeżanie i konserwacja wyrobów skórzanych i gumowych (obuwie różnego rodzaju, rękawiczki, paski itp.).

Odplamianie tkanin wełnianych i z jedwabiu naturalnego.

Farbowanie tkanin domowym sposobem.

O r g a n i z a c j a p o r z ą d k ó w i p r a n i a w g o s p o d a r s t w a c h z b i o r o w y c h.

Sporządzanie planów porządków, obejmujących sprzątanie całego lokalu i jego konserwację, z uwzględnieniem norm czasowych, kosztów i warunków pracy. Podział czynności na codzienne i okresowe. Podział pracy wśród personelu i domowników; kontrola wykonywanych czynności.

SZYCIE

CELE NAUCZANIA

Przyswojenie umiejętności nabywania, konserwowania i naprawiania odzieży i bielizny.

Zaznajomienie ze sposobem szycia łatwych sztuk odzieży i bielizny na potrzeby domowe.

Wyrobienie staranności, dokładności i pomysłowości.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

3 godziny tygodniowo.

Szycie ręczne. Prawidłowe posługiwanie się igłą, naparstkiem i miarą centymetrową. Dobór odpowiednich igieł i nici do danego materiału. Ściegi zasadnicze i ozdobne.

Szycie maszynowe. Zaznajomienie się z maszyną do użytku domowego. Nazwy poszczególnych części maszyny. Regulowanie długości ściegu, nateżenia nitki. Rodzaje i numery igieł do maszyn. Konserwacja maszyny, oliwienie i czyszczenie jej części zewnętrznych.

Cerowanie, łatanie i naprawianie bielizny i odzieży.

Sposób zdejmowania i zapisywania miar z figury ludzkiej. Posługiwanie się gotową formą krawiecką i bieliźniarską (wykroje, tablice kroju, patrony). Sposoby oznaczania (opisywania) form i wykrojów. Porównywanie miar, zdjętych z figury, z miarami formy. Powiększanie i zmniejszanie form gotowych w zależności

od figury. Łączenie poszczególnych części formy. Sprawdzanie jej na figurze. Przygotowanie materiału do krojenia. Sposoby prawidłowego i oszczędnego przykładania form na materiale. Oznaczanie konturów formy.

Przerobienie krojów: koszuli jednolitej damskiej, bluzki z wszytym rękawem koszulowym, kimona i prostej spódniczki.

Zasady mierzenia. Prawidłowe włożenie na figurę, wyrównanie dołu. Zwązanie i poszerzanie odzieży, podcinanie wykroju szyi. Sposoby przenoszenia poprawek na drugą stronę.

Prasowanie odzieży w czasie szycia i po jej wykonaniu. Sposoby zwilżania materiałów, odparzanie i odświeżanie. Sposoby domowego dekatyzowania materiałów.

Ustalenie inwentarza w zależności od potrzeb danego gospodarstwa np. wyposażenie we właściwy inwentarz włókienniczy pensjonatu, ustalenie wyprawki dla niemowlęcia, skompletowanie bielizny dla człowieka dorosłego, uczennicy itp. Nabywanie inwentarza włókienniczego. Praktyczne zaznajomienie z nazwami, gatunkami, właściwościami oraz cenami najczęściej używanych materiałów włókienniczych i dodatków.

Wyżej wyszczególnione czynności przerobić należy na przedmiotach użytkowych, odpowiednio dobranych, przede wszystkim w zastosowaniu do potrzeb gospodarstw rodzinnych i zbiorowych.

Np: 1) drobne przedmioty do użytku gospodarstwa domowego (np. zasłonka, chusteczka, łapki, worki itp.), 2) cerowanie, łatanie i łatwe przeróbki, wchodzące w zakres reperacji, 3) koszulka lub kaftanik dla noworodka, 4) kimono w zastosowaniu do bielizny lub odzieży wierzchniej, 5) fartuch lub sukienka do pracy, 6) roboty dekoracyjne (np. serwetki, kołnierzyki itp.) jako dodatkowe, w miarę czasu.



ORGANIZACJA GOSPODARSTW RODZINNYCH I ZBIOROWYCH

CELE NAUCZANIA

Zaznajomienie z zasadami organizowania i prowadzenia gospodarstw rodzinnych i zbiorowych.

Wyrobienie umiejętności scalania różnorodnych czynności gospodarskich oraz dostosowywania form gospodarowania do budżetu, warunków lokalnych i tendencji rozwojowych życia współczesnego.

Wyrobienie aktywnej postawy wobec problemów z zakresu gospodarstwa domowego, z uwzględnieniem jego zadań w stosunku do potrzeb gospodarstwa społecznego oraz obronności kraju.

Rozwijanie inicjatywy, zaradności, samokrytycyzmu, chęci doskonalenia się w zawodzie oraz umiejętności współdziałania.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

1 godzina tygodniowo.

W i a d o m o ś c i w s t ę p n e.

Cele i zadania gospodarstwa domowego. Czynności gospodyni domu. Układanie preliminarza.

U r z ą d z e n i e m i e s z k a n i a.

Wybór mieszkania z uwzględnieniem warunków higieny, stanu materialnego rodziny, pracy zawodowej członków rodziny, trybu

ich życia itd. Właściwy rozkład mieszkania. Racjonalne wykorzystanie urządzeń poszczególnych pomieszczeń.

Właściwe wykończenie wnętrza mieszkania: ściany, podłogi, okna, drzwi. Instalacje i sposób korzystania z nich. Oświetlenie, ogrzewanie i wentylacja mieszkania. Racjonalny dobór mebli i sprzętów. Właściwe rozmieszczenie mebli, sprzętów, tkanin, odzieży, narzędzi pracy itd. Kosztorysy urządzeń i inwentarza oraz ważniejsze źródła zakupu.

O r g a n i z a c j a p r a c y.

Wybrane wiadomości z naukowej organizacji pracy. Wiadomości o zastosowaniu zasad naukowej organizacji pracy w dziedzinie gospodarstwa domowego w Polsce i za granicą. Instytucje gospodarczo-społeczne zajmujące się zagadnieniami gospodarstwa domowego.

Różne typy gospodarstw rodzinnych i ich charakterystyka.

Analiza czynności wchodzących w zakres prowadzenia rodzinnego gospodarstwa domowego, jak przyrządzanie posiłków, utrzymywanie porządków i czystości, konserwacja odzieży, pielęgnowanie roślin doniczkowych, zakupy, administrowanie. Układanie planów pracy (codziennych i okresowych), z uwzględnieniem różnych warunków i trybu życia rodzin. Udział domowników w pracach gospodarskich.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

W i a d o m o ś c i o g ó l n e.

Typy gospodarstw zbiorowych: 1) gospodarstwa opiekuńcze (internaty, domy opieki); 2) gospodarstwa obozowe (obozy sportowe, harcerskie, P. W.); 3) gospodarstwa dochodowe (pensjonaty, stołownie) —ich społeczne zadania. Współczesny stan gospodarstw zbiorowych poszczególnych typów pod względem liczebności, rozmieszczenia oraz poziomu gospodarczego i kulturalnego w zestawieniu z potrzebami ludności; porównanie stanu tych gospodarstw w Polsce z innymi krajami; możliwości i warunki rozwoju gospodarstw zbiorowych poszczególnych typów. Organizacje i instytucje, pracujące nad podniesieniem poziomu gospodarstw

domowych (np. Instytut Gospodarstwa Domowego, szkoły gospodarcze); ważniejsze momenty ich działalności; znaczenie ich dla rozwoju gospodarstw zbiorowych.

Z a k ł a d a n i e g o s p o d a r s t w z b i o r o w y c h.

Wybór terenu zależnie od typu gospodarstwa, oparty na badaniu potrzeb terenu, sieci zakładów odnośnego typu, dogodności i atrakcyjności danego punktu dla klienteli, warunków klimatycznych, komunikacyjnych, aprowizacyjnych itp.

Dopełnienie wobec władz administracyjnych formalności, obowiązujących przy uruchamianiu gospodarstw poszczególnych typów: najważniejsze postanowienia, dotyczące gospodarstw opiekuńczych, zawarte w prawie o Stowarzyszeniach, w rozporządzeniu o nadzorze i kontroli nad działalnością instytucji opiekuńczych, w rozporządzeniach w sprawie regulaminów zakładów opiekuńczych, w sprawie kwalifikacji kierowników tych zakładów oraz w sprawie przepisów sanitarnych; przepisy o spółdzielniach pracy, wytwórczych, mieszkaniowych i mieszanych, mające zastosowanie w wypadku gospodarstw spółdzielczych; zgłoszenie do władz administracyjnych projektu uruchomienia obozu sportowego, kolonii wakacyjnych lub tp.; najważniejsze postanowienia dotyczące gospodarstw dochodowych, zawarte w ustawie o prawie przemysłowym oraz w rozporządzeniach Ministra Przemysłu i Handlu.

Przygotowanie lokalu: wybór lokalu zależnie od typu gospodarstwa, umowa o najem lokalu. Zasady rozplanowania całego obiektu, poszczególnych pomieszczeń oraz instalacji (z uwzględnieniem obowiązujących przepisów sanitarnych); zasady urządzenia wnętrza: celowość, wygoda, dostosowanie do wymagań higieny i estetyki, łatwość utrzymania porządku itp. z uwzględnieniem typu gospodarstwa; dobór instalacji ogrzewalnych, wentylacyjnych, świetlnych i sygnalizacyjnych. Racjonalne urządzenie poszczególnych pomieszczeń w kilku typowych odmianach gospodarstw zbiorowych, a mianowicie: w bursie szkolnej, w zakładzie opiekuńczym dla dzieci w wieku przedszkolnym i dla dorosłych, w gospodarstwie spółdzielczym, na koloniach wypoczynkowych i w schronisku wycieczkowym, w domu wypoczynkowym, w pensjonacie prowadzonym cały rok, w pensjonacie let-

niskowym; urządzenie pokoiów (sal) sypialnych, sali jadalnej, sali rozrywkowo-wypoczynkowej, hall'u, kancelarii, kuchni, spiżarni i piwnicy, pralni, łazienki (względnie kąpieliska), w. c., pokoiów dla pracowników zakładu; przystosowanie gospodarstw już istniejących do wymagań w zakresie racjonalnego urządzenia wnętrz.

Urządzenia i inwentarz. Wyposażenie gospodarstwa zbiorowego w inwentarz w zależności od typu gospodarstwa; źródła zakupu inwentarza; spisy niezbędnych narzędzi pracy, naczyń, bielizny stołowej, pościelowej oraz tkanin ozdobnych, uwzględniając budżet i warunki lokalne danego gospodarstwa; uzupełnienie i remont inwentarza.

Personel. Angażowanie personelu: dobór personelu, umowy z personelem; spółdzielnie pracy pracowników gospodarskich; związki zawodowe; doszkalcenie pracowników.

P r o w a d z e n i e g o s p o d a r s t w a z b i o r o w e g o .

Organizacja czynności przy prowadzeniu gospodarstwa zbiorowego z uwzględnieniem jego typu: zastosowanie zasad naukowej organizacji w pracy gospodarskiej, układanie planów zajęć codziennych i okresowych; podział czynności między personel; udział domowników w pracach gospodarskich; regulamin dla personelu, metody kontroli pracy personelu. Specjalne urządzenia i sposoby zmierzające do ułatwienia pracy personelu. Zmechanizowanie pracy w gospodarstwie domowym. Regulamin wewnętrzny zakładu.

Organizacja gospodarki żywnościowej bursy, gospodarstwa spółdzielczego, obozu wycieczkowego lub kolonii, w oddziałach wojska, pensjonatu; organizowanie dostaw, spółdzielnie spożywców, organizacja magazynu z uwzględnieniem typu gospodarstwa.

Plan dnia kierowniczkii gospodarstwa zbiorowego.

RACHUNKOWOŚĆ

CELE NAUCZANIA

Opanowanie zasad prowadzenia ksiąg rachunkowych w gospodarstwach rodzinnych i zbiorowych; osiągnięcie umiejętności w praktycznym stosowaniu tych zasad do przeprowadzania kalkulacji i kontroli wyników pracy.

Zapoznanie z czynnikami handlowymi i techniką pracy biurowej w odniesieniu do gospodarstw rodzinnych i zbiorowych.

Wyrobienie zmysłu gospodarności oraz zaprawianie do pracy planowej i systematycznej.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

Planowanie gospodarki w rodzinie. Układanie preliminarza budżetowego: obliczanie kosztów żywienia, opału, porządków, odzieży i innych, z uwzględnieniem dochodu, stanu liczebnego rodziny, warunków mieszkaniowych itd.

Znaczenie prowadzenia rachunkowości.

Inwentarz. Spisy ilościowe poszczególnych działów inwentarza gospodarstwa domowego (np. mebli, zastawy stołowej, naczyń kuchennych, bielizny), prowadzonych w książce inwentarzowej lub w formie wykazów, umieszczanych w kredensie, szafie, bielizniarce itp.

Ujęcie inwentarza według zasad handlowych.

Kontrola produktów spożywczych, środków do czyszczenia, prania i innych.

Kartoteki. Działy i poddziały kartotek.

Kontrola kasy: dowody, księga kasowa, manko, superata (nadwyżka).

Zakup. Źródła zakupu: wyszukiwanie, dobór, ewidencja. Technika zakupu: nawiązanie kontaktu z dostawcą; oferta; cennik; zamówienie (schemat); rachunek (rabat); dowód doręczenia; list przewozowy; kontrola otrzymanych towarów; reklamacje (bonifikaty); wpływ sezonowości na zakup; wspólne zakupy.

Pokrycie należności za towary. Zapłata gotówką (kwit), obliczanie rabatu i skonta; przekazem pocztowym; przez P. K. O.; przez zaliczenie pocztowe, kolejowe lub bankowe; czekiem. Waluty obce i przeliczanie ich.

Kupno na kredyt. Znaczenie kredytu. Formy i rodzaje kredytu: kredyt otwarty, książeczkowy (książeczka obrachunkowa); kredyt na raty; kredyt wekslowy (weksel prosty i ciągniony, indos, protest, dochodzenie pretensji, dyskonto i inkaso weksli i ich obliczenia); kredyt pod zastaw papierów wartościowych (obligacje, akcje).

Korespondencja. Forma i układ listu handlowego; podania do urzędów; umowa o najem lokalu; umowa pracy; ubezpieczenie pracowników; zaświadczenia.

Zestawienie kosztów prowadzenia gospodarstwa rodzinnego.

Budżet i jego kontrola.

Rachunkowość żywnościowa kursu i obozu P. W.:

- a) dziennik należności żywnościowej,
- b) rozdzielnik żywnościowy,
- c) książka kuchenna,
- d) raporty stanu.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Analiza wpływów i wydatków w gospodarstwach zbiorowych społecznych (nie obliczonych na zysk) oraz w gospodarstwach zbiorowych zarobkowych.

Preliminarz budżetowy.

Księgowość. Zadania i korzyści księgowości podwójnej. Inwentarz. Bilans. Zmiany w stanie majątkowym gospodarstwa. Rachunek (konto).

Dziennik — Główna i zasady księgowania (metoda tabelaryczna). Układ pozycji. Księgowanie na typowych rachunkach bilansowych i wynikowych.

Bilans próbny. Rachunek bilansu zamknięcia. Rachunek strat i zysków. Pozycje zamknięcia i otwarcia. Rachunek bilansu otwarcia.

Otwieranie, prowadzenie i zamykanie ksiąg pomocniczych i szczegółowych. Księgi: kasowa, dłużników i wierzycieli, akceptów, spiżarniana, urzędzeń z tabelą amortyzacyjną, terminarze i inne.

Zastosowanie kartotek.

Raporty dzienne kuchni, stołowni, pralni itp.

Księga kosztów ogólnych.

Księga udziałowców w spółdzielni. Rejestr udziałowców.

Podatki. Podatki państwowe i samorządowe; podatek dochodowy i obrotowy; zeznania podatkowe o dochodzie i obrocie.

