

АЛЬБОМ ДЛЯ ВИКОНАННЯ УЧНІВСЬКОГО ПРОЄКТУ
З ОБСЛУГОВУЮЧИХ ВИДІВ ПРАЦІ

«ЗБЕРЕЖИ ЖИТТЯ – ОДЯГНИ МАСКУ»



Автор-укладач:

Кондратюк Сергій Юрійович, методист лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Рецензенти:

Сіренко Алла Євгеніївна, кандидат педагогічних наук, завідувач відділу дошкільної освіти;

Маковецька Катерина Андріївна, учитель трудового навчання вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист Жашківської спеціалізованої школи №1 з поглибленим вивченням окремих предметів Жашківської міської ради Черкаської області

Рекомендовано Вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Протокол № 2 від 16 червня 2022 року.

© КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022

Анотація

Посібник розроблений у відповідності до чинної програми з трудового навчання для 5-9 класів і може бути використаний учителями і учнями при виконанні учнівських проєктів з обслуговуючих видів праці.

Альбом містить шаблони і викрійки виробів, які для зручності можна роздрукувати на принтері, інструкційну картку послідовності виготовлення, інфографіку, творчі завдання, спрощені і ускладнені варіанти об'єктів праці.

Об'єкти праці доступні для виготовлення учнями 5-6 класів і не потребують використання спеціальних і дорогих матеріалів.

Рекомендації стосовно проведення профілактичних заходів

Загальна інформація про захворювання

COVID-19 - це хвороба, спричинена новим коронавірусом, який називається SARS-CoV-2. Коронавірусна інфекційна хвороба була вперше виявлена в місті Ухань провінції Хубей Китайської народної республіки в грудні 2019 року.

Вірус передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом при тісному контакті.

Більшість людей, інфікованих вірусом COVID-19, зазнають респіраторних захворювань легкого та середнього ступеня тяжкості та одужують, не потребуючи спеціального лікування. У людей похилого віку та осіб, які мають такі медичні проблеми, як серцево-судинні захворювання, діабет, хронічні респіраторні захворювання та рак, найчастіше мають тяжкий перебіг захворювання.

Найбільш поширені симптоми COVID-19 – лихоманка, сухий кашель, втома.

Інші симптоми, які зустрічаються рідше: втрата смаку або запаху, закладеність носа, кон'юнктивіт, біль у горлі, головний біль, біль у м'язах або суглобах, різні типи шкірних висипань, нудота або блювота, діарея, озноб або запаморочення.

Симптоми важкого захворювання – задишка, втрата апетиту, постійний біль у грудях, температура вище 38 ° С.

Основні профілактичні індивідуальні заходи

- Гігієна рук – часте миття з рідким милом або обробка спиртовмісними антисептиками не рідше ніж раз на 3 години, та після кожного контакту з тваринами, відвідування громадських місць, використання туалету, прибирання, перед приготуванням їжі тощо.
- Гігієна кашлю – прикриття роту та носа при кашлі та чханні зігнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою, яку необхідно знешкодити відразу після використання.
- Утримання від контактів з особами, що мають симптоми респіраторних захворювань – кашель, лихоманка, ломота в тілі, або збереження обов'язкової дистанції та обмеження часу при контакті – не менше 1 м.
- Утримання від дотиків обличчя руками.
- У разі виникнення симптомів захворювання, таких як лихоманка, кашель, ломота в тілі тощо, слід залишитися вдома і утриматись від відвідувань місць скупчень людей.
- Використання медичної маски за наявності респіраторних симптомів, її своєчасна заміна (кожні 3 год або негайно після забруднення) з подальшим знешкодженням та миттям рук з милом або обробкою рук спиртовмісним антисептиком відразу після знімання маски.

Особистий захист та інших людей

- Дотримуйтесь принаймні відстані в один метр між собою та іншими, щоб зменшити ризик зараження, коли вони кашляють, чхають або говорять.
- Дотримуйтесь якомога більшої відстані між собою та іншими, перебуваючи в приміщенні.
- Носіть маску, перебуваючи поруч з іншими людьми.

Дотримання особистої гігієни

- Руки постійно і ретельно обробляйте спиртовим розчином або мийте водою з милом.
- Не торкайтесь очей, носа та рота.
- При кашлі або чханні закривайте рот і ніс зігнутих ліктем або тканиною.
- Постійно протирайте і дезінфікуйте поверхні, особливо ті, до яких регулярно торкаєтесь, наприклад, дверні ручки, мобільний телефон, поверхня стола чи парти.

Використання дезінфікуючих засобів

Для дезінфекції можуть використовуватись дезінфекційні засоби та антисептики, зареєстровані відповідно до чинного законодавства та мають чинне Свідоцтво про державну реєстрацію:

- антисептики для обробки шкіри рук – спиртовмісні препарати (діючі речовини – ізопропіловий, етиловий спирт чи їх комбінації тощо);
- препарати для дезінфекції поверхонь з мінімальним терміном експозиції (від 30 сек до 2 хв) – спиртовмісні препарати для поверхонь, обладнання тощо;
- дезінфікуючі засоби на основі четвертинних амонієвих сполук чи хлоровмісні препарати.

Дезінфекція, прибирання та утилізація

- вологе прибирання з використанням миючих та дезінфекційних (в кінці заняття) засобів та провітрювання не рідше, ніж кожні 3 години та після закінчення уроків;
- обробка поверхонь, місць контакту рук (ручки дверей, парти, місця сидіння, раковини тощо) спиртовмісними дезінфекційними засобами з мінімальним терміном експозиції відповідно до інструкції;
- використання окремого місця для викидання використаних засобів індивідуального захисту в пластикові пакети, що закриваються.

Поради щодо профілактики і гігієни

Що робити після спілкування з хворою людиною?

Ви можете заразитися, навіть якщо почуваєтесь після цього добре. Час від впливу COVID-19 до моменту, коли починаються симптоми, може становити від 1 до 14 днів (в середньому 5-6 днів).

Тому після контакту з хворою людиною:

- Зателефонуйте своєму сімейному лікарю або на гарячу лінію, щоб дізнатись, де і коли пройти тест.
- Якщо тестування недоступне, залишайтеся вдома протягом 14 днів.
- Під час карантину не ходіть в школу чи в громадські місця.
- Дотримуйтеся відстані від інших принаймні на 1 м.
- Носіть медичну маску.
- Часто мийте руки.
- Залишайтеся в окремій кімнаті від інших членів сім'ї, а якщо неможливо, носіть медичну маску.
- Добре провітрюйте приміщення.
- Слідкуйте за будь-якими симптомами протягом 14 днів.

Що робити при поганому самопочутті?

- Визначте у себе симптоми COVID-19, найпоширенішими з яких є лихоманка, сухий кашель та втома. Інші симптоми, які зустрічаються рідше: втрата смаку або запаху, ломота і біль в м'язах, головний біль, біль у горлі, закладеність носа, почервоніння очей, діарея або висипання на шкірі.
- Залишайтеся вдома і самоізолюйтеся, навіть якщо у вас є незначні симптоми, такі як кашель, головний біль, легка температура, поки ви не одужаєте. Зателефонуйте своєму лікарю або по гарячій лінії за порадою.
- негайно зверніться до лікаря, якщо у вас температура, кашель і утруднення дихання.

Як носити маску?

- Перед тим, як надіти маску, помийте руки. Робіть це також до і після того, як її зняти.
- Переконайтеся, що маска повністю закриває і ніс, і рот, і підборіддя.
- Після зняття маски, зберігайте її в чистому поліетиленовому пакеті.
- Якщо у вас тканинна маска, періть кожного дня або викидайте у сміттєвий бак, замотавши в пакет.



1.



Розтягніть маску чисто вимитими та обробленими антисептиком руками за лямки.
!Не торкайтесь внутрішньої поверхні маски

2.



Щільно притулить маску до обличчя

3.



Закріпіть лямки на вухах

4.



Обов'язково притисніть верхній та нижній (якщо він є) фіксатори до носа та підборіддя

ПРАВИЛА ОДЯГАННЯ МАСКИ

Захисні маски

Захисні маски і респіратори стали повсякденною необхідністю. У період карантину без них не пускають в громадський транспорт, супермаркети і торгові центри. Але для нас найголовніше, що це важливий засіб запобігання поширенню вірусів та захисту здоров'я людей.

Пам'ятайте, що маска захищає лише від пилу, пилку рослин, мікроорганізмів.

Види та особливості масок

- **Хірургічна маска** – складається з 4 шарів: 2 зовнішніх, фільтрувальний шар і шар, який не пропускає рідину. Захищає оточуючих від великих крапель, бризок, аерозолів, біологічних рідин. Але не захищає самого власника маски від вірусів і бактерій. Термін використання – не більше 2 годин.
- **Процедурна маска** – складається з 3 шарів: 2 зовнішніх і 1 фільтрувальний шар. Захищає – від дрібних повітряних частинок, пилу, і знижує можливість передачі збудників інфекційних хвороб. Але не захищає носія маски – від вірусів, бактерій та інших збудників, які переносяться по повітрю і викликають інфекційні хвороби. Термін використання – не більше 2 годин.
- **Тканинна саморобна маска** – захищає від дрібних повітряних частинок і несприятливих погодних умов. Не захищає від вірусів і інших збудників інфекційних хвороб, у тому числі від коронавірусу.

