

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» города Торжка Тверской области

МБОУ СОШ №8

«РАССМОТРЕНА»

на педагогическом
совете протокол № 1

от 31.08.2026

Приказ №107 от «28»
августа 2026 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор МБОУ СОШ
№8

МБОУ
Стулова Т. А.

Приказ №107 от «31»
августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Кружок «Домоводство»

Автор – составитель:

Учитель технологии

Морозова Ольга

Борисовна

г.Торжок

2026 г.

Информационная карта программы

Название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Кружок «Домоводство»
Направленность	техническая
Уровень программы	базовая
Разработчики программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №8
Общий объем программы в часах	72 часа
Форма реализации	Очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 10-12 лет
Аннотация программы	Предполагаемая программа ориентирована на формирование у детей 10–12 лет базовых бытовых навыков, культуры безопасного и осознанного ведения домашнего хозяйства, а так же развить трудовые, организационные и творческие способности через практико-ориентированную деятельность.
Планируемые результаты реализации программы	Знания: <ul style="list-style-type: none"> • правила гигиены и техники безопасности при выполнении бытовых работ; • основы рационального питания и хранения продуктов; • алгоритмы стирки, глажения, уборки, сервировки; • принципы сортировки и утилизации отходов.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Домоводство» предназначена для детей 10–12 лет и реализуется в школе на базе кабинета технологии с использованием духовых шкафов, швейных машин и базового кухонного оборудования.

Её направленность — социально-педагогическая и практико-ориентированная: программа помогает сформировать у ребят навыки самообслуживания, бытовую грамотность, культуру труда и осознанное отношение к ресурсам, а также учит безопасно обращаться с оборудованием и планировать бытовые задачи. В основе программы лежит стартовый (базовый) уровень освоения — она не готовит к профессии, но даёт устойчивые умения, достаточные для выполнения простых домашних дел, в том числе с опорой на карточки-алгоритмы и чёткие пошаговые инструкции, что особенно важно для детей этого возраста.

Новизна программы состоит в адаптации содержания под конкретную материально-техническую базу (только духовые шкафы, без плиты) и под возрастные особенности: все действия разбиваются на короткие понятные этапы, активно используются визуальные подсказки, а потенциально опасные операции выполняются строго под контролем педагога.

Актуальность программы обусловлена запросом родителей на практическую подготовку детей к повседневной жизни, необходимостью профилактики бытового травматизма и развитием у школьников самостоятельности, ответственности и уверенности в бытовых ситуациях.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в условиях школы удаётся безопасно и системно отработать типовые бытовые операции: дети учатся обращаться с духовым шкафом и швейными машинами, планировать простые задачи вроде составления меню на день или расчёта количества продуктов, организовывать рабочее место, соблюдать санитарные нормы и правила безопасности.

Цель программы — сформировать у детей 10–12 лет базовые навыки домоводства и бытовой самостоятельности, необходимые для комфортной и безопасной организации повседневной жизни. Для достижения цели решаются обучающие задачи — освоить безопасные приёмы работы с кухонным и швейным оборудованием, изучить основы рационального питания, освоить технологии приготовления блюд в духовке и без тепловой обработки, научиться базовым швейным и ремонтным операциям, а также правилам уборки и ухода за вещами; развивающие задачи — развить самостоятельность, навыки планирования и расчёта ресурсов, эстетический вкус при сервировке и оформлении изделий; воспитательные задачи — сформировать культуру безопасного поведения в быту, уважительное отношение к труду и навыки сотрудничества.

Программа рассчитана на 1 год и включает 72 академических часа, занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом, оптимальная численность группы — 10–12 человек, что позволяет обеспечить индивидуальный контроль и безопасность. Образовательный процесс делится на три этапа: вводный (2 занятия) с инструктажем по технике безопасности, знакомством с кабинетом и выдачей памяток; основной (38 занятий), в ходе которого дети осваивают технику безопасности и гигиену, швейное дело (устройство машины, базовые швы, пошив шоппера), кулинарию (холодные блюда, запекание и выпечка в духовых шкафах, сервировка), уход за жилищем и вещами, этикет и подготовку к проекту; итоговый (2 занятия), включающий реализацию и защиту мини-проекта, рефлекссию, подведение итогов и выдачу сертификатов.