Ubezpieczenia społeczne. Obliczanie składek ubezpieczeniowych. Wypełnianie formularzy.

Kalkulacja. Kontrola i analiza kalkulacji wstępnej. Kalkulacja kosztów własnych i ceny sprzedażnej.

Rozliczenia z dostawcami i odbiorcami.

Reklama. Ważniejsze środki reklamy w zastosowaniu do gospodarstw zbiorowych. Planowość reklamy. Obliczanie kosztów reklamy.

TOWAROZNAWSTWO

CELE NAUCZANIA

Przyswojenie 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.

Materiały opałowe i oświetlające,
instalacje ogrzewalne.

Paliwo stałe: torf, węgiel kamienny, koks, węgiel drzewny. Właściwości, ocena jakości. Gatunki handlowe; wybór gatunku.

Skład chemiczny paliwa stałego. Wartość opałowa i sposoby jej obliczania. Piece kuchenne i najważniejsze typy pieców pokojowych węglowych. Wymiar pieców do paliwa stałego zależnie od potrzeb gospodarstwa.

Paliwo gazowe. Gaz świetlny. Wartość opałowa. Licznik gazowy, jego budowa, działanie. Przegląd najważniejszych typów kuchenek, grzejników, suszarek gazowych. Ich budowa, zasada dzia-

łania, zalety, wady, wydajność. Zasada konserwacji palników gazowych.

Gaz ziemny: własności, skład chemiczny, wartość opałowa, zastosowanie.

Paliwo ciekłe. Nafta. Własności. Gatunki handlowe. Wartość opałowa. Maszynki naftowe. Budowa, zasada działania. Wydajność. Zasada konserwacji.

Denaturat. Własności, wartość opałowa. Zastosowanie.

Maszynki spirytusowe. Budowa, zasada działania. Wydajność, wady, zalety. Zasady konserwowania instalacyj spirytusowych.

Grzejniki elektryczne. Przegląd najważniejszych typów. Budowa, zasada działania, konserwacja.

Orientacyjne dane zużycia opału i jego koszt w gospodarstwie domowym.

S p r z ę t y, n a r z ę d z i a, n a c z y n i a.

Przedmioty drewniane, metalowe, szklane, ceramiczne, szczotki i inne.

Ocena jakości, dobór zależnie od zastosowania, trwałości itp. Najważniejsze gatunki handlowe. Zasady konserwacji. Ceny. Źródła zakupu.

T k a n i n y i s k ó r y.

Własności najważniejszych typowych materiałów bawełnianych, lnianych, wełnianych, jedwabnych zależnie od gęstości, splotu, apretury, zastosowania itp. Ceny. Źródła zakupu.

Praktyczne odróżnianie tkanin na podstawie charakterystycznych cech włókna bawełnianego, lnianego, wełnianego, jedwabnego. Ogólne wiadomości o pochodzeniu włókien i ich otrzymywaniu. Wyrób przędzy, tkaniny. Pojęcie osnowy, wątku, splotu.

Konserwacja tkanin: pranie, wywabianie plam. Uzasadnienie techniki tych czynności zależnie od splotu i pochodzenia surowca. Skóry. Najważniejsze gatunki skór; materiały zastępcze.

Ś r o d k i d o u t r z y m a n i a c z y s t o ś c i.

Mydła, najważniejsze gatunki handlowe. Opakowanie, ocena jakości. Własności mydła. Przegląd i klasyfikacja najważniejszych

środków domowych i fabrycznych do prania, mycia, czyszczenia itp.

Opakowanie, cena, własności, zastosowanie, opłacalność.

Podstawy mikrobiologiczne przechowywania i konserwowania produktów spożywczych.

Zjawisko psucia się produktów spożywczych. Rola drobnoustrojów w zjawiskach psucia się. Podział drobnoustrojów. Pojęcie czystej kultury. Ogólne wiadomości o drobnoustrojach. Zapoznanie się z najważniejszymi rodzajami drobnoustrojów w celu umiejętnego ich zwalczania i wykorzystania dla celów gospodarstwa domowego.

Fermentacja alkoholowa. Charakterystyka zjawiska. Drożdże i ich własności.

Najważniejsze odmiany i gatunki handlowe drożdży i ich wykorzystanie w gospodarstwie domowym i przemyśle.

Fermentacja octowa. Bakterie octowe. Własności. Podział. Zasady przyrządzania octu.

Fermentacja mlekowa. Zapoznanie się z prawidłowym przebiegiem zjawiska kiszenia warzyw. Charakterystyka zjawiska. Mikroflora kiszzonek i ich jakość. Bakterie mlekowe i ich własności.

Mikroflora przetworów mlecznych. Własności zasadniczych drobnoustrojów, wywołujących powyższe zjawiska.

Mikroflora zakwasu piekarskiego, kwasu chlebowego, owocowego. Zasady przyrządzania przetworów na drodze fermentacji alkoholowej i mlekowej.

Fermentacja masłowa, gnilna i pektynowa. Własności bakterij masłowych, gnilnych, pektynowych. Charakterystyka zjawisk wywołanych przez te bakterie.

Pleśnienie. Własności pleśni i sposoby walki z nią w gospodarstwie domowym.

Uzasadnienie sposobów przechowywania produktów w stanie świeżym. Wyjaśnienie sposobów walki ze szkodliwymi drobnoustrojami: wpływ temperatury, sposoby zmniejszania zawartości wody, działanie antyseptyków, odcięcie dopływu powietrza itp.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Artykuły spożywcze.

1. Produkty węglowodanowe.

Jarzyiny i owoce. Najważniejsze odmiany i gatunki handlowe i sposoby ich rozpoznania; własności, zastosowanie, sezon, cena, opakowanie. Sposoby przechowywania oraz ich uzasadnienie.

Grzyby świeże. Przegląd najważniejszych grup. Grzyby suszone, ocena, skład chemiczny.

Przetwory owocowe i jarzynowe. Opakowanie. Ocena jakości.

Mąka, kasze, makarony. Rodzaje, gatunki handlowe, skład chemiczny, ocena jakości. Opakowanie.

Pieczyno. Chleb, bułki. Gatunki handlowe. Proste sposoby badania, ocena jakości. Przemiał ziarna, jego budowa, skład chemiczny. Zasady przechowywania produktów mącznych.

Środki spulchniające. Drożdże prasowane, ocena jakości. Zakwas piekarski; proszki piekarskie. Opakowanie, orientacyjne badanie, ocena jakości.

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

Syropy i ich działanie konserwujące.

Syrop ziemniaczany. Ocena jakości, własności. Uzasadnienie zastosowania syropu ziemniaczanego w gospodarstwie domowym. Sacharyna jako namiastka cukru; własności sacharyny.

Miód. Odmiany miodu; skład chemiczny. Miody sztuczne.

2. Produkty tłuszczowe.

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

Ogólne wiadomości o otrzymywaniu tłuszczu i ich wykorzystaniu w przemyśle. Zasady przechowywania produktów tłuszczowych.

3. Produkty białkowe.

Jaja. Gatunki handlowe. Ocena jakości, opakowanie. Budowa, skład chemiczny. Sposoby konserwowania.

Mięso. Ocena jakości, stopień użyteczności różnych gatunków mięsa. Odpadki. Gatunki handlowe. Badanie mięsa, stemplowanie. Skład chemiczny.

Ryby morskie i słodkowodne. Ocena. Przegląd najważniejszych gatunków, ryby śnięte, mrożone, wędzone, solone. Skład chemiczny.

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

Sery kwaśne i podpuszczkowe. Opakowanie. 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. Zanieczyszczenia i zafalszowania mleka.

4. *Napoje (używki).*

Piwo, wino, wódki, spirytus. Podstawowe gatunki. Ocena jakości. Opakowanie. Ogólne wiadomości o wyrobie. Własności.

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

Herbata, kawa, kakao (czekolada). Skład chemiczny. Główne gatunki, ocena jakości, opakowanie. Przechowywanie.

5. *Przyprawy.*

Przegląd najważniejszych przypraw stosowanych w gospodarstwie domowym. Pochodzenie. Skład chemiczny. Praktyczne sposoby badania niektórych przypraw; opakowanie, przechowywanie.

U w a g a. W odniesieniu do każdego z wyżej wymienionych artykułów należy uwzględnić: stan produkcji i spożycia; źródła zakupu; ceny; przepisy normujące sprzedaż najważniejszych artykułów; działalność instytucji prowadzących kontrolę artykułów spożywczych.



ZASADY ŻYWIENIA

CELE NAUCZANIA

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

Zracjonalizowanie żywienia w granicach warunków materialnych środowiska i dostosowanie go do wymagań oszczędnej gospodarki.

Zrozumienie roli społecznej i zdrowotnej odpowiedniego żywienia rodzinnego i zbiorowego.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Żywienie jako zagadnienie zdrowotne. Znaczenie ekonomiczne i społeczne racjonalnego żywienia. Rola pokarmów w ustroju ludzkim. Podział zasadniczych składników pokarmowych według najbardziej istotnej ich roli fizjologicznej na materiały energetyczne, budulcowe i dopełniające.

Materiały energetyczne. Tłuszcze i ciała tłuszczowate, węglowodany i białka, jako główne źródła energii dla ustroju. Norma potrzebnych kalorii w zależności od wieku, płci, zawodu. Produkty spożywcze, będące głównymi źródłami węglowodanów i tłuszczów.

Materiały budulcowe. a) Substancje białkowe, ich rola w ustroju. Białka pełno i niepełno wartościowe. Udział białka zwierzęcego i roślinnego w pożywieniu człowieka. Zapotrzebowa-

nie organizmu ludzkiego na substancje białkowe, zależnie od wieku i wagi ciała. Zaburzenia spowodowane niedoborem i nadmiarem białka. Produkty spożywcze będące głównymi źródłami substancyj białkowych.

b) *S k ł a d n i k i m i n e r a l n e*, ich rola w ustroju. Równowaga kwasowo zasadowa ustroju. Zapotrzebowanie poszczególnych składników mineralnych, ze specjalnym uwzględnieniem fosforu, wapnia, żelaza, jodu — w zależności od różnych stanów fizjologicznych, w których znajduje się ustrój. Zaburzenia spowodowane ich niedoborem. Prawo minimum. Pierwiastki występujące w żywych ustrojach w postaci śladów. Produkty spożywcze będące głównymi źródłami składników mineralnych.

c) *W o d a*, jej rola w ustroju, dzienne zapotrzebowanie w zależności od warunków, w których znajduje się ustrój ludzki. Przebiegna zawartość wody w poszczególnych grupach produktów spożywczych.

Materiały dopełniające. W i t a m i n y, własności i klasyfikacja. Awitaminozy. Norma potrzebnych witamin w zależności od różnych warunków fizjologicznych, w których znajduje się ustrój. Produkty spożywcze będące głównymi źródłami witamin i prowitamin. Uwzględnienie najnowszych zdobyczy nauki w zakresie witaminologii.

Znaczenie innych składników, znajdujących się w pokarmach: enzymy, barwniki (chlorofil, karoten, flawiny), błonnik, kwasy organiczne, olejki eteryczne i inne.

Niedożywienie, jako niedobór jakościowy i ilościowy pokarmów. Skutki długotrwałego niedożywienia w zależności od wieku jednostki. Środki samoobrony organizmu. Niedożywienie, jako klęska społeczna i walka z nim.

Wzajemne uzupełnianie składników wnoszonych przez poszczególne produkty. Potrawy pełnowartościowe. Analiza przepisów potraw pełnowartościowych, będących w powszechnym użyciu oraz potraw tradycyjnych i regionalnych. Rola potraw pełnowartościowych w żywieniu, ograniczonym środkami pieniężnymi. Wartość pieniężno-odżywcza oraz wady i zalety produktów naturalnych i przetwarzanych.

Typy pożywienia w zależności od warunków bytu jednostki lub rodziny. Strawność i przyswajalność pokarmów. Czynniki wpły-

wające na strawność i przyswajalność. Znaczenie surowych pokarmów.

Cel poddawania produktów działaniu wysokiej temperatury.

Zasadnicze metody poddawania pokarmów działaniu wysokiej temperatury: 1) Gotowanie: a) w wodzie, b) w parze. 2) Smażenie: a) w małej ilości tłuszczu, b) w dużej ilości tłuszczu. 3) Duszenie. 4) Pieczenie i zapiekanie. Zmiany, wywołane w substancjach białkowych, węglowodanach, tłuszczach, substancjach mineralnych i witaminach przy stosowaniu powyższych metod. Ustalenie metod przyrządzania najodpowiedniejszych dla poszczególnych grup produktów spożywczych, w celu zachowania ich maksymalnej wartości.

Dogotowywacz z punktu widzenia dietetycznego.

Podstawy układania jadłospisów dla pracowników umysłowych i fizycznych. — Przeliczenie teoretycznych dziennych norm kalorii, białka, składników mineralnych na normy praktyczne (podawanie wagowych ilości zasadniczych grup produktów spożywczych z odliczeniem odpadków). Podział produktów na ochronne i energetyczne. Dostosowanie norm praktycznych: a) do zawodu i trybu życia, b) do płci, c) do wieku, d) do pory roku.

Sprawdzanie różnymi sposobami praktycznych ilości konsumowanych produktów.

Konieczność urozmaicenia pożywienia, jako naczelną zasadą racjonalnego żywienia. Sposoby osiągnięcia urozmaicenia: a) dobór produktów — używanie wszystkich niezbędnych produktów i unikanie powtarzania ich w krótkich odstępach czasu, b) ujemne strony wprowadzania do jadłospisów resztek, pozostałych z poprzednich posiłków, c) stosowanie różnorodności przepisów i sposobów przyprawiania i przybierania potraw.

Najczęściej popełniane błędy żywienia: a) w domach rodzinnych w zależności od środowiska i warunków materialnych, b) w gospodarstwach zbiorowych, c) w zakładach gastronomicznych, d) w okolicznościach tradycyjnych, e) w okolicznościach życia towarzyskiego. Sposoby usunięcia tych błędów.

Przykładowe obliczenia kosztu jednostki składników odżywczych w różnych produktach spożywczych. Przesunięcia w dobrane produkty spożywcze i możliwości zastępowania droższych tańszymi bez uszczerbku dla prawidłowości całokształtu żywienia.

Analiza posiłków przyrządzanych w szkole.

Układanie jadłospisów dla potrzeb rodziny.

Żywnienie dzieci i młodzieży do lat 17: norma potrzebnych kalorii, białka, składników mineralnych i witamin, zależnie od wieku i płci dziecka. Przystosowanie jadłospisu rodziny do potrzeb ustroju dziecięcego. Przesunięcia w jadłospisach w celu przystosowania ich do potrzeb: a) kobiety ciężarnej i karmiącej, b) starców.

Żywnienie zbiorowe. Specjalne warunki stawiane przez wymagania żywienia zbiorowego. Układanie jadłospisów, przystosowanych do żywienia zbiorowego dzieci, młodzieży, dorosłych pracowników fizycznych i umysłowych. Metody dożywiania dzieci szkolnych w szkołach, przedszkolach, dziecińcach.

UWAGI

Pierwsza część programu stanowi wstęp do właściwych zagadnień żywienia i podstawę teoretyczną do ich opanowania przez uczennice. Ujęta z punktu widzenia fizjologii żywienia jest uzupełnieniem materiału przerobionego w klasie I na lekcjach chemii. Powinna więc być potraktowana możliwie krótko, aby pozostawić dość czasu do odpowiedniego pogłębienia właściwego materiału nauczania. Materiał ten powinien być opracowany na przykładach, zaczerpniętych z życia i z obserwacji, zebranych przez uczennice podczas wycieczek gospodarczych i na terenie szkolnych pracowni. Np. ustęp, dotyczący wzajemnego uzupełniania się składników pożywienia musi być poparty ćwiczeniami w analizowaniu przepisów na różne potrawy; sprawdzanie różnymi sposobami praktycznych ilości konsumowanych produktów — powinno polegać na obliczaniu norm praktycznych, używanych w rzeczywistości w warsztatach szkolnych gospodarczych, jak np. w internacie; zasady układania jadłospisów powinny uczennice opanować, ćwicząc się w układaniu jadłospisów na różne potrzeby życia rodzinnego i zbiorowego; możliwości zastępowania droższych produktów tańszymi należy poprzeć obliczeniami kosztu różnych produktów w stosunku do ilości składników niżej i wyżej wartościowych. Potrzebne też jest obliczanie stosunku ilości produktu właściwego do ilości odpadków z uwzględnieniem możliwości ich zużytkowania.