Види та особливості респіраторів

- **Респіратор типу FFP1** – захищає від аерозольних часток, слини та пилу. Застосовують для захисту від нетоксичного пилу і великих крапель аерозолів. Захищають краще, ніж медичні маски, але все ж не забезпечують захист від вірусів. Термін використання – 4-8 годин.
- **Респіратор типу FFP2** – зроблений з поліпропілену і поліізопрену. Підходить для роботи в умовах токсичного та канцерогенного пилу, наявності аерозолей, масла і води. Цей тип респіраторів може забезпечити захист від вірусів в багатьох випадках, але повністю не гарантує. Термін використання – 6-8 годин.
- **Респіратор типу FFP3** – необхідний при роботі з особливо небезпечними речовинами, радіоактивними матеріалами і при загрозі контакту з вірусами і бактеріями. Саме ці респіратори ВОЗ рекомендує використовувати персоналу і лікарям, які контактують з хворими або потенційно хворими людьми. Термін використання – 6-8 годин.

Важливо знати, що **респіратори з клапанами** дозволяють забезпечити захист від вірусів, але не запобігають поширенню вірусів та бактерій на оточуючих, якщо носій маски хворий.

	Респіратор FFP1	Респіратор FFP2 без клапана	Респіратор FFP2 з клапаном	Респіратор FFP3	одноразова ПРОЦЕДУРНА МАСКА	одноразова ХІРУРГІЧНА МАСКА	саморобна ТКАНИННА МАСКА
ЗАПОБІГАЄ ЗАРАЖЕННЮ	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗
ЗАПОБІГАЄ ПОШИРЕННЮ	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓

Творчі завдання

Обери правильний варіант носіння маски



Розроби власний дизайн попереджувальної таблички на двері



Склади розповідь про розповсюдження та способи уникнення хвороби



Вірус належить до ...



Його вперше виявили ...



Він поширюється через ...



Вірус передається ...



Потрібно уникати ...



Не їсти ...



Уникати контактів ...



Регулярно ...



Творчі завдання

Опиши детально правила захисту від вірусної інфекції

	Правила гігієни рук		Правила етикету
	Носіть маску правильно		Поважайте особистий простір
	Дезинфікуйте особисті речі		Уникайте дотиків свого обличчя
	Не вживайте сире м'ясо		Зміцнюйте свій імунітет

Намалюй інфографіку до таблиці «Скільки часу живе вірус на різних поверхнях»

Поверхня	Час
Шкіра руки	до 5 хв
Рукавички медичні	до 8 год
Алюміній	до 8 год
Маска, одяг	до 12 год
Деревина	до 12 год
Сталь	до 2 днів
Скло	до 5 днів
Папір	до 5 днів
Пластик	до 9 днів

Потре нійся правильно одягати і знімати маску



Маска має закривати рот і ніс, щільно прилягати до обличчя

Вдягайте маску лише чистими руками

(попередньо вимийте їх із милом або обробіть антисептиком)



Знімайте маску за гумки: не торкайтеся її спереду

Змінійте маску кожні 2-4 години або щойно вона стане вогкою

Які дії закодував художник на цих піктограмах?



Розробляємо власний дизайн маски



Розміри масок

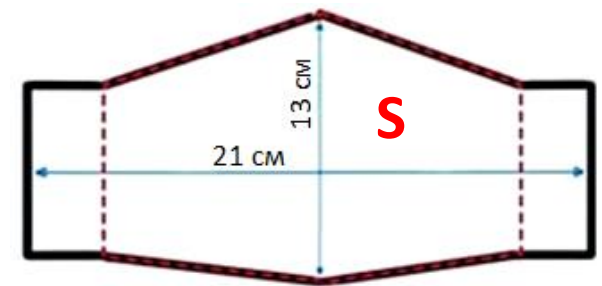
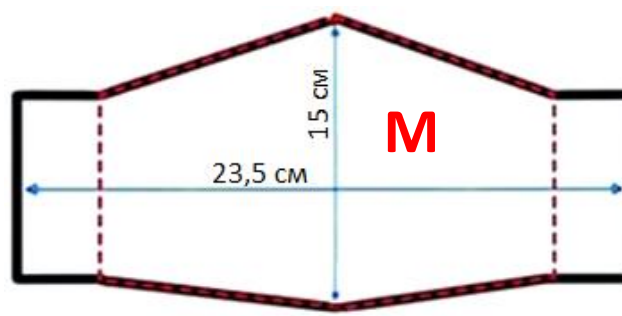
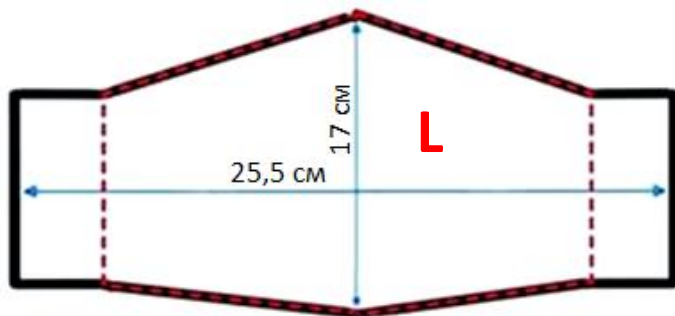
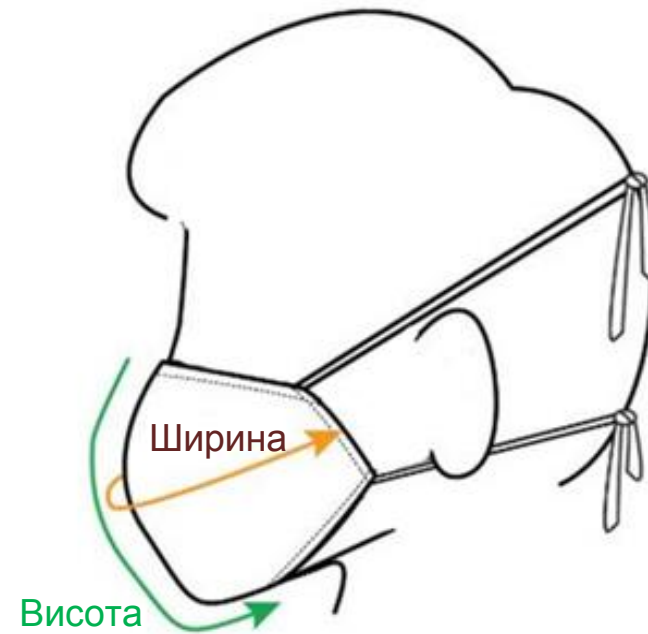
Розмір маски

S =< 10 см

M = 10-12 см

L = 12-15 см

XL => 15 см



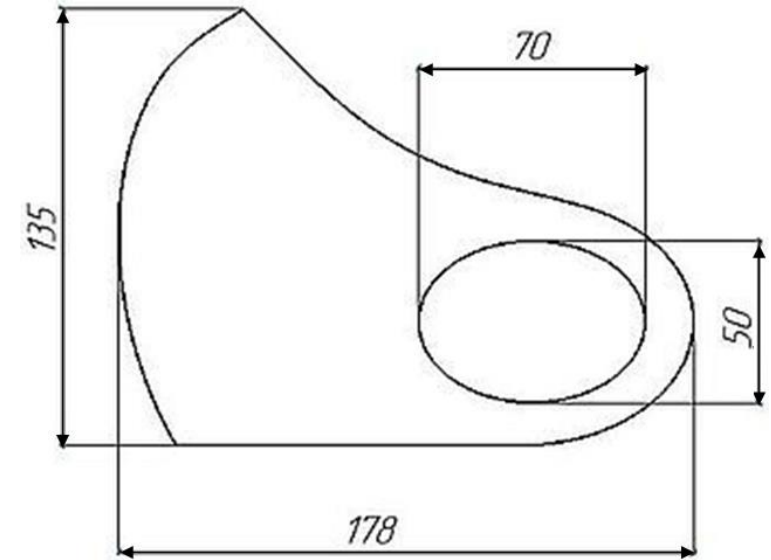
Послідовність виготовлення маски

Матеріали:

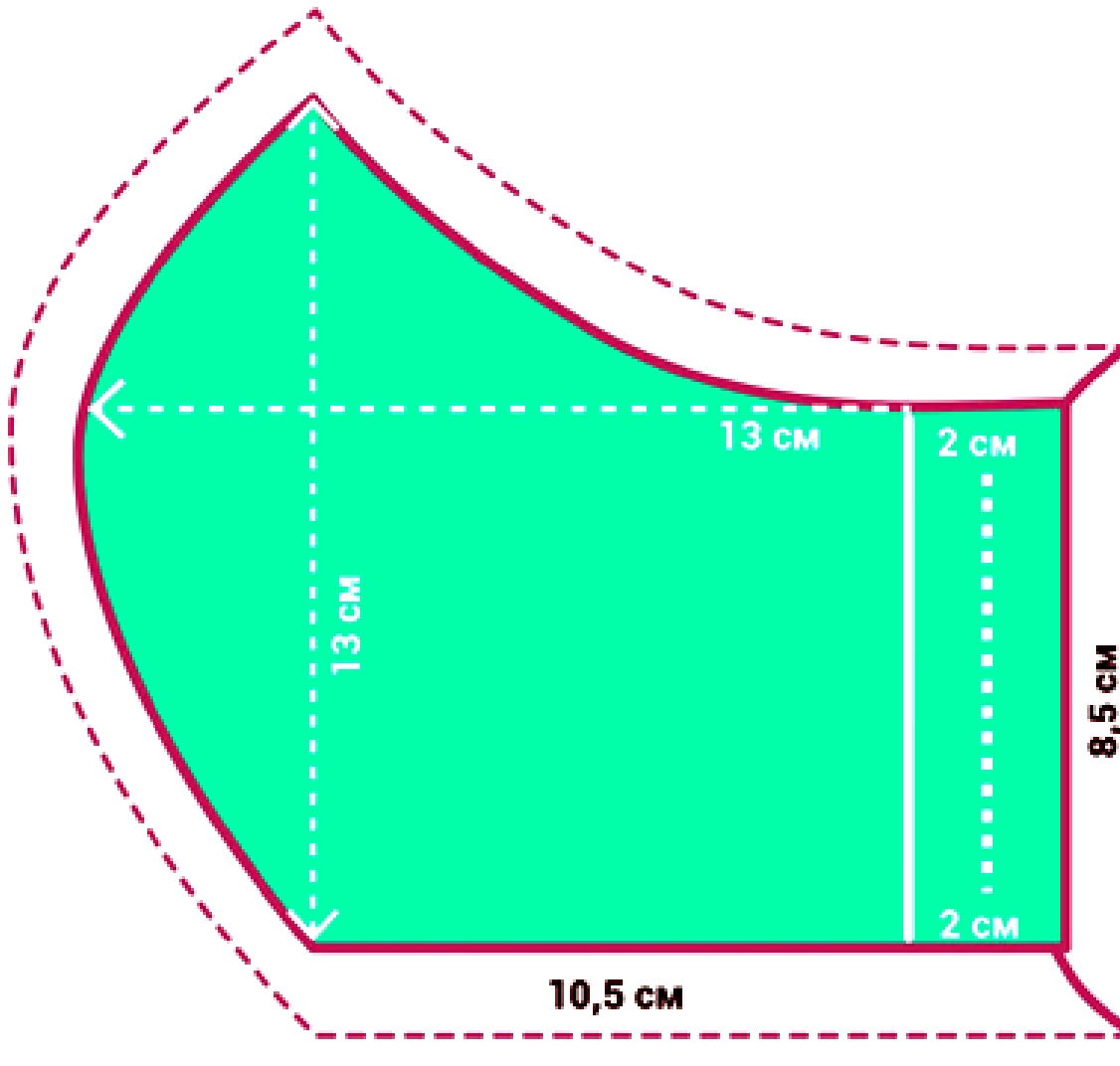
- Щільна тканина для зовнішньої сторони маски
- Марля в 4-6 слоїв для внутрішньої частини (або бинт шириною 15 см)
- Бавовняна тканина для внутрішньої сторони маски
- Викрійка маски
- Резинка для вух – 15 см (2 шт.)
- Ножиці
- Простий олівець
- Нитки для зшивання
- Булавки для сколювання
- Голка
- Швейна машинка

Послідовність роботи:

1. Складіть тканину вдвоє лицьовою стороною в середину.
2. Покладіть викрійку заокругленою стороною до згину і обведіть олівцем.
3. Зшийте центральний шов вручну дрібними стібками швом назад голку, або на машинці із стібками по 3 мм.
4. Обріжте зайву тканину біля цього шва, залишивши 3-4 мм.
5. З усіх інших сторін маски припуски на шви дорівнюють 1 см.
6. Запрасуйте центральний шов на всіх трьох деталях в одну сторону.
7. Зовнішній шар покладіть лицьовою стороною до себе.
8. Вкладіть у зовнішній шар внутрішній так, щоб вони лежали лицем до лица і розрівняйте їх.
9. До внутрішнього шару прикладіть марлю виворотом до себе і розрівняйте.
10. Сумістіть шви всіх трьох слоїв і зафіксуйте булавкою.
11. Зафіксуйте булавками у інших місцях.
12. Відріжте резинки для вух довжиною 15 см (2 см у шви).
13. Складіть резинку петелькою і вкладіть між зовнішнім і внутрішнім шарами маски.
14. Зафіксуйте булавкою кожен кінець резинки у кутку маски.
15. З одного боку маски намітьте розмітку для отвору до 4 см, через якого будете вивертати маску після зшивання.
16. Зшийте шари маски між собою.
17. Обріжте зайву тканину по периметру маски, залишивши 4-6 мм. Біля отвору для резинок залиште на підгин по 8 мм.
18. Виверніть маску назовні.
19. Розправте кути маски.
20. Попрасуйте маску.
21. Щоб маска добре тримала форму, прошийте її по периметру.
22. Зашийте отвір для вивертання.



Послідовність виготовлення маски



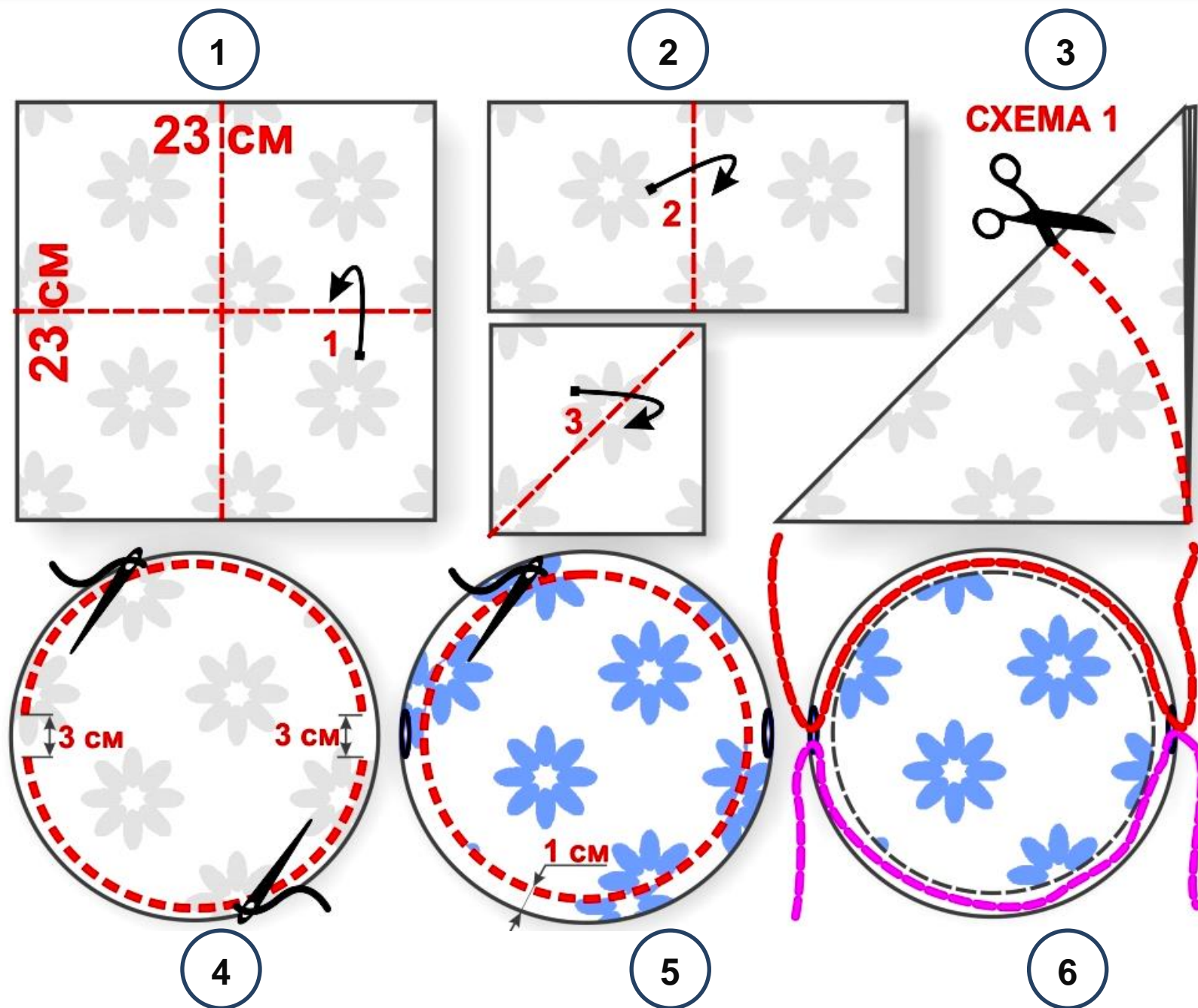
Матеріали:

- Тканина 30×30 см
- Резинки 2 шт. по 20 см

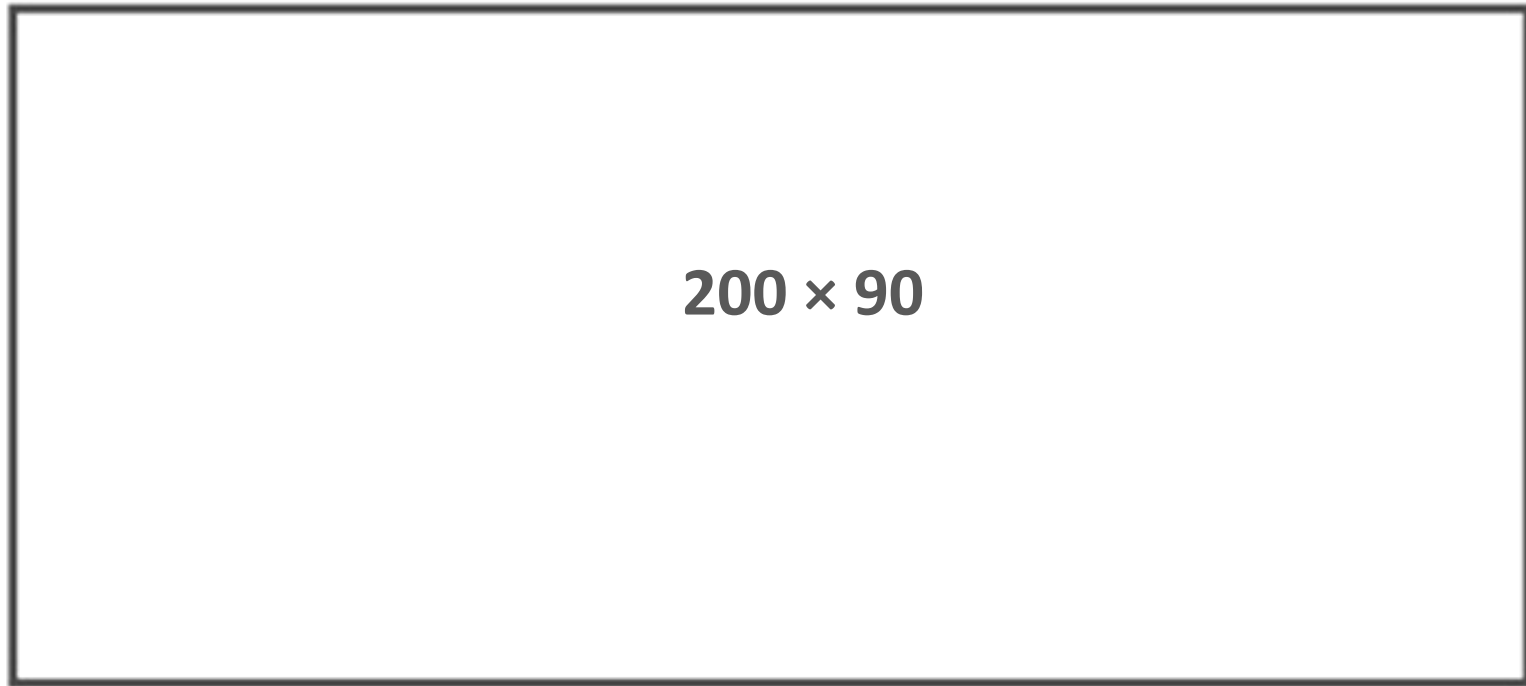
Послідовність роботи:

1. Надрукуйте викрійку маски у подвійному масштабі
2. Виріжте викрійку
3. Покладіть викрійку до зігнутої вдвічі тканини
4. Обведіть викрійку, додавши по 1 см з кожної сторони
5. Виріжте з двох шматків тканини дві однакові деталі
6. Зшийте обидві деталі
7. Виверніть маску
8. Пришийте резинки

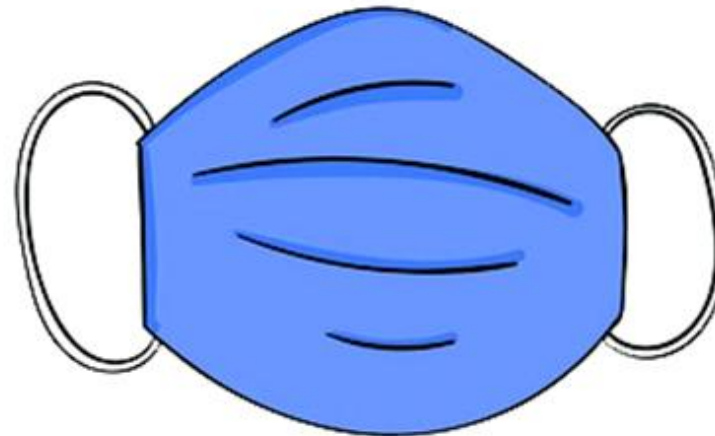
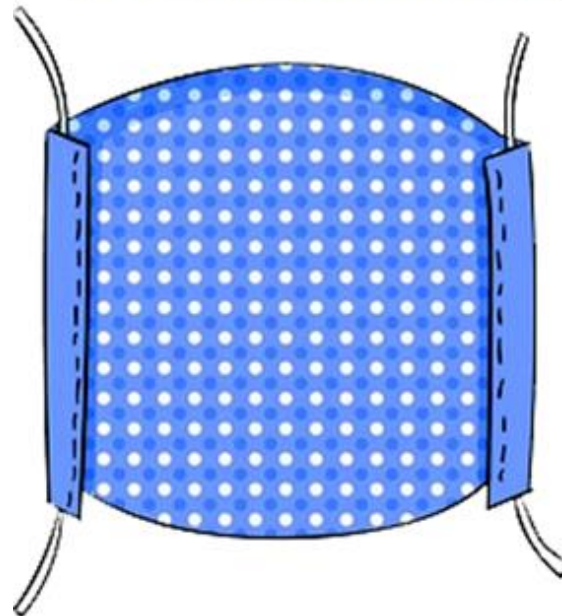
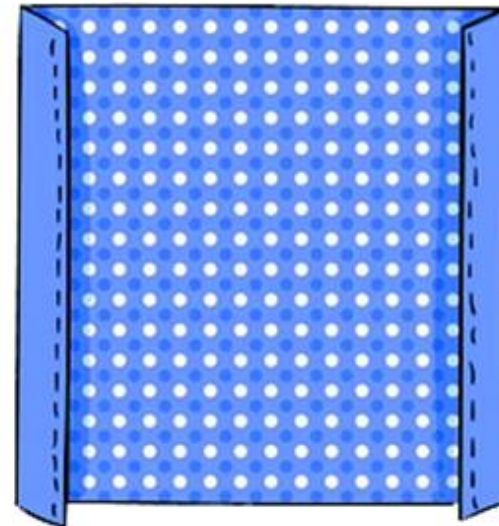
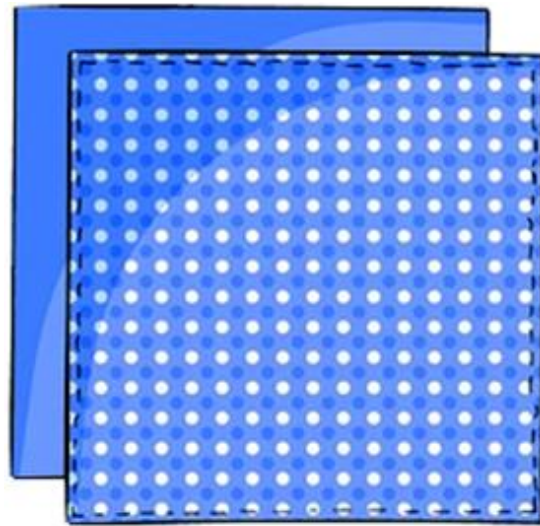
Інфографіка послідовності виготовлення маски



Виготовлення найпростішої маски

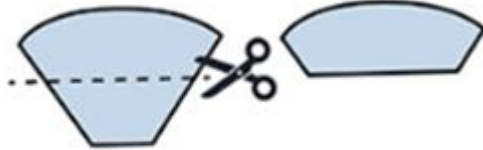


Швидке виготовлення маски



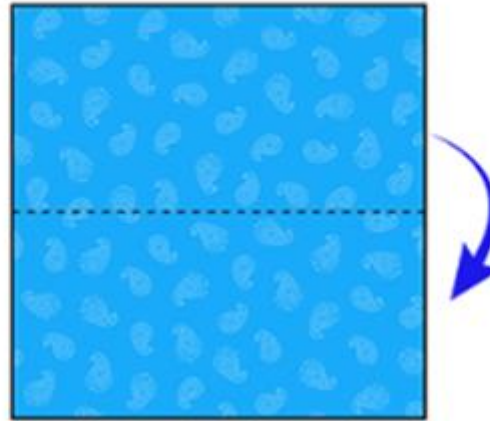
Послідовність виготовлення маски

1.