Формы работы сочетают беседу, демонстрацию, практикум по карточкам-алгоритмам, взаимопроверку, мини-проект и ролевые игры, например «За столом».

Материально-техническое обеспечение учитывает возраст детей и имеющиеся ресурсы: в кабинете технологии предусмотрены рабочие места, наглядные пособия и карточки-алгоритмы, на кухне — духовые шкафы, холодильник, мойка, безопасные ножи или предварительно нарезанные продукты, формы и противни, кухонные весы, прихватки, фартуки; для швейного дела — швейные машины, утюги, гладильные доски, наборы игл, ниток, мелков, сантиметровые ленты и ножницы с закруглёнными концами; дополнительно используются расходные материалы — ткани, фурнитура, продукты по плану занятий и моющие средства, а также документация по охране труда и чек-листы контроля качества.

Учебно-тематический план распределяет часы между пятью модулями: техника безопасности и организация рабочего места (8 часов, из них 4 часа практики), швейное дело и пошив шоппера (16 часов, 10 часов практики), холодные блюда и сервировка (14 часов, 9 часов практики), запекание и выпечка в духовом шкафу (24 часа, 16 часов практики) и уход за жилищем, вещами, мелкий ремонт, этикет и проектная работа (10 часов, 6 часов практики).

Ожидаемые результаты охватывают знание правил техники безопасности и санитарии, умение организовать рабочее место, владение базовыми швейными операциями и способность сшить шоппер, навыки приготовления блюд в духовом шкафу и холодных блюд, сервировки, навыки уборки, стирки, глажения и мелкого ремонта одежды, умение планировать и реализовывать мини-проект, а также сформированность культуры поведения за столом и знание основ этикета.

Для проверки результатов применяются устный опрос, мини-тесты, чек-листы, наблюдение педагога, практические проверки, дегустационные листы, фотоотчёты, защита проекта и ролевые игры.

Кулинарные темы адаптированы под наличие только духовых шкафов и возраст детей: вместо жарки используют запекание картофеля дольками или в фольге, вместо варки каш — запекание в горшочках, вместо тушения —

запекание птицы, рыбы и фарша в рукаве или фольге, супы заменяют на холодные варианты либо рассматривают в теории, а выпечка и десерты (печенье, кексы, пироги, запеканки, трайфлы) сохраняются полностью и выполняются по простым рецептурным карточкам. Такой подход позволяет детям не только освоить полезные бытовые навыки, но и уверенно применять их дома вместе с родителями.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Техника безопасности, основы гигиены и организация рабочего места. Введение в домоводство	8	4	4
2	Швейное дело: устройство швейной машины, базовые швы, пошив шоппера	16	6	10
3	Кулинария: холодные блюда, простые закуски, основы нарезки и сервировки	14	5	9
4	Кулинария: горячие блюда и выпечка (каши, супы, блюда из картофеля, птицы, фарша, блины, запеканки, пироги)	24	8	16
5	Уход за жилищем и вещами: уборка, стирка, глажение, мелкий ремонт одежды, этикет и проектная работа	10	4	6
	ИТОГО	72	27	45

Учебно - тематический план

№ п/ п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	В том числе		Форма аттестаци и/контр оля
			теория	практик а	
1	Техника безопасности, основы гигиены и организация рабочего места. Введение в домоводство	8	4	4	
1.1	Инструктаж по ТБ, правила поведения в кабинете	2	1	1	Устный опрос по правилам ТБ и санитарии
1.2	ТБ при работе с инструментами, плитой, электроприборами	2	1	1	Практическое задание: организовать рабочее место, рассортировать и промаркировать продукты
1.3	Санитарно-гигиенические требования, личная гигиена, хранение продуктов	2	1	1	Мини-тест (5–7 вопросов) по основам рационального питания
1.4	Основы рационального питания,	2	1	1	Чек-лист выполнения