ZAGADNIENIA Z ESTETYKI I ĆWICZENIA PLASTYCZNE

CELE NAUCZANIA

Zapoznanie z wybranymi zagadnieniami z dziedziny estetyki.

Podniesienie poziomu kultury plastycznej uczennic przez: wyrobienie zainteresowań plastycznych i rozwinięcie umiejętności kompozycji plastycznej w zakresie potrzeb gospodarstw domowych rodzinnych i zbiorowych.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

1 godzina tygodniowo.

Zwięzła charakterystyka najważniejszych stylów w plastyce do drugiej połowy XIX w.

Przejawy sztuki w różnych dziedzinach plastyki, jak architektura, malarstwo, rzeźba — ze szczególnym uwzględnieniem meblarstwa, tkactwa, ceramiki, stroju, liternictwa itd.

Związek wyrazu form plastycznych danego stylu z ogólnymi tendencjami epoki.

Zależność formy od materiału, narzędzi i techniki wykonania.

Stan plastyki od drugiej połowy XIX wieku do wojny światowej.

Cechy charakterystyczne plastyki w drugiej połowie XIX wieku.

Brak własnego stylu, naśladowanie form różnych epok w architekturze, przedmiotach użytkowych itd., przy użyciu niewłaściwego materiału, narzędzi i techniki wykonania.

Ujemne skutki rozdziału pracy projektodawczej i wykonawczej w plastyce. Szkodliwy podział plastyki na tak zwaną „sztukę czystą“ i wytwórczość przemysłową lub rękodzielniczą.

Pozbawienie szerokich mas współdziału w tworzeniu sztuki i obcowania z jej przejawami.

Próby podniesienia poziomu plastyki w drugiej połowie XIX wieku.

Secesja ze szczególnym uwzględnieniem jej przebiegu w Polsce i jej znaczenia dla plastyki powojennej.

Plastyka powojenna.

Zasady „funkcjonalizmu“ w zestawieniu z plastyką drugiej połowy XIX wieku i secesją.

Związek „funkcjonalizmu“ ze zdobyczami techniki w ubiegłym stuleciu. Aktualne tendencje w plastyce.

Nawiązanie kontaktu między sztuką a życiem szerokich mas.

Kompozycja kształtów plastycznych.

Twórczość świadoma i nieświadoma w plastyce.

Analiza komponowanego przedmiotu w zależności od osoby, miejsca, czasu i kosztu.

Wybór i zależność materiału, narzędzi i techniki wykonania.

Komponowanie formy przez odpowiednie harmonizowanie kształtów proporcji, wielkości, barw, faktur i wszelkich innych wartości plastycznych.

Należy więc uwzględnić: podporządkowanie wszelkich szczegółów ogólnej koncepcji całości; selekcję i ograniczenie elementów, składających się na całość; rytm; kontrast; skalę.

Ćwiczenia, np. robienie zabawek dla dzieci, na choinkę; składanie serwetek; lampion; abażur; drobiazgi konfekcyjne; dekorowanie sali na uroczystość szkolną itd.

Zagadnienia kolorystyczne.

Zasadnicze wiadomości o barwach. (Barwy proste i złożone; barwy dopełniające; kolor; walar;; temperatura; zgaszenie; ilość).

Względność barwy.

Różnorodność wyrazu zestawień barwnych (powaga, smutek, groteska, patos itp.).

Ćwiczenia wyrabiające poczucie kolorystyczne, np. kompozycja bukietów, nakrytego stołu i zestawień poszczególnych przedmiotów, fragmentów wnętrza, zestawień barwnych w ubraniu itd.

Z a g a d n i e n i a p ł a s z c z y z n y i b r y ł y.

Formy regularne i nieregularne.

Proporcje. Sylwety bryły. Złudzenia optyczne. Faktura. Ekspresja formy. Skala. Rzuty (poziome i pionowe).

Ćwiczenia wyrabiające poczucie kształtu, np. zmiana wyrazu formy przez zmianę proporcji i faktury; kompozycja formy kołnierzyka, torebki, ciastka itp.; szkicowanie różnych sylwet tego samego sprzętu; szkicowanie planu pokoju w oznaczonej skali; rysowanie rzutów prostych sprzętów itp.

Z a g a d n i e n i e o r n a m e n t u w z w i ą z k u z p ł a s z c z y z n ą l u b b r y ł ą, n a k t ó r e j j e s t o n u m i e s z c z o n y.

Układ rzędowy, symetryczny i symetrycznie odwrócony, centralny i nieregularny.

Ornament na płaszczyźnie o granicach nieokreślonych, np. deseń na tapecie, tkaninach ubraniowych itp.

Ornament biegnący, np. wstawka, szlak, deseń na chodniku.

Ornament na płaszczyźnie zamkniętej.

Ornament na bryłach (kula, walec, stożek itd.).

Ćwiczenia, np. kompozycja szlaczka na śliniaczku lub fartuszku dziecięcym w technice ściegowej; kompozycja poduszki, serwetki; kompozycja plastyczna tortu, mazurka czy innego produktu kulinarnego; komponowanie pisanek itp.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

P r z e g l ą d s z t u k i l u d o w e j i w y r o b ó w
p s e u d o l u d o w y c h.

Różnorodność i bogactwo naszej sztuki ludowej w architekturze, ceramice, tkactwie, stroju, hafcie itd.

Rozmaitość typów tandety pseudoludowej.

Możliwości i granice stosowania przedmiotów sztuki ludowej w gospodarstwie domowym rodzinnym i zbiorowym.

L i t e r n i c t w o.

Analiza dobrych i złych napisów pisanych ręcznie lub drukowanych (bilet wizytowy, ogłoszenie w gazecie, ogłoszenie pisane ręcznie, szyld, życzenia noworoczne, imieninowe, adresy pamiątkowe, dyplomy, zawiadomienia itp.).

Monogram. Znak firmowy.

Cyfry rzymskie i arabskie.

Ćwiczenia, np.: napisy w zastosowaniu do potrzeb gospodarstwa domowego, rodzinnego i zbiorowego; kompozycja monogramu na chusteczkę, obrus, ręcznik itd.

K w i a t y i r o ś l i n y.

Kwiaty i rośliny na stole, we wnętrzu, w skrzynkach okiennych, na balkonie i w bukietach.

Ogólne wiadomości z zakresu kompozycji ogródka „ozdobnego“ i użytkowego (gospodarskiego).

Ćwiczenia, np.: układanie wiązanek, kompozycja bukietu w zależności od gatunku kwiatów, naczynia i wnętrza, kompozycja balkonu itd.

K o m p o z y c j a p l a s t y c z n a s t o ł u i p o t r a w.

Kompozycja plastyczna stołu i potraw — ze zróżnicowaniem potrzeb gospodarstwa rodzinnego i zbiorowego.

Kompozycja plastyczna stołu i potraw do użytku codziennego w zależności od budżetu i ilości uczestników. Np.: rodzina 4-osobowa ludzi bogatych, ludzi biednych, internat dla sierot, elegancki pensjonat w modnym uzdrowisku itp.

Ćwiczenia, np. układanie owoców, ciastek, tartinek, kompozycja stołu do śniadania lub podwieczorku, kompozycja plastyczna stołu i potraw w związku z charakterystycznymi uroczystościami (Boże Narodzenie, Wielkanoc, obchód jubileuszowy itd.), kompozycja stołu i potraw do obiadu lub wystawnej kolacji w związku z charakterem wnętrza (sala szkolna, pokój

urządzone antykami, wewnątrz współczesne, taras, weranda, ogród).

W n ę t r z e.

1. Przegląd elementów wnętrza:

a) plan mieszkania (pokoje, łazienka, kuchnia, korytarz, przedpokój, spiżarnia, taras, balkon itd.);

b) ściany, sufity, podłogi, drzwi, okna, szafy w ścianach itd.;

c) instalacje;

d) urządzenia ruchome (meble, sprzęty, tkaniny itd.).

2. Analiza kompozycji wnętrza współczesnego w odniesieniu do potrzeb życiowych ich mieszkańców z uwzględnieniem różnic, wynikających z gospodarki rodzinnej i zbiorowej.

Ćwiczenia, np. rozmieszczenie mebli na planie mieszkania w podziałce 1 : 10 lub 1 : 20; skomponowanie rozmieszczenia obrazów na ścianie; kompozycja różnych zestawień kolorystycznych, które, kolejno zastosowane do tego samego wnętrza, nadałyby mu w każdym wypadku inny wyraz; kompozycja różnych zmian oświetlenia, nadająca wnętrzu w każdym wypadku inny nastrój; zawieszenie firanek; wybór rodzaju i ilości mebli, sprzętów dla określonej rodziny lub innej zbiorowości w ustalonym mieszkaniu czy lokalu; przemeblowanie pokoju itp.

E s t e t y k a u b r a n i a (kobiecego, dziecięcego, męskiego).

Całość ubrania dostosowana do potrzeb życiowych, budżetu danej osoby, jej wieku, powierzchowności, typu pracy, stanowiska itd.

Ćwiczenia, np. kompletowanie całości ubrania dla określonej osoby: „pani domu“, dziecka, windziarza, usługującej w jadłodajni, pokojowej w pensjonacie itp.

E s t e t y k a c a ł o ś c i w y g ł ą d u k o b i e t y, d z i e c k a, m ę ż c z y z n y.

Dobra linia ciała. Ruchy. Głos. Twarz. Uczesanie. Kosmetyka i pielęgnowanie powierzchowności. Łagodzenie defektów powierzchowności.

HIGIENA

CELE NAUCZANIA

Rozszerzenie i pogłębienie wiadomości o budowie i czynnościach ustroju ludzkiego.

Utrwalenie zasad higieny osobistej.

Przyswojenie wiadomości z dziedziny higieny 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.

Wstęp. Higiena, jej zadanie i znaczenie dla zachowania zdrowia. Podstawowa praca organizmu. Podział pracy. Narząd. Układ narządów.

Układ kostny i jego czynności. Rola i budowa kośćca. Stawy. Wiązadła. Budowa kości. Nieprawidłowości w budowie kości. Zniekształcenia kośćca i przyczyny ich powstawania. Skrzywienie kręgosłupa. Płaska stopa. Znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia i estetyki.

Zęby i ich budowa. Próchnica zębów. Higiena zębów.

Budowa i czynności układu mięśniowego. Budowa i rola mięśni. Rodzaje mięśni. Dodatni i ujemny wpływ pracy mięśniowej na organizm. Higiena układu mięśniowego.

Układ krążeniowy. Serce, jego budowa i czynności. Naczynia krwionośne tętnicze i żyłne. Mechanizm krążenia krwi. Skład krwi i jej własności. Wpływ krążenia krwi na pracę fizyczną i umysłową. Higiena układu krążenia.

Zadania jakie spełniają gruczoły i naczynia chłonne.

Budowa i czynności narządów oddechowych. Zadania i budowa układu narządów oddechowych. Mechanizm oddychania. Wymiana gazów w pęcherzykach płucnych. Oddychanie prawidłowe i nieprawidłowe. Higiena narządów układu oddechowego. Powietrze z punktu widzenia potrzeb oddychania.

Układ trawienny. Poszczególne części układu trawiennego, ich budowa i zadanie. Soki trawienne i ich skład chemiczny. Czynności mechaniczne i procesy chemiczne, zachodzące w poszczególnych częściach układu trawiennego. Proces chłonięcia. Wpływ trawienia na organizm ludzki. Nieprawidłowości trawienia i najpospolitsze ich objawy. Wydalanie części niestrawionych.

Higiena odżywiania. Produkty spożywcze i ich wartość z punktu widzenia higieny. Główne składniki pokarmowe: białko, węglowodany, tłuszcze, składniki mineralne, witaminy. Znaczenie wody. Racjonalny dobór pokarmów z punktu widzenia ich wartości odżywczej.

Produkty zepsute i zafałszowane oraz ich wpływ na organizm. Schorzenia organizmu wywołane nieprawidłowym odżywianiem.

Najczęściej spotykane pasożyty przewodu pokarmowego.

Budowa i czynności układu wydalniczego. Układ moczowy i jego rola. Skóra, jej budowa i czynności. Znaczenie skóry dla organizmu. Hartowanie. Kąpiele wodne, powietrzne, słoneczne. Higiena skóry, włosów, paznokci. Pasożyty skóry.

Higiena ubrania. Higieniczne obuwie, odzież i bielizna, w zależności od klimatu, pory roku i pracy zawodowej. Ubranie sportowe.

Układ nerwowy. Budowa i czynności układu nerwowego. Zmęczenie, znużenie, wyczerpanie. Higiena psychiczna. Sen i jego higiena. Racjonalne użytkowanie czasu wolnego od pracy. Czynniki ujemne, wpływające na system nerwowy. Alkoholizm i walka z nim.

Narządy zmysłów. Budowa i czynności oka. Higiena oka

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

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

Wytyczne sportu kobiecego (sporty odpowiednie i nieodpowiednie). Nadużycia sportowe.

Poradnie wychowania fizycznego.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Gruczoły wydzielania wewnętrzznego i znaczenie ich dla organizmu.

Higiena kobiety. Krótki zarys anatomii i fizjologii narządów kobiecych. Higiena kobiety w różnych okresach życia.

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

Higiena niemowlęcia i dziecka. Pielęgnowanie noworodka. Rozwój fizyczny niemowlęcia. Pielęgnowanie niemowląt: utrzymanie w czystości, ubranie, karmienie (piersią, mieszane i sztuczne), dokarmianie, sen, „kąciek dziecka“, zabawki. Znaczenie powietrza i słońca dla prawidłowego rozwoju niemowlęcia. Najczęstsze choroby niemowląt; sposoby zapobiegania im. Główne przyczyny śmiertelności niemowląt w Polsce.

Właściwości fizyczne i psychiczne dziecka w wieku przedszkolnym. Warunki jego racjonalnego rozwoju. Praca dziecka, sen, gry na świeżym powietrzu. Najczęstsze schorzenia tego wieku i sposoby zapobiegania im. Pierwsze zabiegi na wypadek choroby.

Korzystanie z instytucyj, opiekujących się matką i dzieckiem (poradnie, żłobki, ogrody Jordanowskie, przedszkola i inne).

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

padkach chorób zakaźnych. Odkazanie. Przepisy obowiązujące o chorobach zakaźnych.

Choroby społeczne. Gruźlica. Choroby weneryczne. Jaglica. Walka z chorobami społecznymi.

Służba zdrowia. Krótkie informacje o organizacji służby zdrowia w Polsce: Organy administracji sanitarnej. Ośrodki zdrowia, szpitale, przychodnie, sanatoria, domy wypoczynkowe itp.

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

Pielęgnowanie chorych. Ogólne zasady pielęgnowania chorych w domu. Obserwacja chorego. Pokój i łóżko chorego. Higiena chorego. Wykonywanie zleceń lekarza. Najprostsze zabiegi lecznicze, np. kompres, bańki itp.

Diety specjalne: mleczna, owocowa, roślinna, sucha, bezchlorowa, tuczająca, przy cukrzycy, artretyzmie. Dieta przy zaburzeniach żołądkowo-kiszkowych.

Apteczka domowa i wycieczkowa.

Higiena zawodowa.