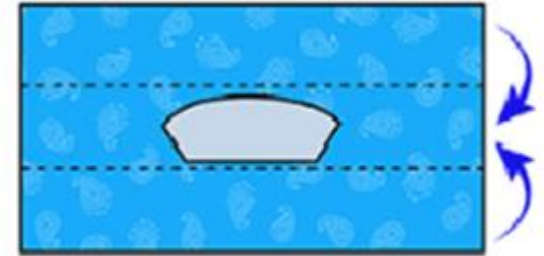
Вирізати із фільтра прямокутник

2.



Скласти тканину 20×20 см пополам

3.



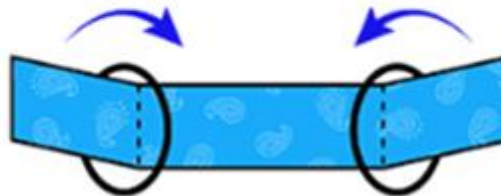
Покласти фільтр і накласти на неї боки тканини

4.



Надіти гумові кільця

5.



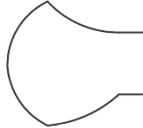




Відігнути краї тканини

6.

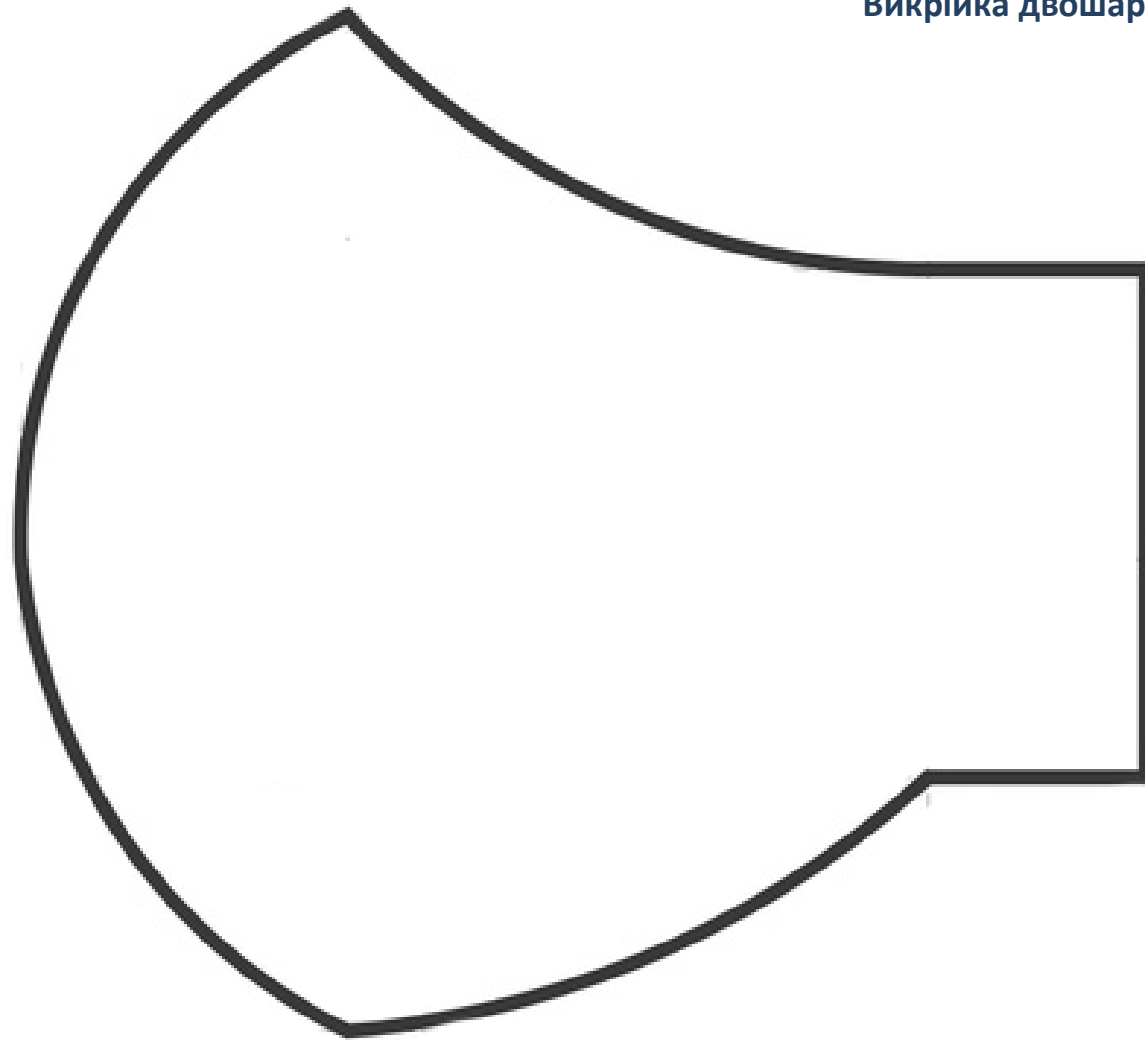


Скласти боки всередину маски

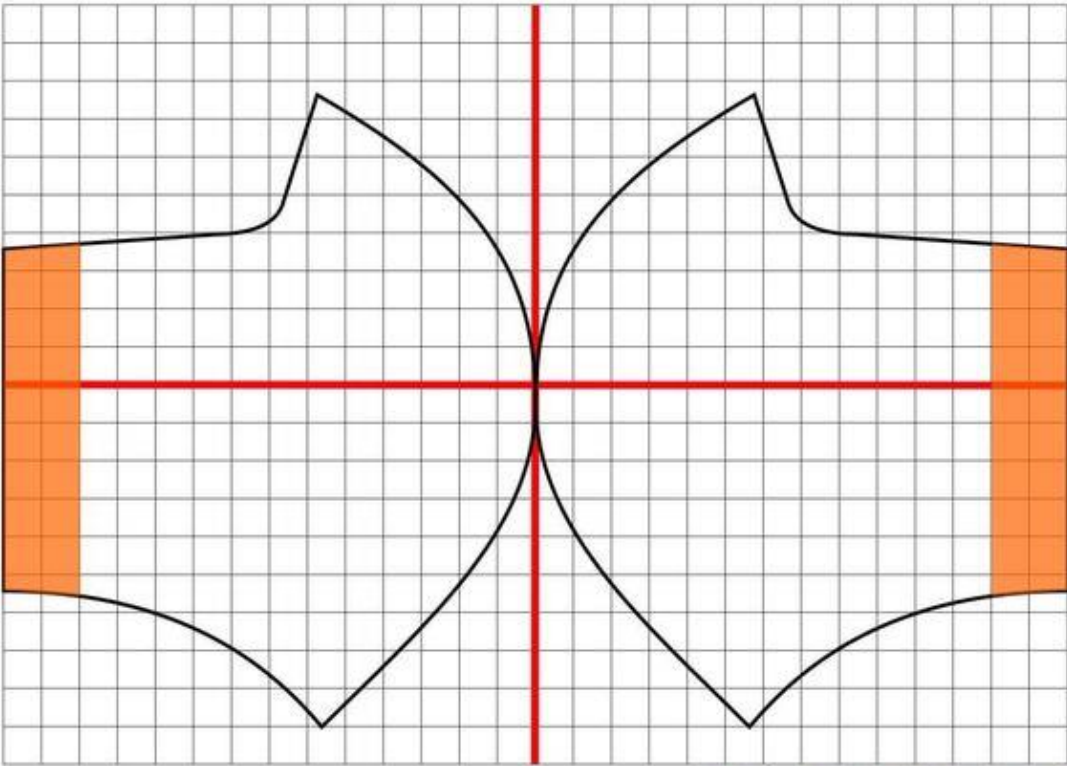
Майстер-клас пошиття двошарової маски

№	Послідовність виконання роботи	Ескіз
1	<p>Надрукувати викрійку</p> <ol style="list-style-type: none"> Надрукувати на принтері викрійку в масштабі М1:1 Вирізати викрійку. 	 <p>Увага! Викрійку маски подано на наступній сторінці</p>
2	<p>Підготувати заготовки з тканини</p> <ol style="list-style-type: none"> Скласти кольорову тканину навпіл виворітною стороною. Прикріпити викрійку за допомогою шпильок. Обвести олівцем, залишаючи з усіх сторін по 1 см на припуск, а із боків вух – 3 см. Вирізати по контуру заготовку під маску. Повторити ці дії для білої тканини, за винятком припуску на бічний шов. 	
3	<p>Прошити центральну частину маски</p> <ol style="list-style-type: none"> Зшити зсередини вручну або швейною машиною обидві частини кольорової тканини дрібними стібками. Те ж саме зробити з білою тканиною. Порада: щоб шов не натирав обличчя намагайтеся зробити шов тоненьким. 	
4	<p>З'єднати кольорову та білу частини маски</p> <ol style="list-style-type: none"> Розрівняти кольорову частину маски. Накласти на неї білу частину так, щоб шви були розміщені один на одного та залишалися всередині. Зшити їх разом, не чіпаючи припуск біля вух (3 см). 	
5	<p>Зробити кріплення для вух</p> <ol style="list-style-type: none"> Підготуйте гумові чи тканинні смужки для кріплення маски за вухами. Зшийте довгу сторону припуску 3 см, залишаючи непрошитими верхню і нижню сторони Вставте смужки по боках маски у канал. Відрегулюйте їх по довжині. Виперіть готову маску та випрасуйте. 	