	составление меню на день				действий (заполняется педагогом)
2	Швейное дело: устройство швейной машины, базовые швы, пошив шоппера	16	6	10	
2.1	Устройство бытовой швейной машины, ТБ при работе, заправка нити, пробные строчки		2	2	Практическая проверка: заправка машины, выполнение пробных и контрольных строчек
2.2	Машинные швы (прямой шов, закрепки), регулировка натяжения нити, обработка срезов		2	2	Критерии качества изделия: ровность швов, прочность узлов, аккуратность обработки и срезов, надёжность крепления ручек
2.3	Выбор ткани, раскрой деталей шоппера (стенки, ручки, дно)		1	3	Защита мини-проекта «Мой шоппер»: краткое описание

					выбора ткани и технолог ии, демонстр ация готового изделия
2.4	Сборка шопера: стачивание швов, втачивание ручек, обработка низа и верха, финальная отделка		1	3	Фотофик сация этапов работы и итогового продукта
3	Кулинария: холодные блюда, простые закуски, основы нарезки и сервировки	14	5	9	
3.1	Виды бутербродов, намазки, сочетания вкусов, хранение хлеба	3	1	2	Практиче ские задания: нарезка овощей безопасн ым способом , приготов ление 2 видов салатов и 2 заправо к, 3 видов бутербро дов
3.2	Салаты из свежих овощей: нарезка (кубики, соломка, ломтики),	3	1	2	Дегустац ионный лист: оценка вкуса,

	заправки				текстуры, внешнего вида (самооценка и взаимооценка)
3.3	Салаты с варёными овощами и крупами: отваривание, контроль готовности	2	1	1	Проверка соблюдения санитарных норм и правил ТБ во время работы
3.4	Закуски из яиц и творога, простые паштеты	3	1	2	Фотоотчёт по сервировке и оформлению блюд
3.5	Сервировка холодных блюд: подача, украшение, хранение остатков	3	1	2	Фотоотчёт по сервировке и оформлению блюд
4	Кулинария: горячие блюда и выпечка (каши, супы, блюда из картофеля, птицы, фарша, блины, запеканки, пироги)	24	8	16	
4.1	Каши и гарниры: пропорции, время варки, добавки	5	2	3	Практические работы по каждому виду блюд с

					чек-лист м этапов
4.2	Супы из свежих овощей: подготовка продуктов, последовательность закладки	5	2	3	Дегустация с заполнением дегустационного листа
4.3	Блюда из картофеля (запекание, жарка, тушение), из птицы и рыбы, из фарша	6	2	4	Контроль соблюдения норм санитарии и ТБ (журнал инструктажей, наблюдение педагога)
4.4	Блины, оладьи, запеканки • Выпечка: печенье, кексы, пироги с начинкой	4	1	3	Контроль соблюдения норм санитарии и ТБ (журнал инструктажей, наблюдение педагога)
4.5	Десерты без выпечки (муссы, трайфлы)	4	1	3	Итоговое мини-меню из 3 блюд с расчётом примерной пищевой ценности и стоимости • Фотофик

					сация ГОТОВЫХ блюд
5	Уход за жилищем и вещами: уборка, стирка, глажение, мелкий ремонт одежды, этикет и проектная работа	10	4	6	
5.1	Виды уборки (ежедневная, периодическая, генеральная), инвентарь, моющие средства Уборка кухни, мытье окон и зеркал, уход за полом		1	2	Практическое выполнение видов уборки по чек-листу (качество очистки поверхностей, отсутствие разводов, порядок)
5.2	Маркировка одежды, сортировка белья, режимы стирки, ручная и машинная стирка Глажение, складывание вещей, мелкий ремонт (пришивание пуговиц, штопка)		1	2	Практические задания: сортировка и маркировка белья, выбор режима стирки, глажение разных тканей, пришивание пуговицы /штопка
5.3	Столовые		1	1	Ролевая

	приборы и посуда, сервировка, этикет, праздничная сервировка				игра «За столом»: демонстрация правил сервировки и этикета
5.4	Проектная работа и итоговое занятие		1	1	Защита проекта (комплексное меню или оформление уголка домоводства): презентация, фотоотчёт, краткий расчёт бюджета Итоговый тест (10–12 вопросов) по ключевым темам программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, содержания программы	Кол-во	Содержание занятия
-------	--	--------	--------------------