Higiena gospodarstwa domowego. Higiena mieszkania i jego urządzenia. Czystość powietrza. Wentylacja naturalna i sztuczna. Wilgotność. Przyczyny wilgoci i walka z nią. Temperatura w mieszkaniu. Instalacje grzejne z punktu widzenia higieny. Niebezpieczeństwo zatruc gazowych. Zaopatrzenie domu w dobrą wodę. Higieniczne oświetlenie mieszkań. Dobór i rozmieszczenie mebli, urządzeń i narzędzi z punktu widzenia higieny pracy. Walka z hałasem. Usuwanie odpadków i nieczystości. Kanalizacja. Ustępy. Śmietniki.

Higiena zwierząt domowych.

Higiena czynności gospodarczych. Zasady higieny stosowane przy sporządzaniu posiłków, wykonywaniu porządków, praniu. Sposoby odkazania, które można zastosować w domu. Dezynsekcja.

Higiena pracy zawodowej. Praca fizyczna i umysłowa. Porad-

nictwo zawodowe. Czynniki wpływające na wydajność pracy, z uwzględnieniem zdrowia pracowników. Samopoczucie pracownika.

Choroby częściej spotykane u kierowniczek gospodarstw domowych i zapobieganie im. Ważniejsze ustawy i rozporządzenia o bezpieczeństwie, ochronie i normach pracy.

Rola każdego obywatela w akcji podniesienia zdrowotności w Polsce.

PSYCHOLOGIA

CELE NAUCZANIA

Zdobycie podstawowych wiadomości z psychologii ogólnej i psychologii dziecka.

Zapoznanie z czynnikami psychicznymi, niezbędnymi do zrozumienia środowiska zawodowego i oddziaływania na bliższe i dalsze otoczenie przy organizowaniu i prowadzeniu gospodarstw rodzinnych i zbiorowych.

Rozbudzenie zainteresowań zagadnieniami psychologii indywidualnej, społecznej i gospodarczej, jako przygotowanie do samodzielnego czytania literatury specjalnej.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Zasadnicze wiadomości z psychologii ogólnej i psychologii dziecka.

Psychologia, jej przedmiot. Zjawiska i dyspozycje psychiczne. Metody psychologii.

Przegląd najważniejszych rodzajów wrażeń zmysłowych.

Wyobrażenia spostrzegawcze i pochodne. Cechy spostrzeżeń i wyobrażeń dzieci. Ujmowanie strukturalne. Zasób wyobrażeń niowy dziecka.

Rodzaje i typy uwagi. Spostrzegawczość. Cechy uwagi dziecka. Rozwój uwagi. Środki kształcenia uwagi.

Pamięć. Rodzaje, zalety i wady pamięci. Kojarzenie faktów psychicznych. Cechy pamięci dziecka. Rozwój pamięci. Kształcenie pamięci. Zapominanie.

Fantazja. Rodzaje fantazji. Charakterystyka fantazji dziecka. Kłamstwa dziecięce, ich rodzaje i motywy.

Rola zabaw. Cechy i rodzaje zabaw.

Sugestia.

Myślenie. Tworzenie pojęć. Tworzenie sądów, rozumowanie. Cechy myślenia dziecięcego. Zagadnienie wychowawcze w związku z rozwojem procesu myślenia.

Inteligencja, jej odmiany i stopnie. Rola intelektu w działaniu. Rozwój inteligencji u dzieci. Badanie uzdolnień.

Instynkty i popędy. Rola instynktów i popędów w postępowaniu człowieka. Kształcenie instynktów i popędów.

Uczucia i ich podział. Źródła uczuć. Charakterystyczne cechy uczuć. Dyspozycje uczuciowe. Kształcenie uczuć.

Zainteresowania i ich geneza. Rozwój zainteresowań. Znaczenie zainteresowań.

Motywy działania. Wola. Analiza aktu woli. Kształcenie woli. Charakter. Osobowość.

Typy psychologiczne.

Na tle wiadomości powyższych ogólna charakterystyka rozwoju człowieka.

Psychologia grupy.

Pojęcie grupy społecznej. Grupa społeczna a środowisko społeczne. Tłum. Jego cechy swoiste. Główne warunki organizacji grupy. Najważniejsze typy grup społecznych. Swoiste cechy grup różnych typów. Samowiedza grupy. Duch grupy i jego znaczenie. Hierarchia grup. Wzajemne oddziaływanie grup. Psychologia grup dziecięcych. Rodzaje grup dziecięcych. Przewodnicy i buntownicy.

Środowisko zawodowe gospodarstw domowych.

Kierownictwo. Psychologia kierownictwa. Cechy psychofizyczne pracownicy gospodarstw zbiorowych (siły kierowniczej i wykonawczej).

Poradnictwo zawodowe: dobór ludzi; podział pracy; bezpieczeństwo pracy; wpływ warunków pracy na stan psychiczny pracowników i wydajność pracy.

Współpracownicy. Psychologia grupy pracowniczej. Stosunki wzajemne między pracownikami. Wpływ przodowników i przywódców. Czynniki psycho-fizyczne, wpływające na podniesienie wydajności pracy zawodowej.

Klientela. Psychologia sprzedaży. Rola instynktów, intelektu i uczuć przy decyzji korzystania z usług przedsiębiorstwa.

Wywieranie pożądaných wpływów psychicznych na klienta: reklama; czynniki, decydujące o jej powodzeniu (rodzaj, treść, forma, częstość ogłaszania i inne);

osobisty kontakt z klientelą i sposoby postępowania z nią;

psychologiczny wpływ estetyki i higieny w urządzeniach przedsiębiorstwa oraz w żywieniu.

ZAGADNIENIA GOSPODARCZE I SPOŁECZNO-PAŃSTWOWE

CELE NAUCZANIA

Zaznajomienie z istotą i podstawami współczesnego gospodarstwa społecznego;

poznanie stanu i kierunku rozwojowego polskiej wytwórczości, obiegu i wymiany, dochodu i spożycia; porównanie z odpowiednimi danymi w innych państwach; orientacja w podstawowych zagadnieniach polityki gospodarczej;

ugruntowanie znajomości wybranych najważniejszych zagadnień z dziedziny politycznej organizacji Państwa Polskiego.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA III.

3 godziny tygodniowo.

Wiadomości wstępne.

Pojęcie państwa, ewolucja jego zadań i środków realizacji.

Pojęcie gospodarstwa społecznego, krótki zarys jego rozwoju.

Ewolucja stosunku państwa do gospodarstwa społecznego.

Współzależność rozwoju gospodarczego i politycznego.

Podstawy współczesnego gospodarstwa społecznego w ogólności, a Polski w szczególności.

Podstawy naturalne: obszar państwa, położenie geograficzne, klimat, bogactwa naturalne powierzchni i wnętrza ziemi, dostęp do morza i td.

Podstawy społeczno-polityczne: stosunek państwa do życia gospodarczego, uregulowane stosunki prawne, wolność ekonomiczna i jej ograniczenia, bezpieczeństwo zewnętrzne i wewnętrzne itd.

Ludność: jej liczba, uzdolnienia, charakter, zdrowie, tężyzna moralna, poziom potrzeb, stan kulturalny; przyrost ludności, ubytek, emigracja. Twórcza rola pracy w gospodarstwie społecznym; rodzaje pracy, podział pracy i jej wydajność.

Kapitał i zasoby kapitałowe, ich rodzaj i udział w życiu gospodarczym; kapitał krajowy i zagraniczny; narastanie kapitałów.

Funkcjonowanie współczesnego gospodarstwa społecznego: a) produkcja, b) wymiana i transport, c) obieg, d) dochód i spożycie.

P r o d u k c j a. Istota produkcji. Czynniki produkcji.

Rodzaje produkcji: rolna i hodowlana, leśna, górnicza, rzemieślnicza i chałupnicza, fabryczna.

Rolnictwo i hodowla. Warunki rozwoju rolnictwa. Rodzaje gospodarki rolnej i hodowlanej.

Stan rolnictwa w Polsce: warunki naturalne, ustrój rolny i struktura rolnictwa; działy produkcji rolniczej oraz jej rozmiary. Przemysł rolny. Koszty produkcji rolnej i ceny produktów rolnych; zagadnienie rentowności w rolnictwie. Siła nabywcza rolnictwa a rozwój wytwórczości przemysłowej. Rola spółdzielczości rolnej. Zagadnienie przeludnienia wsi a rozwój miast, przemysłu i handlu.

Leśnictwo. Obszar lasów w Polsce, struktura własności leśnej. Formy i rozmiar eksploatacji oraz jej rentowność. Ochrona lasów.

Znaczenie rolnictwa i leśnictwa w gospodarstwie społecznym.

Ogólne uwagi o poziomie i organizacji gospodarki rolnej i leśnej w innych państwach.

Górnictwo. Złóża kopalin w Polsce; rozmiary ich eksploatacji oraz znaczenie dla gospodarstwa społecznego.

Przemysł i rzemiosło. Rzemiosło. Pojęcie rzemiosła, działy rzemiosła. Stan i struktura rzemiosła w Polsce. Popieranie rozwoju rzemiosła. Chałupnictwo i przemysł domowy. Spółdzielczość w tych działach.

Przemysł. Wynalazki przemysłowe i „rewolucja przemysłowa“

z końcem XVIII i XIX wieku. Powstanie i rozrost przemysłu fabrycznego. Gospodarcze i społeczne skutki dokonanych przemian. Powstanie nowoczesnego kapitalizmu. Przyrost ludności, powstanie klasy robotniczej. Kwestie społeczno-gospodarcze wynikające z rozwoju przemysłu maszynowego.

Rozwój produkcji fabrycznej przed wojną i w latach powojennych. Powstanie nowych działów przemysłu. Postępy w udoskonaleniu sposobów wytwarzania: mechanizacja, produkcja seryjna, normalizacja, standaryzacja; postępy w zakresie naukowej organizacji.

Znaczenie postępu technicznego dla gospodarstwa społecznego.

Obecny stan i struktura przemysłu w Polsce, a w szczególności działów: energetycznego, metalowego, włókienniczego i spożywczego; ogólne uwagi o innych działach. Liczba robotników w przemyśle polskim, warunki pracy, ochrona pracy, kwestia robotnicza i zagadnienie bezrobocia w Polsce.

Ogólne uwagi o współczesnym rozwoju przemysłu w innych państwach; porównanie z Polską. Potrzeby rozwoju przemysłu w Polsce; zagadnienie uprzemysłowienia, samowystarczalności gospodarczej, przygotowania militarnego.

W y m i a n a i t r a n s p o r t. Gospodarcze znaczenie wymiany. Charakterystyka współczesnych form wymiany.

Podaż, popyt, rynek, giełda, targi; kształtowanie się cen.

Rodzaje handlu. Liczba i rodzaj przedsiębiorstw handlowych w Polsce.

Handel wewnętrzny w Polsce: obroty, poziom organizacyjny, metody dystrybucji, zagadnienie usprawnienia tego handlu.

Handel zagraniczny: organizacja tego handlu; znaczenie handlu zagranicznego.

Transport: rodzaje dróg i środków transportu. Polskie porty i flota handlowa. Znaczenie drogi morskiej dla handlu polskiego.

O b i e g. Środki obiegowe, ich funkcje i znaczenie gospodarcze.

Kredyt: jego rodzaje i znaczenie gospodarcze.

Ogólne uwagi o organizacji, czynnościach i rodzajach przedsiębiorstw bankowych. Ogólne uwagi o giełdzie pieniężnej.

D o c h ó d i s p o ż y c i e. Rodzaje dochodu. Dochody w różnych zawodach i różnych warstwach społecznych. Wysokość do-

chodu rocznego na głowę ludności w Polsce i w innych państwach a stopa życiowa.

Konsumcja w różnych krajach i w Polsce. Poziom konsumpcji a rozwój produkcji. Organizacje spółdzielcze konsumentów.

Zagadnienie oszczędzania, formy i sposoby oszczędzania, instytucje oszczędnościowe w Polsce, stan kapitałów zaoszczędzonych w Polsce a w innych państwach. Oszczędzanie a kapitalizacja.

Organizacje i samorząd gospodarczy w Polsce.

Organizacje gospodarcze przedsiębiorców i pracowników.
Samorząd gospodarczy.

Państwo Polskie jako samodzielna jednostka polityczna.

Doświadczenia dziejowe Polski w zakresie organizacji wewnętrznej państwa oraz ich wykorzystanie w obowiązującej konstytucji. Organizacja Państwa Polskiego na tle tej konstytucji; porównanie z ustrojami innych państw.

Polityka zagraniczna Państwa Polskiego w związku z zasadniczymi problemami politycznymi i gospodarczymi Polski. Udział i rola Polski w instytucjach międzynarodowych. Opieka Polski nad ośrodkami ludności polskiej za granicą.

Siła obronna jako gwarancja całości i bezpieczeństwa Państwa. Doświadczenia dziejowe Polski w tym zakresie. Siły zbrojne sąsiadów Polski.

Jednostka a państwo.

Stosunek jednostki do państwa. Udział jednostki w życiu zbiorowym i wynikające stąd obowiązki. Rola inicjatywy prywatnej i twórczości indywidualnej w dorobku kulturalnym i materialnym. Rola i znaczenie przywódców.

Rola państwa w życiu zbiorowym i indywidualnym.

CHEMIA

CELE NAUCZANIA

Pogłębienie i rozszerzenie wiadomości z chemii nabytych w gimnazjum.

Zrozumienie podstawy chemicznej charakterystycznych zjawisk związanych z gospodarstwem domowym.

Uświadomienie roli chemii w rozwoju kultury ogólnej a gospodarskiej w szczególności.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

4 godziny tygodniowo.

Ogólny dział chemii.

Rola procesów chemicznych w przyrodzie, gospodarstwie domowym, w życiu gospodarczym społeczeństwa. Przykłady zastosowań procesów chemicznych w przyrodzie martwej lub żywej, w przeróbce surowca, konserwacji gotowych towarów, np. występowanie metali jako rudy (galman, limonit); otrzymywanie cynku i żelaza; zasady przechowywania i utrzymywania w czystości niektórych metalowych (żelaznych, cynkowych) narzędzi pracy; przeróbka węgla kamiennego z punktu widzenia doboru odpowiedniego paliwa oraz wykorzystania tego cennego surowca w wielkim przemyśle organicznym w czasie pokoju i wojny.

Materia, jej przemiany ze stanowiska chemicznego. Miesza-

niny. Substancja chemiczna: prosta, złożona. Pierwiastek chemiczny. Reakcja chemiczna. Zasada zachowania masy. Przykłady.

Utlenianie. Tlen. Tlenki. Ozon. Ciepło reakcji. Typy reakcji chemicznych. Występowanie, otrzymywanie, własności i zastosowania tlenu. Czynniki wpływające na szybkość reakcji (temperatura, katalizator). Teoria spalania. Tlenki, różnorodny ich charakter. Reakcje egzo- i endotermiczne. Różne typy reakcji.

Redukcja. Wodór. Równoważnik chemiczny. Występowanie, otrzymywanie, własności i zastosowanie wodoru. Równoważnik chemiczny. Prawo stałości stosunków wagowych.

Teoria atomowo-molekularna. Woda. Woda w przyrodzie, gospodarstwie. Oczyszczanie wody. Rozkład i synteza wody. Teoria kinetyczna gazów. Stechiometryczne prawa związków chemicznych. Teoria atomowa. Prawa objętościowe Gay-Lussaca. Reguła Avogarda. Ciężar atomowy i cząsteczkowy. Gramocząsteczka. Symbolika chemiczna. Wartościowość chemiczna. Woda utleniona.

Różne stopnie rozdrobnienia substancji. Teoria jonowa. Podstawowe wiadomości o koloidach. Roztwory wodne. Elektrolity i nieelektrolity. Teoria Arrheniusa. Określenie kwasów, zasad, soli. Przykłady reakcji jonowych. Wskaźniki. Alkalimetria, acydymetria. Stężenie jonów wodorowych. Solc kwaśne i zasadowe. Reakcje odwracalne. Hydroliza. Woda twarda. Sposoby jej zmiękczenia. Określenie twardości wody.

Pseudoroztwory. Cząstki koloidalne. Zawiesiny. Galarety. Emulsje. Piany.

C h e m i a n i e o r g a n i c z n a.