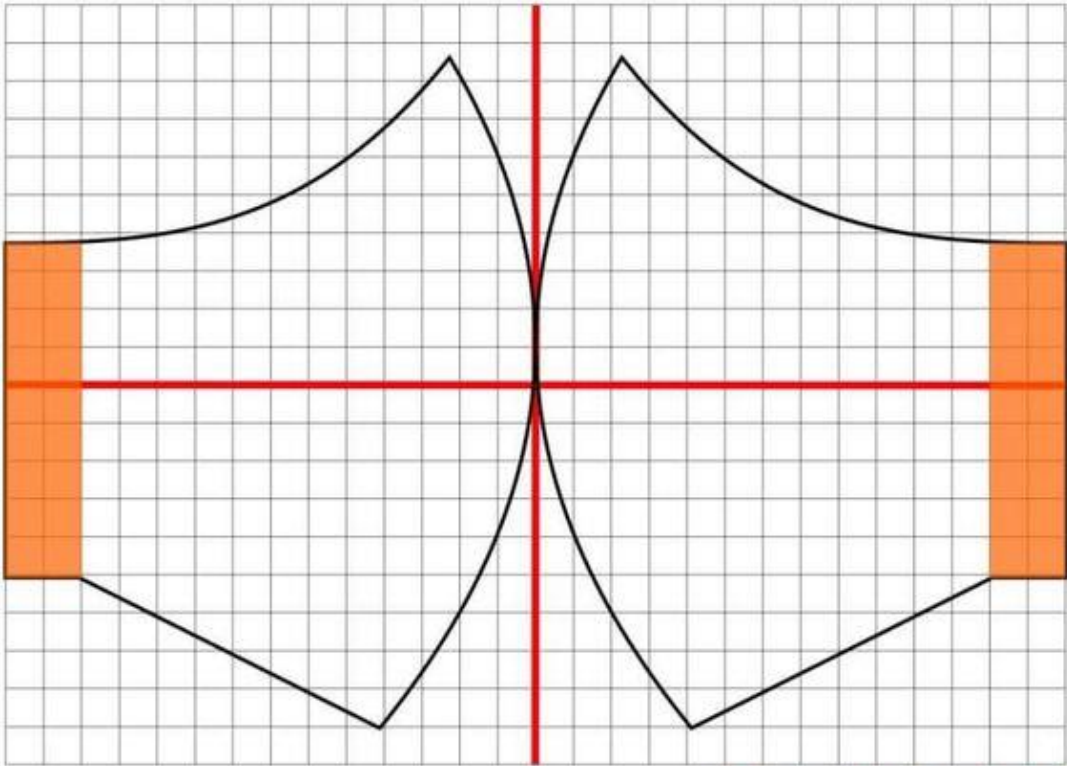
Викрійка двошарової маски до с.16



Викрійки масок

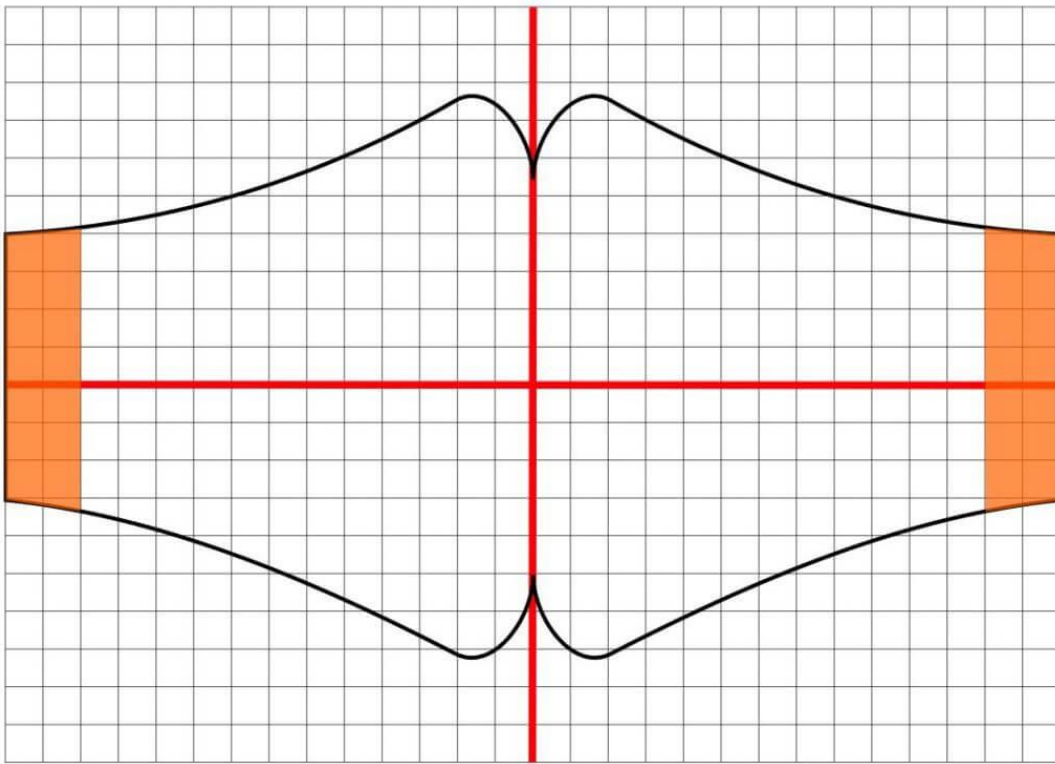


1

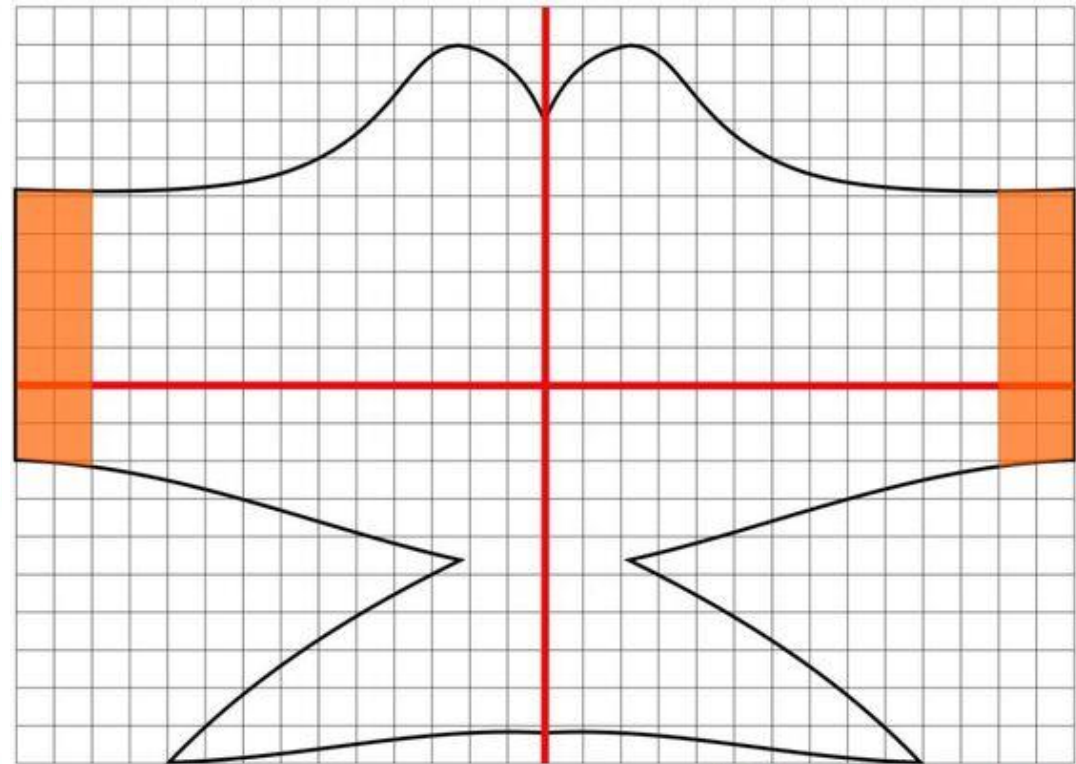


2

Викрійки масок

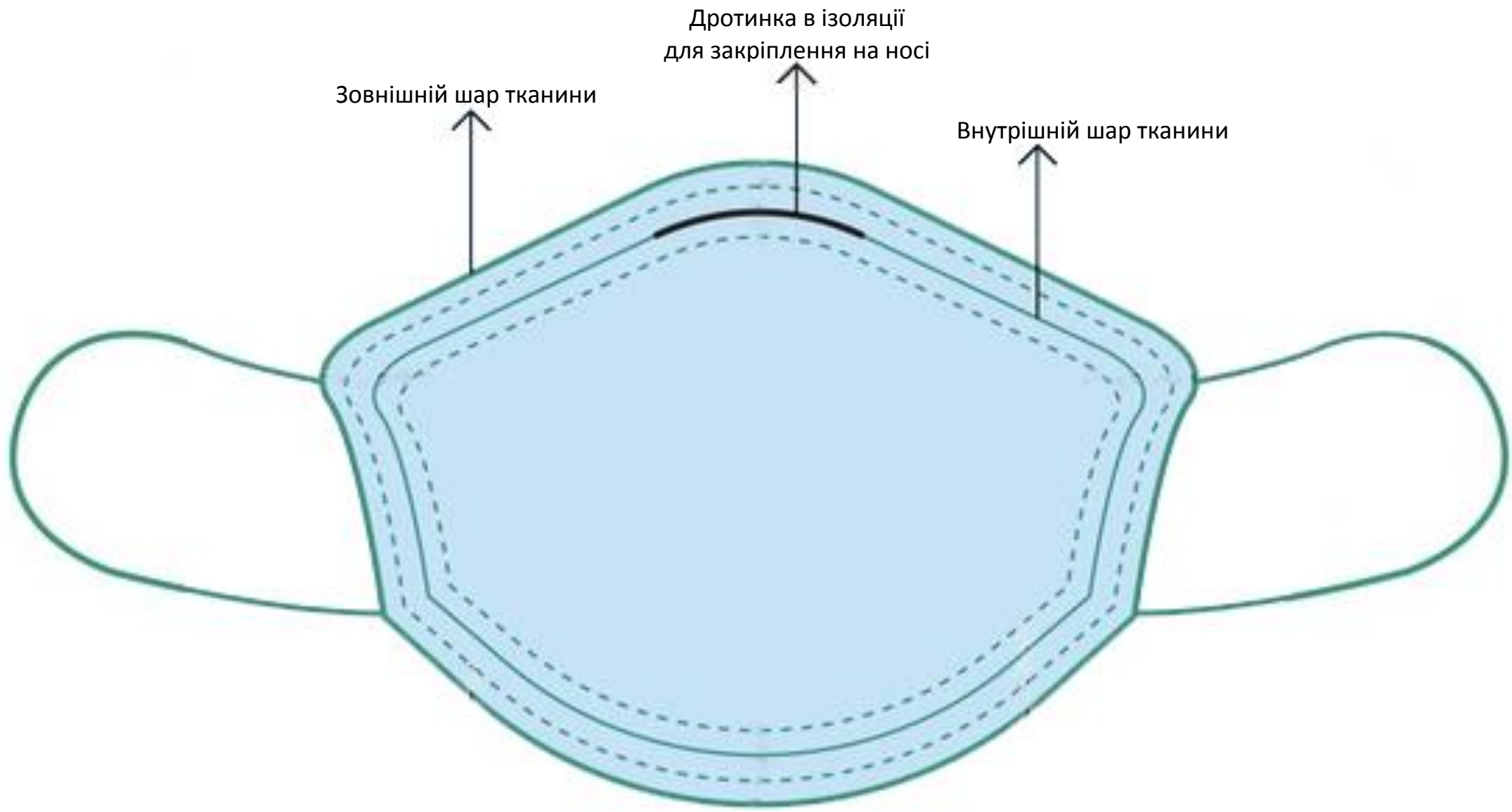


3



4

Шаблон маски



Творче завдання