	темы	часов, всего	
1.	Техника безопасности, основы гигиены и организация рабочего места. Введение в домоводство	8	<p>Теория: инструктаж по ТБ и правила поведения в кабинете; безопасные приёмы работы с ножом, плитой, электроприборами; санитарно-гигиенические требования (личная гигиена, чистота рабочего места, хранение продуктов); основы рационального питания (БЖУ, витамины, составление меню на день с учётом бюджета и сезонности).</p> <p>Практика: организация рабочего места по нормам ТБ; сортировка и маркировка продуктов; отработка безопасных приёмов (хват ножа, проверка приборов); составление и расчёт меню на 1 день (стоимость и примерная пищевая ценность).</p>
2	Швейное дело: устройство швейной машины, базовые швы, пошив шоппера	16	<p>Теория: устройство бытовой швейной машины, назначение узлов; ТБ при работе на машине; заправка верхней и нижней нити; виды машинных строчек (прямая, закрепки, зигзаг), регулировка натяжения нити; выбор тканей и фурнитуры, раскрой по шаблону.</p> <p>Практика: заправка машины, выполнение пробных строчек; регулировка натяжения и устранение дефектов шва; выбор ткани, раскрой деталей шоппера (передняя/задняя стенка, дно, ручки); стачивание боковых швов, втачивание ручек, обработка низа и верха, финальная отделка; контроль качества (ровность швов, прочность узлов, аккуратность срезов).</p>
3	Кулинария: холодные блюда,	14	<p>Теория: виды хлеба и правила его хранения; сочетания вкусов для</p>

	простые закуски, основы нарезки и сервировки		намазок и бутербродов; способы нарезки овощей (кубики, соломка, ломтики), безопасность при нарезке; основы приготовления салатов (свежие/варёные овощи, крупы), заправки; правила хранения скоропортящихся продуктов; основы сервировки и эстетики подачи. Практика: приготовление 3 видов бутербродов с разными намазками; безопасная нарезка овощей, приготовление 2 салатов и 2 видов заправок; отваривание овощей и круп, сборка салата; приготовление закусок из яиц и творога; сервировка и украшение блюд, упаковка остатков для хранения.
4	Кулинария: горячие блюда и выпечка (каши, супы, блюда из картофеля, птицы, фарша, блины, запеканки, пироги)	24	Теория: пропорции воды и крупы, время варки каш, добавки и специи; последовательность закладки продуктов в суп, баланс соли и специй; способы приготовления картофеля (запекание, жарка, тушение); обработка и маринование птицы/рыбы, температурные режимы; работа с фаршем (формовка, панировка, контроль готовности); техника замеса теста, роль разрыхлителей; режимы выпечки, контроль пропекания. Практика: варка 3 видов каш; приготовление овощного супа; приготовление картофеля 3 способами; запекание/тушение птицы и рыбы; формовка и запекание изделий из фарша; замес и жарка блинов/оладий; выпечка запеканок, печенья, кексов, пирогов; сборка и оформление десертов без выпечки.
5	Уход за жилищем и вещами: уборка,	10	Теория: виды уборки

№ п/ п		Дата проведения занятия	Тема занятия	Место занятия	(ежедневная, периодическая, курсовая), форма обучения и средства обучения		Форма аттестации/контроля
					теория	практика	
1 2	02.09. 04.09		Инструктаж по ТБ, правила поведения в кабинете		За разными напольными покрытиями; маркировка одежды, чтение ярлыков, режимы стирки; ручная и машинная стирка, уход за стиральной машиной; температурные режимы глажения.	1	Устный опрос по правилам ТБ и санитарии
3 4	08.09. 10.09		ТБ при работе с инструментами, плитой,		2. складывание вещей; основы мелкого ремонта (пришивание пуговиц, штопка); правила		Практическое задание:
					сервировки и этикета, праздничная сервировка. Практика: составление чек-листа уборки, выполнение уборки по зонам; мытьё окон/зеркал, удаление жира и налёта; сортировка белья, выбор режима, запуск стирки; глажение разных тканей; пришивание пуговицы, штопка изделия; сервировка стола (обычная и праздничная), ролевая игра «за столом»; планирование и реализация мини-проекта (комплексное меню или оформление уголка домоводства), фотофиксация, расчёт бюджета.		