Chlorowce. Analogie między pierwiastkami. Chemiczne grupy pierwiastków. Związki chloru z wodorem i metalami — chlorki. Chlor. Własności, zastosowania. Przegląd porównawczy paru najprostszycch związków bromu i jodu. Jod. Uwydatnienie analogii i różnic. Tlenowe związki chloru: podchloryny sodu i wapnia, chloran potasu. Własności i zastosowania.

Potasowce. Charakterystyka chlorków, wodorotlenków, tlenków sodu i potasu. Ogólne wiadomości o otrzymywaniu i własnościach sodu i potasu. Soda, potaż. Otrzymywanie sody. Nadtlenek sodu.

Siarka i jej związki. Ważniejsze tlenowe i beztlenowe związki siarki. Reakcje strącania. Siarka, odmiany alotropowe. Zastosowania.

Wapń i magnez. Charakterystyka siarczanów, węglanów, tlenków i wodorotlenków wapnia i magnezu. Liczne ich zastosowania.

Azotowce. Azot, jego własności i występowania. Amoniak, otrzymywanie (synteza itp.), własności. Związki amonowe. Azotany, kwas azotowy: własności, otrzymywanie, zastosowania. Pięciotlenek fosforu i jego pochodne.

Glin i jego związki. Własności i zastosowania glinu i jego stopów. Zasada otrzymywania. Tlenek i wodorotlenki glinu. Ich charakter amfoteryczny. Ałun glinowy. Korozja glinu. Uszeregowanie metali według ich stanu aktywności. Metale szlachetne i nieszlachetne.

Związki boru i ich zastosowania. Kwas borny. Boraks. Nadborany.

Krzem. Krzemiany, krzemionka. Szkło, jego własności, otrzymywanie. Glinokrzemiany. Ceramika. Analogia między krzemem, dwutlenkiem krzemu, krzemianami a węglem, dwutlenkiem węgla, węglanami.

Ważniejsze metale ciężkie, jak: cyna, cynk, miedź, srebro, złoto, żelazo, nikiel, należy rozpatrywać, biorąc pod uwagę: występowania (rudy); charakterystyczne sposoby otrzymywania (hutnictwo); własności tych metali, ich związków, stopów, przyczyny korozji (sposoby zapobiegania); zastosowania.

Substancje nieorganiczne w organizmie ludzkim. Ich zawartość w pożywieniu.

C h e m i a o r g a n i c z n a .

Węgiel. Węgiel jako surowiec i jako pierwiastek. Jego odmiany alotropowe. Węgiel aktywowany w walce przeciwgazowej. Związki tlenowe węgla: dwutlenek i tlenek węgla. Ciepło reakcji utleniania węgla. Płomień.

Związki organiczne. Skład pierwiastkowy związków organicznych.

Węglowodory. Ropa naftowa jako przykład mieszaniny węglo-

wodorów. Węgliki. Węglowodory nasycone. metan, etan. Homologia. Ogólny wzór węglowodorów nasyconych. Budowa cząsteczki. Wzory strukturalne. Izomeria. Węglowodory nienasycone: etylen, acetylen. Benzen, naftalen jako przykłady węglowodorów pierścieniowych.

Najprostsze tlenowe pochodne węglowodorów. Alkohole: metylowy, etylowy, propylowy. Grupy funkcjonalne. Izomeria funkcjonalna. Produkty utlenienia alkoholi: aldehydy, ketony, kwasy organiczne. Charakterystyczne reakcje: utleniania, redukcji, estryfikacji, hydrolizy, kondensacji. Otrzymywanie, własności, zastosowania następujących związków: alkoholu metylowego, aldehydu i kwasu mrówkowego; alkoholu etylowego, aldehydu octowego, kwasu octowego i szczawiowego; acetonu, gliceryny, kwasu mlekowego, pyrogronowego, winowego, cytrynowego. W związku z kwasem mlekowym należy wprowadzić pojęcie substancji optycznie czynnych i stereoizomerii.

Tłuszcze. Produkty ich przeróbki. Przegląd tłuszczów najczęściej stosowanych. Ich fizyczne i chemiczne własności. Rozpuszczanie, adsorpcja, emulgowanie, działanie temperatury. Skład tłuszczów. Wzory budowy. Kwasy: masłowy, palmitowy, stearynowy, olejowy, linolowy. Tłuszcze jako pokarm energetyczny. Zasadnicze procesy zachodzące podczas trawienia, przyswajania, przyrządzania tłuszczów: hydroliza (zmydlanie), estryfikacja, utlenianie. Katalizatory organiczne — enzymy (lipaza). Zasady fabrykacji gliceryny, stearyny (świec), mydła, sykatywów, uwodornionych olejów.

Węglowodany. Cukry proste: cukier gronowy, owocowy, galaktoza, arabinoza. Własności. Wzory budowy. Stereoizomeria cukrów. Charakterystyczne reakcje: utleniania, redukcji. Fermentacja alkoholowa. Zymaza. Fermentacja mlekowa.

Cukry złożone: trzcinowy, mlekowy, maltoza. Glukozydy. Hydroliza cukrów.

Niecukry: skrobia, dekstryny; glikogen; błonnik; substancje pektynowe. Amylazy. Węglowodany jako pokarm energetyczny. Zasadnicze procesy zachodzące pod wpływem temperatury, podczas trawienia, przyswajania i przyrządzania węglowodanów.

Azotowe związki organiczne. Białka. Najprostsze aminy, amidy, aminokwasy jako produkty rozkładu związków białkowych.

Własności amin i amino-kwasów. Wzory budowy, charakterystyczne reakcje: zobojętnienia, przyłączenia, dezaminacji, utleniania, redukcji.

Białka. Reakcje rozpoznawcze. Charakterystyka oparta na własnościach koloidalnych i składzie chemicznym związków białkowych. Klasyfikacja.

Niektóre związki cykliczne i heterocykliczne pochodne: benzenu, indolu, puryny, stanowiące o pełnocenności substancji białkowej jako pożywienia. Ważniejsze procesy zachodzące podczas przyrządzania potraw białkowych, ich trawienia i przyswajania.

Krażenie azotu i tlenu w przyrodzie.

Witaminy. Witaminy: A, C, D, oraz witaminy grupy B. Fizyczne, chemiczne i biologiczne ich własności. Prowitaminy (karoteny, ergosterol). Klasyfikacja witamin. Umotywowanie wskazań co do racjonalnych sposobów obchodzenia się z substancjami witaminowymi.

Barwniki roślinne: chlorofil, karotyny, antocjany, flawiny blisko spokrewnione z witaminami.

UWAGI

Program chemii w liceum gospodarstwa domowego należy realizować w ten sposób, aby pierwszy dział ogólny wyczerpać w ciągu mniej więcej 20 lekcji dwugodzinnych.

Dwa następne działy: chemia nieorganiczna i organiczna mogą być przerabiane równocześnie, poświęcając na każdy dział dwie godziny tygodniowo.

Wstęp, wchodzący w skład działu ogólnego, jest pojęty jako nawiązanie do wiadomości uczennic, nabytych w gimnazjum i jako nastawienie na zagadnienia chemiczne, stanowiące w wielu razach istotę problemów gospodarskich. Ów charakter chemii, przystosowanej do potrzeb zawodu, wyraża się również w doborze materiału nauczania, a winien się mocniej jeszcze uwytłumaczyć w rozwinięciu programu, tzn. w przerabianych przykładach tak ćwiczeniowych jak i omawianych teoretycznie. W związku z reakcjami: utleniania, redukcji, hydrolizy itp., rozpatrywanymi substancjami mineralnymi i organicznymi należy zwró-

cić baczna uwagę na podstawie chemiczną zasadniczych procesów, zachodzących między innymi podczas: zabrudzania, czyszczenia różnych narzędzi pracy; prania, bielenia, dezynfekcji; przyrządzania potraw; trawienia, asymilacji pokarmów.

Przykłady, ilustrujące zagadnienia wysunięte w dziale ogólnym, nie powinny być czerpane jedynie ze świata mineralnego. Pierwsza część programu stanowi podbudowę dla chemii nieorganicznej i organicznej, które można, dzięki temu, rozwijać równorzędnie. W układzie początkowych rozdziałów chemii nieorganicznej wykorzystano kontrast między grupami pierwiastków elektrododatnich a elektroujemnych (chlorowce — potasowce itd.).

Zależnie od większego zasięgu zastosowań położono mocniejszy nacisk bądź na pierwiastki (metale ciężkie), bądź na związki (zw. potasowców, azotowców itp.).

Praca w liceum ma charakter laboratoryjny. Opiera się na ćwiczeniach uczennic i eksperymencie nauczyciela. W wielu jednak razach, gdy trzeba będzie przeprowadzać rozważania teoretyczne, wykład jest również wskazany.

FIZYKA

CELE NAUCZANIA

Pogłębienie wiadomości, nabytych przez uczennice w gimnazjum, przede wszystkim z tych działów fizyki, które wiążą się z organizacją i prowadzeniem gospodarstwa domowego.

Rozszerzenie wykształcenia przyrodniczego.

Zaprawienie do czynnego, celowego i systematycznego spostrzegania.

Uświadomienie roli fizyki w rozwoju kultury oraz jej znaczenia jako podstawy nauk technicznych.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

3 godziny tygodniowo.

M e c h a n i k a.

Ruch prostoliniowy jednostajnie zmienny, prędkość, przyspieszenie, jednostki C. G. S.; obliczanie drogi; wykreślne przedstawienie ruchu.

Zasada dynamiczna Newtona; dynamiczna miara siły, jednostka siły C. G. S.; niezależność działania sił. Ruch jednostajny po okręgu koła; przyspieszenie i siła odśrodkowa i dośrodkowa. Siła ciężkości; prawo spadania ciał, przyspieszenie ziemskie; ruchy ciał rzuconych; ruch wahadła. Ciężenie powszechne; stała grawitacyjna; obliczanie masy ziemi; różnice przyspieszenia na ziemi.

O pracy i energii; dzielność (moc); jednostki pracy i dzielności w układach C. G. S. i ciężarowym. Energia kinetyczna i potencjalna, ich wzajemne przemiany i zasada zachowania energii; złota reguła mechaniki.

O c i e p ł e.

Temperatura i ilość ciepła (kaloria); kalorymetr, ciepło właściwe ciał. Prawa Boyle-Mariotte'a i Charles'a; termometr gazowy; temperatura bezwzględna.

Zmiany stanów skupienia; ciepło topnienia i parowania; własności pary nienasyconej (przegrzanej) i nasyconej. Skraplanie gazów: temperatura krytyczna. Przemiana energii mechanicznej na cieplną i odwrotnie; dynamiczny równoważnik ciepła; pojęcie o wydajności (sprawności) silnika cieplnego; rozpraszanie się energii. Pojęcie o teorii kinetycznej materii. Rozchodzenie się ciepła; źródła ciepła; izolacja cieplna. Ogrzewanie centralne (parowe, wodne, mieszane). Chłodnictwo.

•

O p r o m i e n i o w a n i u.

Promieniowanie ciemne i jasne; dzielność (moc) i natężenie promieniowania; fotometr. Racjonalne oświetlenie pomieszczeń. Odbicie światła; zwierciadła płaskie i kuliste. Załamywanie światła; współczynnik załamania; całkowite odbicie wewnętrzne; załamanie w pryzmacie i soczewce.

Przyrządy optyczne: lampa projekcyjna, aparat fotograficzny, mikroskop, luneta. Wysyłanie i pochłanianie światła; barwy ciał. Rozszczepienie światła; rodzaje widma; analiza widmowa.

W y b r a n e z a g a d n i e n i a z n a u k i o e l e k t r y c z n o ś c i.

O prądzie elektrycznym; jednostki elektryczne i przyrządy pomiarowe; prawa Faradaya i Ohma; mierzenie oporów; działanie cieplne prądu, prawo Joule'a.

Elektromagnes i sygnalizacja elektryczna. Prądy indukcyjne. Ruch falowy; wyładowania oscylacyjne; fale elektromagnetyczne i wiadomości z radiotechniki. Falowy charakter światła; prędkość światła; światło i widmo fal elektromagnetycznych.

Prądnice, silniki i transformatory.

Ogrzewanie i oświetlenie elektryczne.

Zasada zachowania energii na przykładach wzajemnych przemian energii mechanicznej, cieplnej i elektrycznej.

Wyładowania elektryczne w gazach rozrzedzonych, promienie katodowe, elektrony, lampa elektronowa.

Promienie Roentgena.

Zjawisko fotoelektryczne.

Promieniotwórczość materii i budowa atomu.

UWAGI

Nauczanie opiera się na eksperymencie nauczyciela z ewentualnym udziałem uczennic i uzupełnia się samodzielnymi ćwiczeniami uczennic.

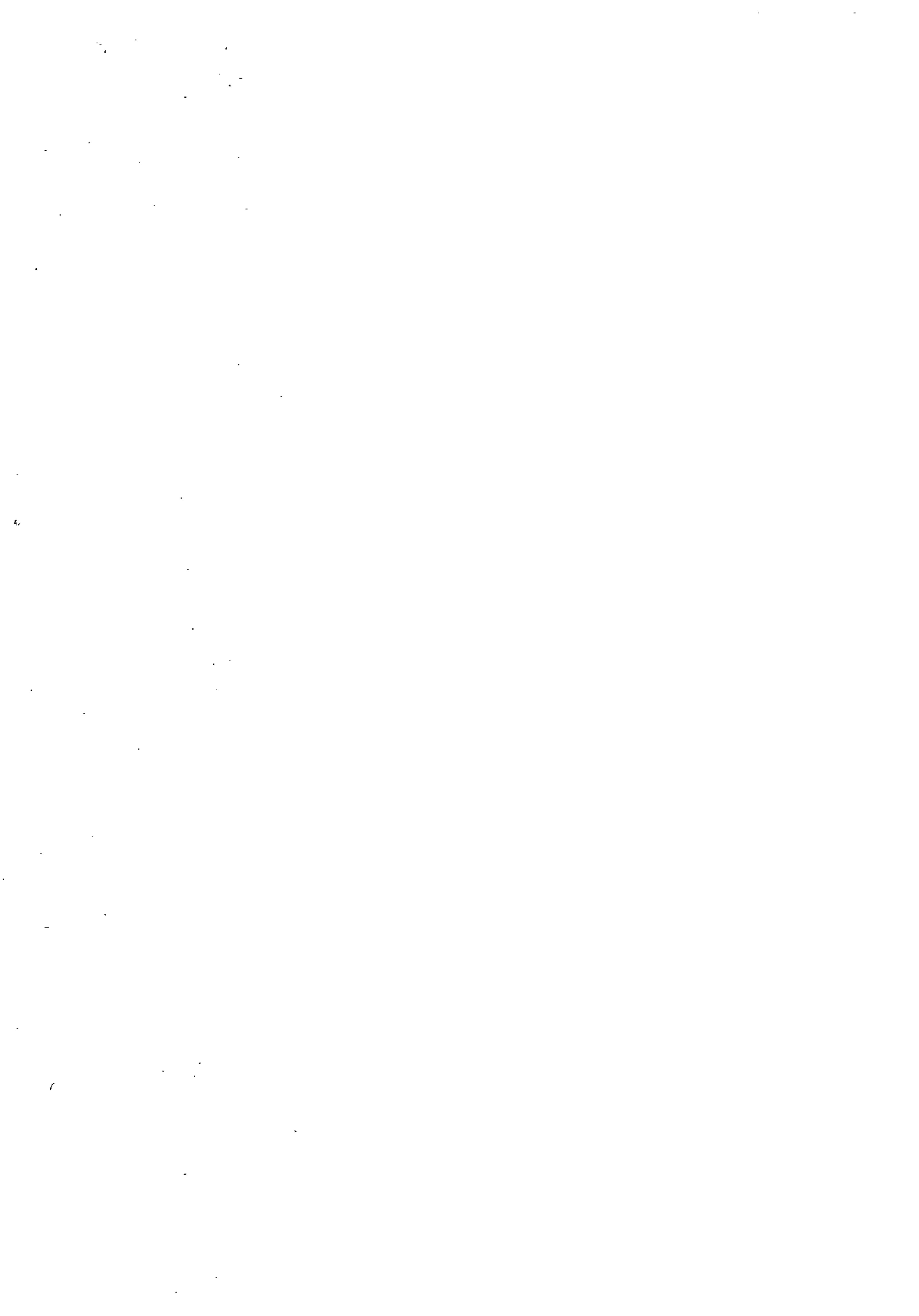
Ilość i wybór ćwiczeń praktycznych pozostawia się do uznania nauczyciela i uzależnia się od możliwości pracowni szkolnej, liczby uczennic w klasie i ich przygotowania. Wobec tego, że ćwiczenia własnoręczne uczennic były w gimnazjum bardzo szeroko uwzględnione oraz ze względu na ograniczony czas, przeznaczony na naukę fizyki w liceum — należy wybrać na ćwiczenia praktyczne najbardziej aktualne tematy ze stanowiska dokładnego opanowania nowych pojęć oraz zastosowań technicznych, jak na przykład: z działu mechaniki — wyznaczenie przyspieszenia ziemskiego za pomocą wahadła;

z działu nauki o ciepłe — pomiary kalorymetryczne; prężność pary nasyconej;

z działu nauki o elektryczności — pomiary oporów, prawo Joule'a;

z działu promieniowania — współczynnik załamania światła itp.