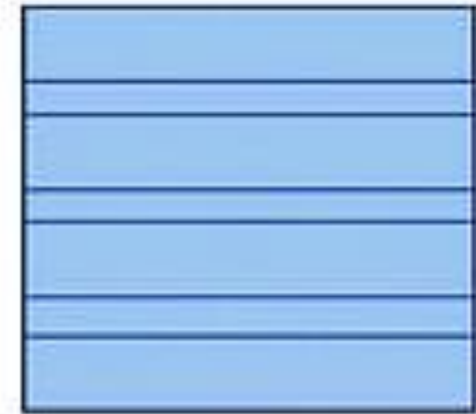
Опиши послідовність виготовлення маски за поданими зображеннями



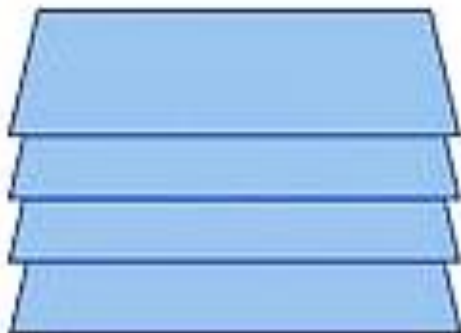
1



2



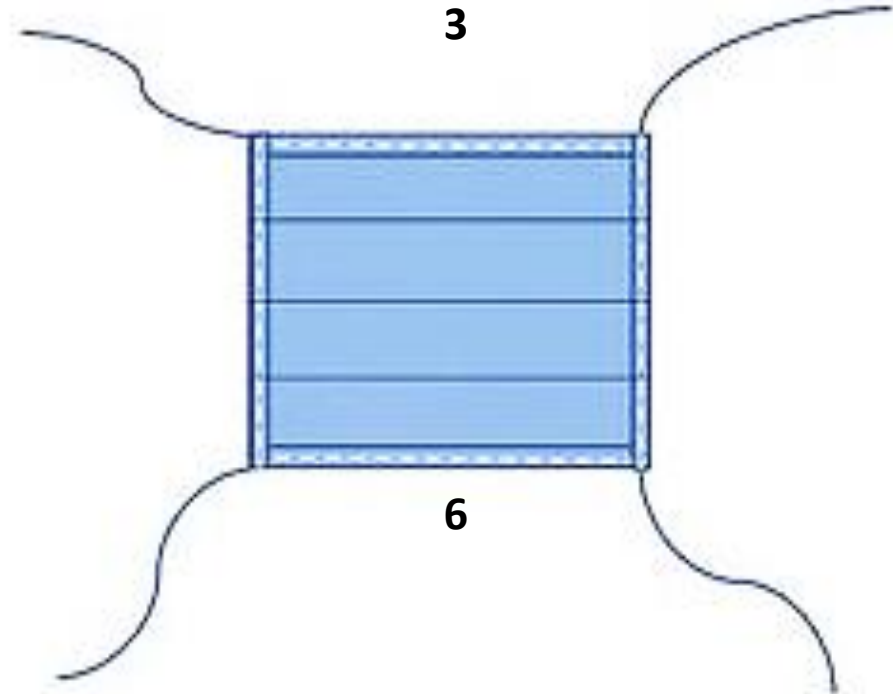
3



4



5



6

Креативні маски

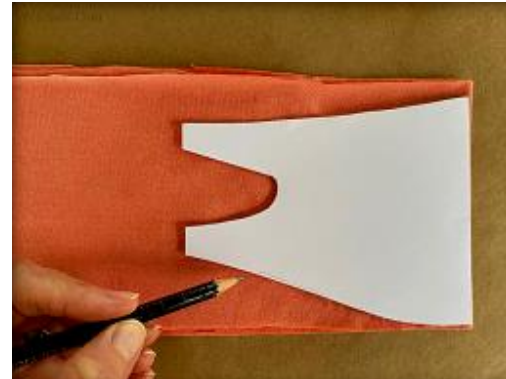
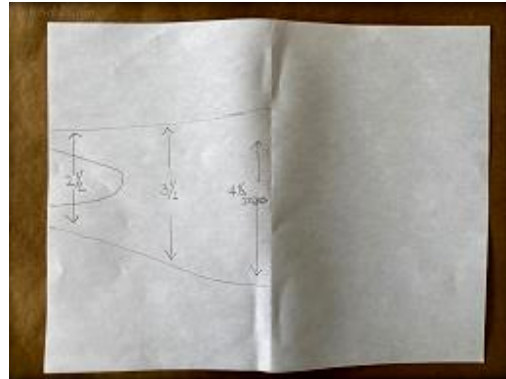