Календарно тематический план-график

		электроприборами				организовать рабочее место, рассортировать и промаркировать продукты
5 6	15.09. 18.09.	Санитарно-гигиенические требования, личная гигиена, хранение продуктов	2	1	1	Мини-тест (5–7 вопросов) по основам рационального питания
7 8	22.09. 25.09.	Основы рационального питания, составление меню на день	2	1	1	Чек-лист выполнения действий (заполняется педагогом)
9 10 11 12	29.09. 02.10. 06.10. 09.10.	Устройство бытовой швейной машины, ТБ при работе, заправка нити, пробные строчки		2	2	Практическая проверка: заправка машины, выполнение пробных и контрольных строчек
13 14 15 16	13.10. 16.10. 20.10. 23.10.	Машинные швы (прямой шов, закрепки), регулировка натяжения нити, обработка срезов		2	2	Критерии качества изделия: ровность швов, прочность узлов, аккуратн

						ость обработк и срезов, надёжнос ть креплени я ручек
17 18 19 20	27.10. 30.10. 03.11. 06.11.	Выбор ткани, раскрой деталей шоппера (стенки, ручки, дно)		1	3	Защита мини-про екта «Мой шоппер»: краткое описание выбора ткани и технолог ии, демонстр ация готового изделия
21 22 23 24	10.10. 13.10. 17.10. 20.10.	Сборка шоппера: стачивание швов, втачивание ручек, обработка низа и верха, финальная отделка		1	3	Фотофик сация этапов работы и итогового продукта
25 26 27	24.10 27.10 1.12	Виды бутербродов, намазки, сочетания вкусов, хранение хлеба	3	1	2	
28 29 30	04.12. 08.12. 11.12.	Салаты из свежих овощей: нарезка (кубики, соломка, ломтики), заправки	3	1	2	Практиче ские задания: нарезка овощей безопасн ым способом

						, приготов ление 2 видов салатов и 2 заправо к, 3 видов бутербро дов
31 32	15.12. 18.12	Салаты с варёными овощами и крупями: отваривание, контроль готовности	2	1	1	Дегустац ионный лист: оценка вкуса, текстуры, внешнего вида (самооце нка и взаимооц енка)
33 34 35	22.12. 25.12. 29.12	Закуски из яиц и творога, простые паштеты	3	1	2	Проверка соблюден ия санитарн ых норм и правил ТБ во время работы
36 37 38	12.12. 15.12. 19.12.	Сервировка холодных блюд: подача, украшение, хранение остатков	3	1	2	Фотоотчё т по сервиров ке и оформлен ию блюд
39 40 41 42 43	22.01. 26.01. 29.01. 02.02. 05.02	Каши и гарниры: пропорции, время варки, добавки	5	2	3	
44 45 46 47	09.02. 12.09. 16.02. 19.02.	Супы из свежих овощей: подготовка продуктов,	5	2	3	Практиче ские работы по

48	26.02.	последовательность закладки				каждому виду блюд с чек-листом этапов
49 50 51 52 53 54	02.03. 05.03. 09.03. 12.03. 16.03. 19.03.	Блюда из картофеля (запекание, жарка, тушение), из птицы и рыбы, из фарша	6	2	4	Дегустация с заполнением дегустационного листа
55 56 57 58	23.03. 26.03. 30.03. 2.04.	Блины, оладьи, запеканки • Выпечка: печенье, кексы, пироги с начинкой	4	1	3	Контроль соблюдения норм санитарии и ТБ (журнал инструктажей, наблюдение педагога)
59 60 61 62	06.04. 09.04. 13.04. 16.04.	Десерты без выпечки (муссы, трайфлы)	4	1	3	Контроль соблюдения норм санитарии и ТБ (журнал инструктажей, наблюдение педагога)
63 64 65	20.04. 23.04. 27.04.	Виды уборки (ежедневная, периодическая, генеральная), инвентарь, моющие средства Уборка кухни, мытье окон и зеркал, уход за полом		1	2	Итоговое мини-меню из 3 блюд с расчётом примерной пищевой ценности и стоимости