Nauczanie fizyki w liceum — w porównaniu z gimnazjum — będzie się różnić także tym, że punkt ciężkości przesuwa się z gromadzenia materiału doświadczalnego na usystematyzowanie wiadomości, zestawienie i uogólnienie oraz powiązanie praw i pojęć.



RELIGIA

KLASA I i II.

Po 2 godziny tygodniowo.

Program religii będzie ustalony oddzielnym zarządzeniem.

JĘZYK POLSKI

CELE NAUCZANIA

Zapoznanie z rozwojem kultury polskiej z uwzględnieniem zwłaszcza tych okresów i zjawisk, które dla niej mają specjalne znaczenie.

Wyrobienie umiejętności rozumienia i odczuwania wartości ideowych i formalnych dzieła literackiego; w związku z tym kształcenie kultury estetycznej oraz zamiłowania do czytelnictwa.

Pogłębianie świadomości językowej oraz zdolności posługiwania się w mowie i piśmie właściwymi środkami ekspresji.

Przygotowanie do udziału w życiu duchowym narodu i państwa przez pogłębienie związku z istotnymi wartościami polskiej kultury narodowej.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

Początki kultury polskiej. Budzenie się świadomości narodowej. Nowe siły kulturalne w epoce odrodzenia. Rozwój życia umysłowego i literatury narodowej w Polsce wieku XVI. Lektura najbardziej charakterystycznych utworów piśmiennictwa polskiego tego okresu z szerszym uwzględnieniem twórczości Mikołaja Reja i Jana Kochanowskiego. Charakterystyczne cechy polskiej kultury duchowej wieku złotego.

Przejawy ducha religijnego i rycerskiego w literaturze polskiej wieku XVII.

Główne problemy kulturalne i polityczno-społeczne wieku oświecenia i ich wpływ na życie w Polsce w drugiej połowie wieku XVIII. Literatura okresu stanisławowskiego w walce i pracy nad uratowaniem upadającego państwa. Lektura wybranych utworów piśmiennictwa polskiego tego okresu, ze szczególnym uwzględnieniem twórczości Ignacego Krasickiego. Wpływ epoki oświecenia na rozwój umysłowości polskiej.

Początki romantyzmu. Ideały romantyczne i walka o ich urzeczywistnienie w literaturze i życiu Polski do roku 1831. Lektura najwybitniejszych utworów piśmiennictwa polskiego tego okresu, z szerszym uwzględnieniem twórczości Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego.

Lektura (w ciągu całego roku) wybitnych utworów polskiej literatury współczesnej, zwłaszcza dzieł związanych z omawianymi epokami.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

Romantyzm polski po roku 1831. Lektura najwybitniejszych utworów piśmiennictwa polskiego tego okresu, z szerszym uwzględnieniem twórczości Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Wpływ romantyzmu na kulturę i postawę duchową Polaków w wieku XIX i XX.

Praca i sztuka w twórczości Cypriana K. Norwida. Lektura kilku utworów (fragmentów) tego poety.

Hasła pozytywizmu polskiego w związku z warunkami życia narodowego i gospodarczego oraz ich odbicie w literaturze. Lektura najwybitniejszych utworów piśmiennictwa polskiego tego okresu ze szczególnym uwzględnieniem twórczości Bolesława Prusa. Wpływ pozytywizmu na kulturę duchową i gospodarczą w Polsce.

Reakcja przeciw ideologii pozytywizmu. Główne zagadnienia ideowe i artystyczne okresu neo-romantycznego. Nowy stosunek do życia. Nowe prądy społeczne tego okresu. Lektura najwybitniejszych utworów literatury polskiej tego okresu z szerszym

uwzględnieniem twórczości Stanisława Wyspiańskiego i Stefana Żeromskiego. Rola literatury w życiu narodu w okresie niewoli.

Problem wielkości i bohaterstwa w życiu i pismach Marszałka Józefa Piłsudskiego. Zagadnienia ideowe i artystyczne we współczesnej literaturze polskiej. Lektura wybranych utworów literatury współczesnej.

Idea narodu i państwa w piśmiennictwie polskim.

L e k t u r a (w ciągu całego roku) wybitnych utworów polskiej literatury współczesnej, zwłaszcza dzieł związanych z omawianymi epokami.

ĆWICZENIA W MÓWIENIU I PISANIU

KLASA I i II.

Doskonalenie i pogłębianie form wypowiedzenia, a zwłaszcza: sprawozdań i streszczeń z lektury, z artykułów czasopism, z odczytów radiowych. Recenzje książek, artykułów itp. Dyskusje. Redagowanie wyników dyskusyj.

Pisanie wypracowań w domu i w szkole. Ćwiczenia poprawcze. Wdrażanie do umiejętnego prowadzenia notatek. Prowadzenie protokołów.

Estetyczne czytanie i wygłaszanie wybranych urywków poezji i prozy.

W ścisłym związku z lekturą oraz ćwiczeniami w mówieniu i pisaniu okolicznościowe opracowywanie następujących zagadnień z nauki o języku:

Język jako środek ekspresji. Pierwiastek rozumowy, uczuciowy i wyobrazeniowy w ekspresji językowej. Język poezji i prozy artystycznej, naukowej i potocznej. Różnicowanie się języka na tle społecznym: język ogólnopolski, gwary ludowe, żargony zawodowe. Zmienność znaczeń i form językowych w czasie. Poprawność i czystość języka. Ortografia i ortoepia.

LISTA LEKTURY

Zadaniem tej listy jest ułatwienie nauczycielowi wyboru lektury szkolnej i domowej. Jej obszerność ma na celu zapewnienie swobody nauczycielowi oraz umożliwienie mu dostosowania lektury do charakteru liceum i zamiłowań poszczególnych uczennic. Przy wyborze utworów odpowiednich do zagadnień, należy pa-

miętać o tym, aby nie przeciążać młodzieży zbyt wielkim materiałem. Lektura w każdej klasie powinna objąć tylko część podanych utworów.

Na utwory wydrukowane kursywą należy zwrócić szczególną uwagę.

KLASA I.

Bogurodzica. — Rozmowa mistrza ze śmiercią. — *Wybór z kroniki Długosza i z traktatu Ostroroga*.

M. Rej: *Żywot człowieka poczciwego* (wyj.). — J. Kochanowski: *wybór fraszek, pieśni, psalmów*; *Pieśń Świętojańska*, *Satyr* (fragmenty), *Odprawa posłów greckich*, *Treny* (kilka). — A. Modrzewski: *De republica emendanda* (wyj.; tłum. Bazylika). — P. Skarga: *Kazania sejmowe* (wybór z uwzględnieniem jednego kazania w całości).

Sz. Szymonowicz: *Sielanki* (wyb.). — W. Potocki: *wybór fraszek*. *Wojna Chocińska* (wyj.). — J. Pasek: *Pamiętniki* (wyj.).

E. Drużbacka: *wybór satyr* (np. *Skargi kilku dam*). — S. Konarski: *O skutecznym rad sposobie* (wyj.). — I. Krasieki: *wybór satyr i bajek*. *Przypadki Imć p. Doświadczyńskiego* (cz. I.), *Pan Podstoli* (wyj.). — Fr. Zabłocki: *jedna komedia*. — St. Trembecki: *Bajki* (wybór). — J. Niemcewicz: *Powrót posła*. — A. Czartoryski: *Katechizm rycerski*. — Fr. Książnin: *wybór liryk*. — Fr. Karpiński: *wybór liryk*. — St. Staszyc: *Uwagi nad życiem J. Zamoyńskiego* (wyj.), *Przestrogi dla Polski* (wyj.). — H. Kołłątaj: *Prawo polityczne narodu polskiego* (przedmowa).

J. Wybicki: *Jeszcze Polska nie zginęła*. — J. Niemcewicz: *Dwaj panowie Sieciechowie* (wyj.). — M. Mochnacki: *O literaturze polskiej w wieku XIX* (wyj.). — A. Malczewski: *Maria*. — K. Brodziński: *Mowa o narodowości Polaków*. — A. Mickiewicz: *wybór pism i poezyj filomackich*, *Oda do młodości*, *Romantyczność*, *Wybór ballad*, *Żeglarz*, *Grażyna*, *Dziadów cz. II i IV*, *Sonetów krymskie* (kilka), *Konrad Wallenrod*, *Farys*, *Liryki rzymskie*. — J. Słowacki: *Balladyna*, *Hymn o zachodzie słońca*.

KLASA II.

A. Mickiewicz: *Dziadów cz. III* (wybór), *Księgi narodu i pielgrzymstwa polskiego* (wybór), *Pan Tadeusz*, *wyjątki z wykładów*

paryskich i Trybuny ludów. — J. Słowacki: Grób Agamemnona, *Lilla Weneda*, Beniowski (fragmenty), Testament mój, Listy (wybór). — Z. Krasiński: *Nieboska komedia*. — *Manifest Towarzystwa Demokratycznego*.

C. K. Norwid: wybór poezyj, Promethidion (fragmenty)). — A. Fredro: *Zemsta*, *Śluby panieńskie*. — K. Ujejski: Skargi Jeremiego (wyb.). — A. Asnyk: wybór liryki refleksyjnej, Nad głębiami, W Tatrach. — M. Konopnicka: *wybór liryk*. — B. Prus: *wybór nowel*, Placówka, *Lalka*, Emancypantki, Faraon. — E. Orzeszkowa: Kilka słów o kobietach, *Marta*, Dziurdziowie, *Cham*, Widmo, Nad Niemnem. — A. Dygasiński: wybór nowel. Gody życia (fragmenty). — G. Zapolska: jedna powieść lub dramat. — H. Sienkiewicz: wybór nowel, Trylogia, Quo vadis, Krzyżacy, Rodzina Połanieckich. — Wybór z pism Świętochowskiego, Szczepanowskiego i Abramowskiego.

Wybór fragmentów i artykułów z Chimery i Życia (warszawskiego i krakowskiego) z uwzględnieniem pism A. Górskiego i St. Przybyszewskiego. — K. Tetmajer: wybór liryk, Na skalnym Podhalu (wyj.). — L. Staff: wybór liryk: — J. Kasproicz: liryki (wybór), Hymny (wybór), *Księga ubogich* (wybór), Mój świat (wybór). — St. Przybyszewski: Szlakiem duszy polskiej. — St. Wyspiański: *wybór liryk*, *Wesele*, Warszawianka, Noc listopadowa, *Wyzwolenie* (wyj.), Legenda, Kazimierz Wielki (fragmenty), Lelwel, Kłątwa, Sędziowie. — W. Sieroszewski: Nowele. — Wł. Reymont: Chłopi. Ziemia obiecana. — Wł. Orkan: Wskazania (wyjątki), Listy ze wsi (wybór), W Roztokach. — St. Żeromski: nowele (wybór), *Ludzie bezdomni*, Popioły, Walka z szatanem cz. I i II; *Duma o Hetmanie*, Bicze z piasku, Słowo o bandosie, *Uciekła mi przepióreczka*, Przedwiośnie, Wiatr od morza (wybór). — W. Berent: Fachowiec. — St. Brzozowski: Legenda Młodej Polski (fragmenty). — A. Górski: Ku czemu Polska szła.

J. Piłsudski: *Wybór pism z uwzględnieniem artykułów w Robotniku, rozkazów, przemówień*. Rok 1863, Moje pierwsze boje. — Poezja legionowa.

JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY

CELE NAUCZANIA

Opanowanie języka obcego nowożytnego w stopniu, pozwalającym na możliwie poprawne posługiwanie się nim w mowie i piśmie w zakresie pracy zawodowej i potrzeb życia codziennego oraz na korzystanie przy pomocy słownika z dzieł, wydawnictw i czasopism zawodowych.

Zapoznanie się z charakterystycznymi przejawami gospodarstw rodzinnych i zbiorowych w obcym kraju oraz produkcją przemysłową, artystyczną i rękodzielniczą, związaną z potrzebami tych gospodarstw.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

3 godziny tygodniowo.

MATERIAŁ RZECZOWY

Opowiadania, żywe opisy, utwory prozaiczne i poetyckie, obrazujące najbardziej charakterystyczne zwyczaje i obyczaje w dziedzinie życia rodzinnego, społecznego, gospodarczego i kulturalnego, w szczególności niżej podane tematy.

Z języka francuskiego:

1. Organizacja i tryb życia w rodzinie francuskiej. Charakterystyczne tradycje. Praca i rola kobiety w domu. Oszczędność i praca w życiu obywatela francuskiego.

2. Francja jako ojczyzna norm towarzyskiego współżycia. Dwór

królewski i salony paryskie w. XVII i XVIII. Kodeks „savoir-vivre“u“, ideał „honnête homme“. Rola kobiety w życiu towarzyskim i kulturalnym.

3. Francja jako ojczyzna sztuki kulinarnej. Tradycja dobrej kuchni w życiu współczesnego Francuza, charakterystyczne potrawy. Mapa gastronomiczna dzisiejszej Francji. Produkcja niektórych charakterystycznych artykułów żywnościowych jak wino, sery, warzywa, owoce itp.

Z języka niemieckiego:

1. Organizacja i tryb życia w rodzinie niemieckiej. Urządzenia gospodarstw domowych, mieszkań. Uroczystości rodzinne, charakterystyczne tradycje. Praca i rola kobiety w domu. Cechy charakterystyczne kobiet niemieckich: oszczędność, pracowitość, schludność, obowiązkowość, systematyczność, dokładność, solidarność narodowa i patriotyzm w życiu rodzinnym i gospodarczym.

2. Praca zawodowa w gospodarstwach domowych, praktyka — termin, kwalifikacje pracowniczek. Szkoły gospodarcze.

3. Współpraca handlu, przemysłu i rolnictwa z gospodarstwami domowymi. Sklepy spożywcze, meblarskie, hale targowe, wystawy, pokazy itp. Produkcja niektórych charakterystycznych artykułów żywnościowych.

MATERIAL GRAMATYCZNY

Powtórzenie, pogłębienie i wyćwiczenie w zakresie podstawowych wiadomości z morfologii i składni, nabytych w gimnazjum ze szczególnym uwzględnieniem czasownika (czasowniki nieregularne, użycie czasów, imiesłowy).

ĆWICZENIA W MÓWIENIU I PISANIU

Tematów do ćwiczeń w mówieniu dostarczy lektura, życie szkoły oraz aktualne wydarzenia związane z zawodowymi zainteresowaniami młodzieży. Zasób słownictwa czynnego, stale ćwiczony, winien obejmować m. i.: zwroty grzecznościowe używane w podróży, w towarzyskiej rozmowie i korespondencji, zwroty i wyrazy związane z gospodarstwem domowym, a mianowicie: sprzątaniami, praniem, gotowaniem, układaniem „menu“, nakrywaniem do stołu, zakupami na targu i sklepach spożywczych.