Креативні маски



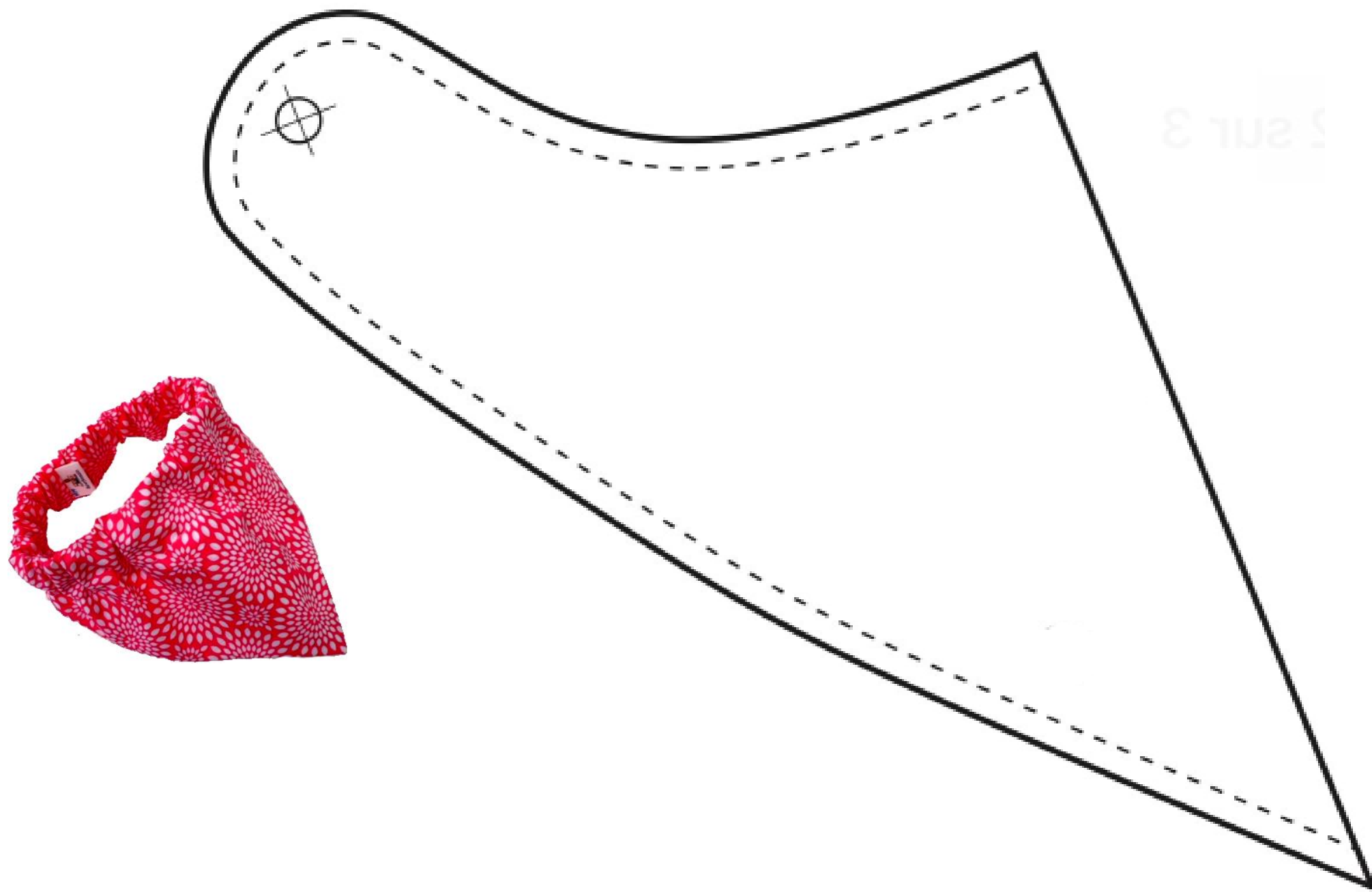
Творче завдання

Виготовте маску із старої футболки

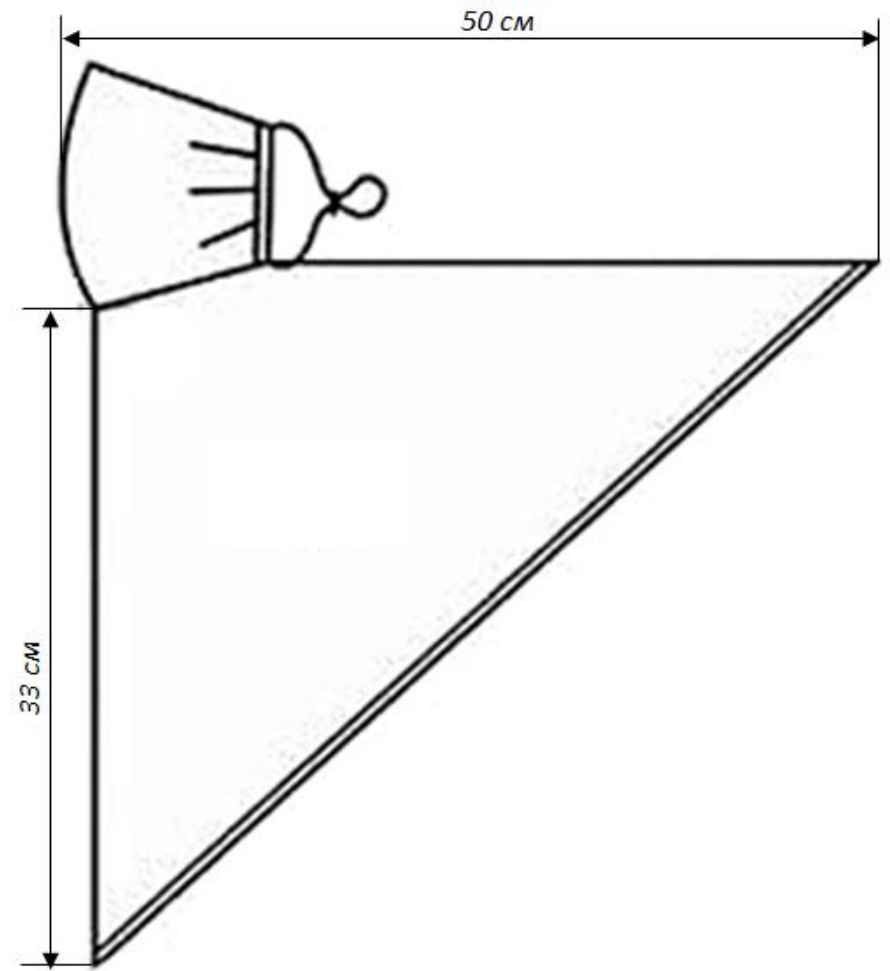
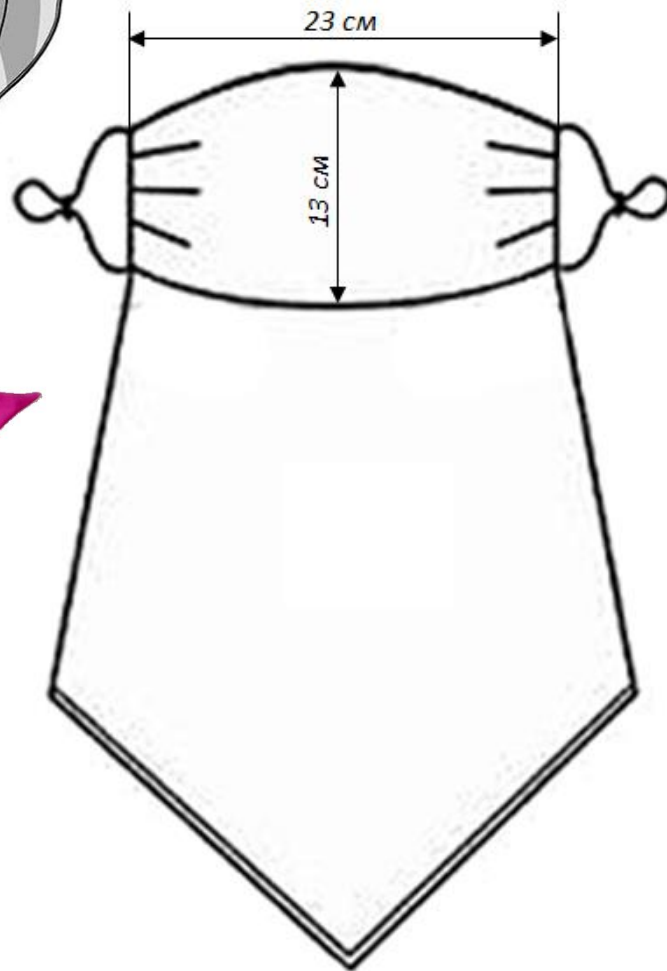


Перед одяганням не забудьте ретельно випрати та попросувати!

Креативна маска



Креативна маска



Креативна маска