						и • Фотофиксация готовых блюд
66 67 68	30.04. 04.05. 07.05.	Маркировка одежды, сортировка белья, режимы стирки, ручная и машинная стирка Глажение, складывание вещей, мелкий ремонт (пришивание пуговиц, штопка)		1	2	
69 70	11.05. 14.05.	Столовые приборы и посуда, сервировка, этикет, праздничная сервировка		1	1	Практическое выполнение видов уборки по чек-листу (качество очистки поверхностей, отсутствие разводов, порядок)
71 72	18.05. 21.05.	Проектная работа и итоговое занятие		1	1	Практические задания: сортировка и маркировка белья, выбор режима стирки,

						глажение разных тканей, пришива ние пуговицы /штопка
--	--	--	--	--	--	--

3. Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1.	Профильное оборудование	
1.1	Духовые шкафы	2
1.2	Тарелки	20
1.3	Миксер	2
1.4	Ножи	6
1.5	Разделочные доски	10
1.6	Вилки, Ложки	35
1.7	Чайник	1
1.8	Посуда для запекания	2
1.9	Половник, венчик	3
2.0	Сушилка для посуды	1
2.1	Швейные машинки	10
2.2	Утюги	5
2.3	Гладильные доски	3
2.4	Манекен женский	2
2.5	Иглы	10
2.6	Нитки	10
2.7	Фурнитура (пуговицы, кнопки, крючки, молнии)	30
2.	Компьютерное оборудование	
2.1	Персональный Компьютер	1
2.2	Мышь	1
3	Презентационное оборудование	
3.1	Интерактивная доска	1

Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы Для педагога

Амбросьева Е. Д., Клееберг Г. К. «Физиология питания». Учебник даст понимание основ, на которых строятся рекомендации по рациону и сочетанию продуктов.

Богушева В. И. «Технология приготовления пищи». Учебно-методическое пособие с практическими рекомендациями по разным кулинарным техникам.

Матюхина З. П. «Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии». Ключевая книга для разбора тем безопасности, санитарных норм и влияния пищи на организм — это база для любых кулинарных занятий.

Анфимова Н. А. «Кулинария». Классическое учебное пособие, которое полезно для отработки практических навыков и составления технологических карт блюд. dmitrovt.ru +1

Лутошкина Г. Г., Анохина Ж. С. «Техническое оснащение и организация рабочего места». Поможет грамотно спланировать работу в кулинарном классе с учётом имеющегося оборудования (в том числе духовых шкафов).

Для обучающихся

«Сам себе шеф-повар. Как научиться готовить без рецептов» Евы Пунш. Книга учит понимать принципы кулинарии, а не просто следовать рецептам — это развивает навык импровизации на кухне.

«Лаборатория еды» Дж. Кенджи Лопес-Альта. Объясняет научные основы разных кулинарных процессов (почему что-то так готовится, какие реакции идут). Отлично подходит для любознательных подростков.

Серия «Школа юного кондитера» или «Для маленького шефа». Существуют адаптированные издания с несложными рецептами и понятными инструкциями — подойдут для младших школьников.

«Как определить качество продуктов, которые нам продают» Татьяны Литвиновой. Практическая книга: научит детей критически оценивать продукты, выбирать свежие и избегать некачественных.

Для родителей

«Книга о вкусной и здоровой пище». Классическое руководство с рецептами и базовыми принципами здорового питания — хороший ориентир для семейного обсуждения рациона.

«Утро. 50 завтраков» Алёны Долецкой. Практичная книга для тех, кто хочет вместе с ребёнком готовить простые и быстрые завтраки дома — это укрепит связь и покажет, что кулинария может быть лёгкой.

«Книга счастливых рецептов» Марики Кравцовой. Вдохновляющая подборка полезных и вкусных блюд с акцентом на позитивные эмоции от готовки — подойдёт для совместного чтения и выбора тем для занятий.

Материалы по детской психологии и организации детского досуга. Иногда родителям полезно почитать, как лучше мотивировать ребёнка, поддерживать его интерес и избегать конфликтов вокруг кухни.