Ćwiczenia w pisaniu możliwie często stosowane w formie krótkich zadań domowych i klasowych. Tematy: 1) opowiadania, opisy (wnętrz, ogrodów, zajęć domowych, uroczystości i tradycji rodzinnych i narodowych itp.); 2) scenki i dialogi, ilustrujące życie codzienne (rozmowa w salonie, w sklepie itp.); 3) krótkie listy (zamówienia katalogu, towaru, potwierdzenie odbioru, życzenia świąteczne itp.); 4) ćwiczenia gramatyczne.

L e k t u r a.

1. Wypisy, zawierające utwory lub urywki autorów czasów nowszych i najnowszych;

2. utwory literackie (2—3) czytane w całości lub też w dłuższych wyjątkach, stanowiących całość;

3. czasopisma poświęcone zagadnieniom zawodowym.

U w a g a. Czytanie i omawianie czasopism winno być prowadzone systematycznie (w klasie I i II), celem utrzymania uczących się w stałym kontakcie z aktualnymi wydarzeniami w dziedzinie przyszłej pracy zawodowej.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo.

MATERIAŁ RZECZOWY

Opowiadania, żywe opisy, utwory prozaiczne i poetyckie obrazujące najbardziej charakterystyczne zwyczaje i obyczaje narodu obcego w dziedzinie życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego, w szczególności niżej podane tematy.

Z języka francuskiego:

1. Niektóre przedsiębiorstwa i instytucje gospodarcze, jak restauracje, cukiernie, pensjonaty oraz zakłady opieki społecznej; stacje opieki nad matką i dzieckiem; kolonie letnie i sanatoria dla dzieci; domy wycieczkowe „Auberges de la Jeunesse“ itp.

Praca zawodowa w przedsiębiorstwach. Stosunki z klientami.

2. Najważniejsze gałęzie przemysłu i rzemiosła francuskiego. Organizacja wielkich przedsiębiorstw handlowych: les grands magasins. Stosunki gospodarcze i handlowe Polski z Francją ze szczególnym uwzględnieniem produkcji i przemysłu spożywczego.

3. Sprzyjające warunki rozwoju turystyki we Francji: bogactwo krajobrazów, folkloru, różnorodność klimatu. Elektryfikacja

i motoryzacja kraju. Środki komunikacyjne i ważne szlaki turystyczne (komunikacja lądowa, drogi; wodna — sieć rzeczna i morza; powietrzna — Air France). Główne ośrodki turystyczne, sportowe, kuracyjne we Francji i jej koloniach. Rola „Syndicats Initiative“. Rozwój sportu we Francji powojennej.

Z języka niemieckiego:

1. Niektóre przedsiębiorstwa i instytucje gospodarcze jak restauracje, cukiernie, pensjonaty oraz zakłady opieki społecznej.

Praca zawodowa w przedsiębiorstwach gastronomicznych. Stosunki z klientami.

2. Najważniejsze gałęzie przemysłu i rzemiosła niemieckiego. Stosunki gospodarcze i handlowe Polski z Niemcami i Austrią ze szczególnym uwzględnieniem produkcji i przemysłu spożywczego. Dążenie Niemiec do samowystarczalności.

3. Najciekawsze miasta i okolice w Austrii i Niemczech pod względem krajoznawczym.

Główne ośrodki turystyczne, sportowe, kuracyjne w Austrii i Niemczech.

MATERIAŁ GRAMATYCZNY

Jak w klasie I.

ĆWICZENIA W MÓWIENIU I PISANIU

Jak w klasie I. Poza tym zasób słownictwa czynnego winien obejmować zwroty i wyrazy potrzebne w podróży, w hotelu, restauracji, sklepach, w autobusie czy tramwaju, przy zwiedzaniu obcego miasta itp.

Ćwiczenia w pisaniu jak w klasie I. Poza tym listy o treści handlowej: oferty (pokoju w pensjonacie, hotelu), odpowiedzi na zamówienie; reklama danego przedsiębiorstwa, miejscowości kuracyjnej, turystycznej itp.

L e k t u r a.

Jak w klasie I.

ĆWICZENIA CIELESNE

CELE NAUCZANIA

Osiągnięcie kultury fizycznej oraz podniesienie poziomu usportowienia.

Wyrobienie cech psychicznych, które w połączeniu z odpowiednimi właściwościami fizycznymi pozwolą realizować racjonalnie ideę obronności kraju.

MATERIAŁ ĆWICZEBNY

KLASA I i II.

Po 2 godziny tygodniowo.

I. ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Ćwiczenia porządkowe.

Zbiórki we wszystkich szykach w miejscu, w marszu i w biegu. Równanie, krycie, odliczanie w różnych szykach w miejscu, w marszu i w biegu. Odstęp i odległość. Kolumny ćwiczebne różnego rodzaju z odliczaniem i bez odliczania w miejscu, w marszu i w biegu. Zwroty i zmiany szyków w marszu. Zachodzenia. Stawanie lewo i w prawo. Umiejętność przeprowadzania zbiórek. Zdawanie raportu. Zaznajomienie się z regulaminem pocztu sztandarowego według instrukcji dla hufców szkolnych.

Ćwiczenia kształtujące.

Ćwiczenia kończyn górnych. Opanowanie wszystkich położeń ramion, rzuty, wymachy, krążenia itp. we wszystkich kierunkach

głównych i pośrednich, z uwzględnieniem łączenia różnych rodzajów ruchu ramion o zmiennej pracy mięśniowej, ze zmienną szybkością i w różnym rytmie. Jako ćwiczenia stosowane ramion ruchy przygotowawcze do różnych sportów.

Ćwiczenia kończyn dolnych. Opanowanie wszystkich postaw nóg, zmiany postaw, przysiady, skurcze, rzuty, wymachy itp. w różnych kierunkach, o zmiennej pracy mięśniowej, ze zmienną szybkością i w różnym rytmie, oddzielnie lub łącznie z ćwiczeniami kończyn górnych. Jako ćwiczenia stosowane nóg ruchy przygotowawcze do różnych sportów.

Ćwiczenia szyi we wszystkich płaszczyznach ze zmienną pracą mięśni.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach: a) strzałkowej, b) czołowej, c) poprzecznej, d) kombinowanej w różnych pozycjach wyjściowych, z różnymi położeniami lub ruchami ramion, bez użycia przyrządów i z przyrządami, z uwzględnieniem zmiennej pracy mięśniowej. Skłony i skręty bez pogłębiania i z pogłębianiem, w różnym rytmie i tempie oraz opady. Formy przygotowawcze do skłonów napiętych w różnych pozycjach wyjściowych.

Ć w i c z e n i a k o o r d y n a c y j n e.

Ćwiczenia równoważne bez przyrządów w różnych pozycjach wyjściowych: na czworakach, w klęku, w półprzysiadzie i w przysiadzie w postawie obunóż i jednonóż, w miejscu i z miejsca.

Ćwiczenia równoważne na przyrządach na różnych wysokościach, w różnych pozycjach wyjściowych, wymienionych poprzednio, z dodaniem leżenia i siadu oraz wstępowań, wbiegów i wskoków; dla utrudnienia — dostosowywanie ruchów ramion; w celu udoskonalenia równowagi — wykorzystanie odpowiednich warunków terenowych.

Ćwiczenia zwinności. Przewroty na materacu i skrzyni w miejscu i z rozbiegu. Stanie na rękach z odbicia jednonóż i z oparciem nóg.

Ć w i c z e n i a s t o s o w a n e.

Chód. Doskonalenie techniki chodu.

Bieg. Doskonalenie techniki biegu.

Zwisy. Wstępowania. Przeploty: a) pionowe i skośne z pomo-

cą nóg, b) poziome bez pomocy nóg. Wspinanie skośne i pionowe z pomocą nóg. Zwisy: a) spodem, b) oparte tyłem, c) oparte przodem, d) wolne. Postępy w zwisie wolnym: w bok, w tył, w przód bez obrotów i z obrotami, ze szczególnym uwzględnieniem dynamicznej pracy mięśni. Wymyk na wysokości głowy.

Przyrządy do zwisów: tramy, kraty, liny pionowe i skośne, drabinki przyścienne, drabinki sznurowe.

Skoki. Skoki wolne bez przyborów i z ich użyciem (np. wywijadła) w miejscu, z miejsca i z rozbiegu, z odbicia jednonóż i obunóż. Skoki dosiężne, wskoki na przyrządy, skoki ponad przyrządy.

Skoki mieszane: kuczne, rozkroczne, kuczno-rozkroczne, zawrotne, odwrotne, odboczne (łatwe), szermiercze, podmykiem, przez okienko. Skoki złożone z użyciem różnych przyrządów.

Przyrządy do skoków: stojaki, skrzynia, koziół, siodełka i materace.

II. GRY I SPORTY

Gry. Różne trudniejsze gry bieżne, rzutne i skoczne, traktowane jako urozmaicenie lekcji gimnastyki i jako formy przygotowawcze do gier drużynowych.

Gry drużynowe: kwadrant, palant, siatkówka, jordanka, koszykówka.

Lekka atletyka. Biegi krótkie do 75 m, marszobieg do 1500 m, marsze do 3000 m, sztafety po 60 m. Skoki w dal z miejsca i z rozbiegu, skoki wzwyż z rozbiegu. Rzuty: piłkami w dal i do celu, oszczepem 600 g, dyskiem 1 kg, kulą 4 kg.

Pływanie. Zupełne opanowanie żabki albo crawla, na piersiach i plecach. Skok startowy. Nurkowanie. Znajomość ratownictwa. Zabawy w wodzie z piłką i innymi przedmiotami. Skoki na nogi i głowę.

Wioślarstwo zastosowane przede wszystkim do turystyki. Umiejętność wiosłowania na krótkie i długie wiosła (zwracać uwagę na obustronne wyćwiczenie), na kajakach i łodziach żaglowych, również na kajakach żaglowych. Umiejętność sterowania, odbijania i przybijania do pomostu i w terenie.

Łyżwiarstwo. W jeździe figurowej doskonalenie opanowanych poprzednio figur szkolnych.

Narciarstwo. Jazda w terenie nizinnym i górskim, opanowanie różnych rodzajów kroków, najprostszych ewolucyj jazdy krzywoliniowej, zjazdy w poprzek stoku i strzałą. Podchodzenie. Ewolucje w zjeździe, zmiany kierunku jazdy i sposoby zatrzymywania się. Jazda terenowa. Biegi o odznakę PZN, slalom, wycieczki turystyczne, do 3—4 godzin marszu dziennie.

Kolarstwo jako środek lokomocji oraz krótkie wycieczki do 30 km dziennie w terenie płaskim.

Wycieczki. Turystyka równinna i w terenie pagórkowatym. Biwakowanie, gotowanie, posługiwanie się mapą i busolą, orientowanie się w terenie.

Tańce regionalne i narodowe.

UWAGI

Materiał ćwiczebny należy podzielić tak na dwie części dla dwu klas licealnych, aby, osiągając wyniki, nie przemęczać fizycznie młodzieży. Główną zasadą przy nauczaniu musi być dbałość o wyrobienie poprawnej postawy ćwiczących przez doskonalenie formy ruchu.

Ze względu jednak na znaczne obciążenie nauką młodzieży licealnej każda lekcja ćwiczeń cielesnych powinna stanowić wyraźne przeciwstawienie pracy umysłowej. W każdym więc wypadku zauważenia objawów znużenia umysłowego należy zrezygnować z lekcji ćwiczeń gimnastycznych a natomiast prowadzić lekcje gier i sportów, które ze względu na swój swobodny charakter mogą stanowić pożądaną przeciwwagę pracy umysłowej.

Dla wyrównania poziomu sprawnościowego ćwiczących w I klasie licealnej należy w miarę potrzeby powtarzać ćwiczenia z programu gimnazjalnego, który musi być doskonale znany nauczycielce, prowadzącej ćwiczenia cielesne w liceum.

Dwie godziny, przeznaczone na lekcje ćwiczeń cielesnych w planie szkolnym, należy rozmieścić w tygodniu w równomiernych odstępach czasu. Gry i sporty, na które program przewiduje dwie godziny tygodniowo, odbywać należy w zasadzie w porze popołudniowej. W miejscowościach, gdzie znaczna część młodzieży mieszka poza miastem lub w dzielnicach zdala od szkoły położonych, gry i sporty winny być organizowane bezpośrednio po lekcjach. Za-

jęcia te prowadzić należy w grupach, dobranych według sprawności i sił młodzieży, a nie według klas.

Godziny nie wyzyskane z powodu niepomyślnych warunków atmosferycznych winien nauczyciel wynagradzać, poświęcając w dni pogodne więcej godzin na krótkie wycieczki popołudniowe, naukę pływania i wszelkie sporty, wymagające wyprowadzenia młodzieży w teren. Zajęcia sportowe winno się odbywać w dni wolne od ćwiczeń gimnastycznych, objętych planem szkolnym. W czasie wiosennym i jesienią lekcje ćwiczeń cielesnych, wyznaczone w planie szkolnym, należy prowadzić na boisku, układając ćwiczenia w ten sposób, by znalazły się w nich następujące rodzaje: ćwiczenia kształtujące, elementy biegu (10 min.), skoki i rzuty (31 do 32 min.), a na zakończenie tzw. lekcji boiskowej musi być zarezerwowana chwila (3—4 min.) na ćwiczenia o charakterze odpoczynkowym.

Prowadzenie ćwiczeń śródlekeyjnych o charakterze korektywnym i pobudzającym krążenie krwi i aparat oddechowy stosować należy według uznania lekarza (lekarki), z którym nauczycielka ćwiczeń cielesnych winna ściśle współpracować. Do lekarza (lekarki) szkolnego (nej) należy też zwalnianie od ćwiczeń cielesnych, kwalifikowanie do brania udziału w zawodach oraz odbywania prób o Państwową Odznakę Sportową.

Prowadząc w liceum sporty, nie należy rozpraszać się na dużą ich liczbę i różne rodzaje, podane w programie, a raczej skupić zainteresowania młodzieży na kilku uzupełniających się typach, mających najkorzystniejsze warunki do ich uprawiania w danym środowisku.

W liceum można organizować zawody wewnątrz-szkolne i między-szkolne w grach drużynowych, lekkiej atletyce, sportach zimowych i pływaniu.

Każda uczennica, wychodząca z liceum, winna posiadać Państwową Odznakę Sportową i strzelecką. W warunkach odpowiednich młodzież zdobyć może odznakę górską, narciarską itp.

Dwie wycieczki w roku, dla każdej klasy, powinny mieć charakter sportowy. Celem ich może być sport wodny, turystyka piesza, kolarstwo oraz narciarstwo. Na wycieczkach powinno znaleźć zastosowanie obozowanie dniem i nocą oraz pewne ćwiczenia polowe.

Młodzież słabsza fizycznie zasadniczo przerabia ten sam zasób materiału ćwiczebnego, jednakże w formach bardziej dostosowanych do jej sił indywidualnych. Z ćwiczeń siłowych jak zwisy może być częściowo zwolniona, skoki zaś winna wykonywać na przyrządach o niższej wysokości nastawienia i mniejszą ilość razy. W przypadkach, określonych przez lekarza szkolnego, młodzież może być zwolniona częściowo z trudniejszych ćwiczeń, niekiedy nawet całkowicie.

PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE *

CELE NAUCZANIA

Wyrabianie poczucia podstawowych obowiązków obrony państwa.

Utrwalanie nabytych wiadomości z zakresu obrony kraju i praktyczne ich stosowanie.

Ćwiczenie sprawności technicznej w ratownictwie sanitarnym i obronie przeciwlotniczo-gazowej.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I.

2 godziny tygodniowo.

I. R a t o w n i c t w o: opatrywanie ran i uszkodzeń, aseptyka, antyseptyka, sterylizacja; krwotoki i ich opanowanie; rany i ich opatrywanie, powikłania w gojeniu się ran, zgorzel, tężec, rany zatrute; ratownictwo. Oparzenia, odmrożenia, zmarznięcie, słuźczenia, zmiążdżenia, zwichnięcia, złamanie kości, bandażowanie; zasypanie ziemią, uduszenie, utonięcie, zadławienie, omdlenie, wstrząs nerwowy, wstrząs mózgu, zapaść, udar słoneczny, ciepłny, porażenie piorunem i prądem elektrycznym, udar mózgowy, atak epilepsji, atak szału, ratownictwo; zatrucia: działanie, objawy, ratownictwo w zatruciach kwasami, zasadami, lekami, pokarmami, tlenkiem węgla; transport chorych i rannych bez noszy i z no-

* U w a g a: Odnośne zarządzenie o obowiązkowym p. w. w liceach oraz regulamin hufców szkolnych ukażą się osobno.

** Poza obozem około 5 ćwiczeń nocnych w każdym roku.

szami, improwizowanie noszy; obsługa chorego, stosowanie okładów, baniek, mierzenie ciepłoty, badanie tętna, iniekcja zaskórna, podział i formy leków. Sposoby podawania, przechowywanie leków, apteczka.

II. Służba — służba sekcji ratowniczo-sanitarnej. Ideowe założenia programu: służba dla kraju; przysposobienie kobiet do obrony kraju — ogólne wiadomości o akcji państwowej i społecznej. Dziedziny pracy kobiecej na wypadek wojny. Wojskowa służba pomocnicza, świadczenia osobowe, ogólne wiadomości o organizacji armii w czasie pokoju, hierarchia wojskowa, bronie i służby, jednostki, władze; struktura osobowa wojska, stopnie, droga służbowa, przepisy dyscyplinarne — ćwiczenia porządkowe sekcji ratowniczo-sanitarnej szkolnej.

Sygnalizacja optyczna, telefon i telegraf. Umiejętność posługiwania się mapami wojskowymi i ogólna orientacja w terenie.

KLASA II.

2 godziny tygodniowo

I. R a t o w n i e t w o: a) Obrona przeciwlotniczo-gazowa — ogólna charakterystyka napadu lotniczego na wnętrze kraju, stopień zagrożenia, bombardowanie dzienne i nocne; desanty lotnicze; środki walki stosowane przez lotnictwo. Środki o. p. l. czynne i bierne — ich charakterystyka.

Służba dozoru jako podstawa organizacji opl.; służba alarmowa. Samoobrona społeczna i służby wchodzące w zakres samoobrony (zasady organizacji i funkcjonowania). Organizacja opl. wnętrza kraju w miastach, osiedlach, budynkach; gazy bojowe: określenie, stężenie, lotność, trwałość; obłok gazowy i plama chemiczna; podział gazów bojowych: toksykologiczny i taktyczny, gazy bojowe duszące, trujące, drażniące, parzące. Wykrywanie gazów bojowych (w zależności od ich działania toksykologicznego). Dymy bojowe: dymy przesłaniające i napastliwe. Bojowe środki zapalające.

Obrona indywidualna filtracyjna — maska przeciwgazowa: budowa, wzory masek jedno i dwudrożnych. Maski polskie Nr 32: opis, — obrona indywidualna izolacyjna, aparat tlenowy, obrona przeciwiperytowa.

Obrona zbiorowa. Schron przeciwgazowy, zachowanie się w schronach; pomieszczenie uszczelnione; wybór lokalu, uszczelnienie, wyposażenie, zasady użycia, zachowanie się w pomieszczeniach uszczelnionych. Odkazanie z gazów bojowych fizyczne i chemiczne; zachowanie się ludności cywilnej, uświadomienie, dyscyplina społeczeństwa, zwalczanie propagandy nieprzyjacielskiej i akcji dywersyjnej. Zabezpieczenie żywności, paszy, wody i innych materiałów. Zabezpieczenie zwierząt. Zachowanie się podczas pogotowia przeciwlotniczego. Zachowanie się podczas alarmu i po odwołaniu alarmu lotniczego. Obrona prowizoryczna bez masek.

b) Ratownictwo przeciwgazowe; uszkodzenia spowodowane bojowymi środkami chemicznymi; ratownictwo zatrutych gazami bojowymi według poszczególnych grup toksykologicznych, utrzymanie na poziomie ratownika nie lekarza; punkty ratowniczo-sanitarne, przychodnie i kąpieliska przeciwiperytowe, odkaźalnie.

c) Organizacja ratownictwa sanitarnego oraz władz opl.: podstawy organizacji ratownictwa sanitarnego w opl. ludności cywilnej, organizacja władz państwowych opl. i ich kompetencje, organizacja L. O. P. P., P. C. K. i Zw. Str. Poż. i ich kompetencje.

II. Służba: służba drużyny ratowniczo-sanitarnej, organizacja drużyny, służba porządkowa w drużynie, służba łączności, radio, umiejętność orientowania się w terenie za pomocą mapy, kompasu itd., znajomość takich środków samoobrony, jak krótka broń, jako też ogólna znajomość i obchodzenie się z bronią wojskową. Sprawność alarmowa w obronie przeciwgazowej.

UWAGI

1. Hufiec szkolny stanowi zarazem stałe pogotowie obrony przeciwlotniczej i gazowej według specjalnych instrukcji.

2. Praca hufców szkolnych musi być w zakresie zagadnień obrony kraju programowo i metodycznie związana z innymi przedmiotami tak, by oba te działy tworzyły całość i ciągłość nauczania poprzez całą szkołę.

3. W całokształcie pracy hufców szkolnych poza dwoma godzinami normalnymi tygodniowo, obowiązują cztery ćwiczenia półdniowe w każdym roku i w każdej klasie. Przewidziany jest

ochotniczy udział w obozach, organizowanych przez Organizację Przynasobienia Wojskowego Kobiet, w czasie wakacji między I a II klasą.

4. Odnośnie organizacji hufców szkolnych przewiduje się jako komendantkę nauczycielkę wychowania fizycznego, względnie zakontraktowaną instruktorkę Organizacji Przynasobienia Wojskowego Kobiet przy współudziale lekarza szkolnego.

Program powyższy jest ogólny i orientacyjny; szczegółowe programy będą aktualizowane co roku.

5. Przynasobienie sportowe (gry i zabawy) tak pod względem organizacyjnym jak i programowym zostają podporządkowane potrzebom hufca szkolnego.

W trzyletnich liceach zawodowych pierwsze dwa lata p. w. według powyższego programu. Program p. w. dla klasy III będzie przystosowany do specjalności szkoły i zostanie ustalony oddzielnym zarządzeniem.

ŚPIEW

CELE NAUCZANIA

Pogłębianie kultury estetycznej uczennic przez ich umuzykalnienie i rozwinięcie zamiłowania do pieśni rodzimej.

Przygotowanie do udziału w zespołach śpiewaczych.

MATERIAŁ NAUCZANIA

KLASA I i II.

Po 1 godzinie tygodniowo.

Opracowanie przy pomocy nut w ciągu każdego roku nauczania około 15 pieśni dwu i trzygłosowych:

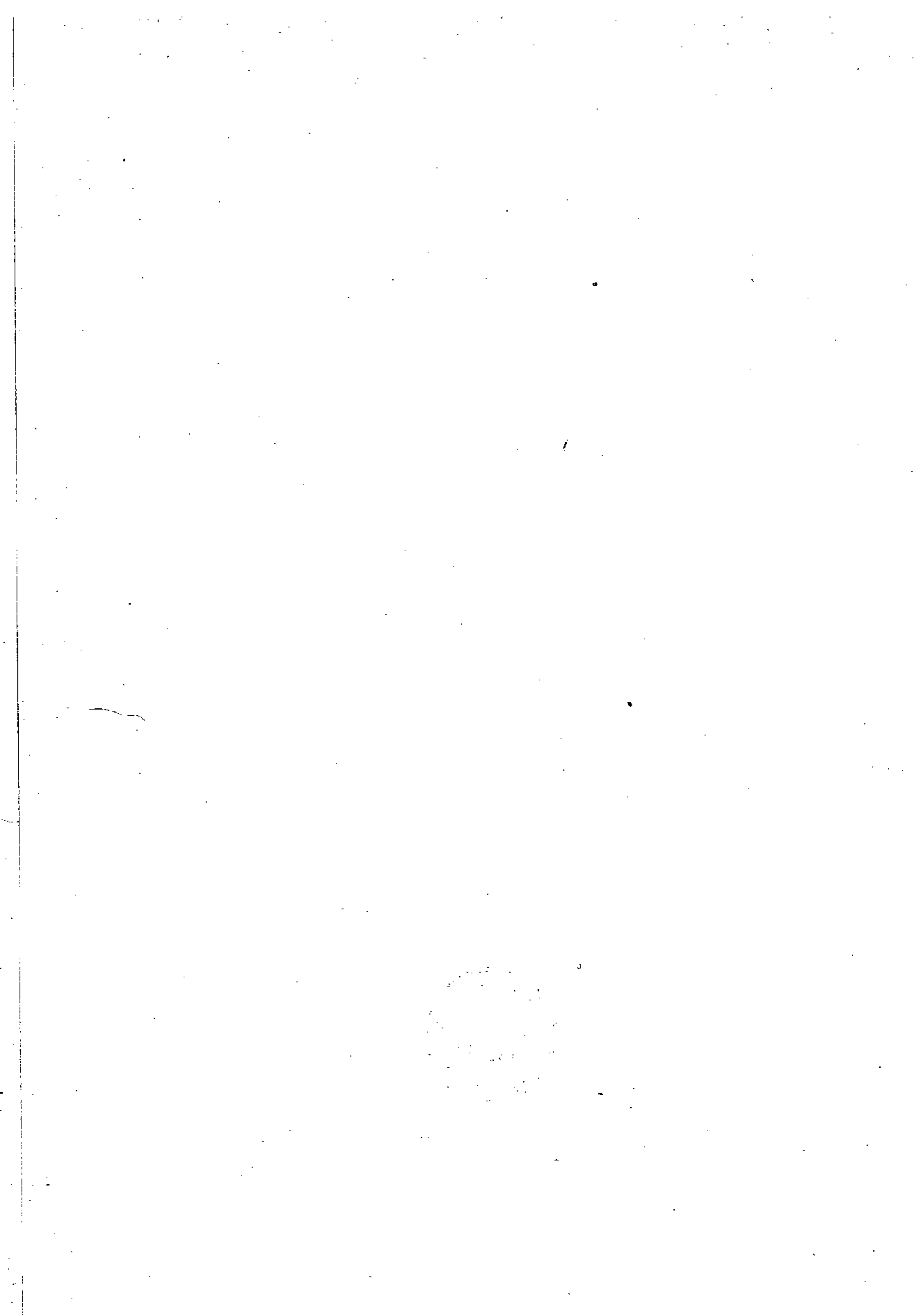
a) pieśni związanych z życiem i potrzebami szkoły, w szczególności posiadających znaczenie dla wychowania religijnego, państwowego i rodzinnego;

b) pieśni ludowych ze szczególnym uwzględnieniem pieśni własnego lub najbliższego regionu;

c) pieśni oryginalnych polskich kompozytorów.

W związku z opracowywaniem pieśni przygodne wykonywanie krótkich ćwiczeń słuchowych i głosowych oraz niezbędne wyjaśnianie znaków muzycznych.

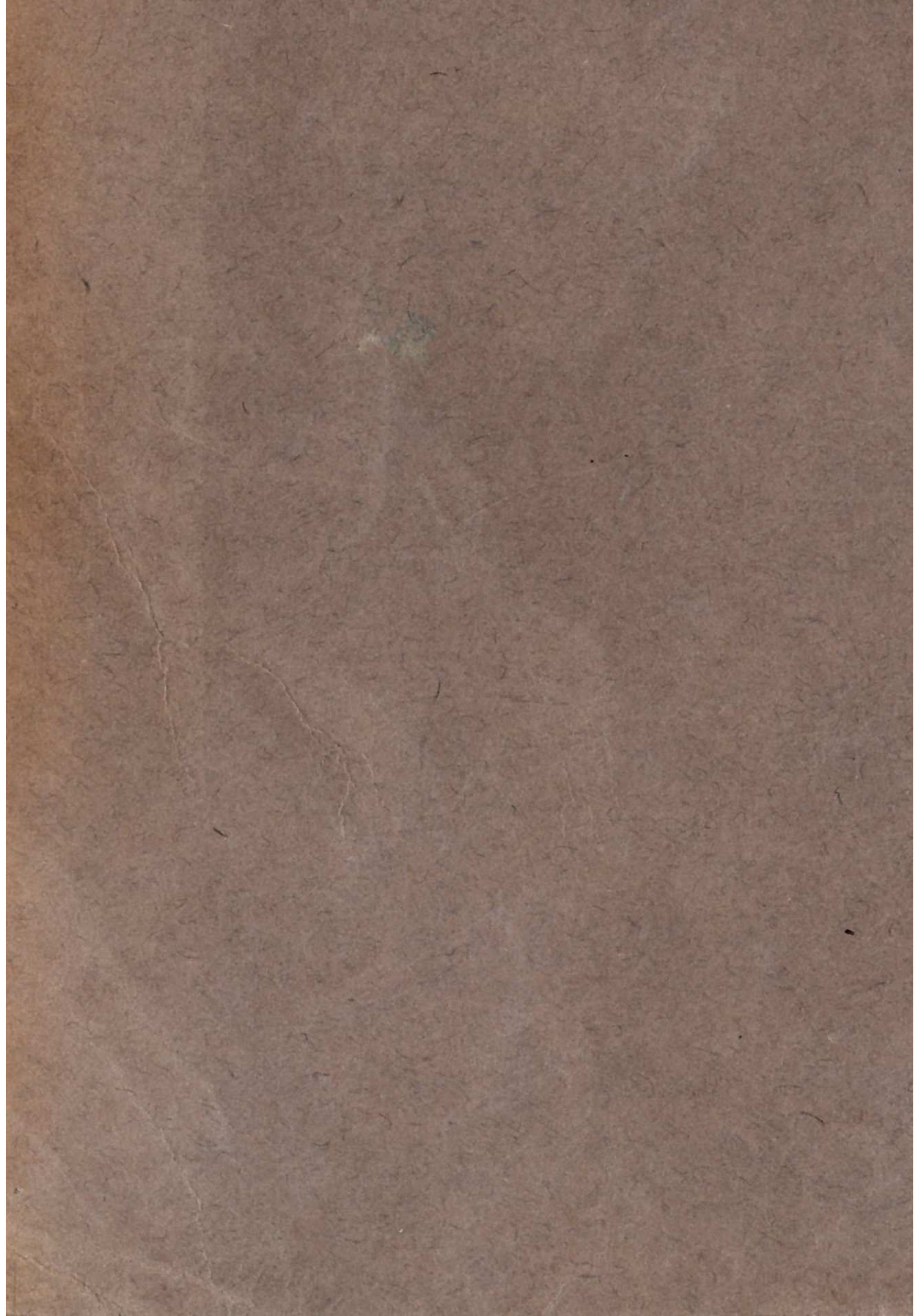
Przygodne informacje o wybitniejszych kompozytorach, przede wszystkim polskich.



T R E Ś Ć

Postanowienie Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publiczn.	3
Uwagi wstępne	5
Plan godzin	9
Sporządzanie posiłków i przetwórstwo	11
Porządki i pranie	17
Szycie	21
Organizacja gospodarstw rodzinnych i zbiorowych	23
Rachunkowość	27
Towaroznawstwo	31
Zasady żywienia	37
Zagadnienia z estetyki i ćwiczenia plastyczne	41
Higiena	47
Psychologia	53
Zagadnienia gospodarcze i społeczno państwowe	57
Chemia	61
Fizyka	67
Religia	71
Język polski	73
Język obcy	79
Ćwiczenia cielesne	83
Przysposobienie wojskowe	89
Śpiew	93





PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA

P 2163