ДОМОВОДСТВО

Выпечка

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
1	1945	Генеральная Конференция

Требования

1. Объясните разницу между питательной ценностью продуктов, приготовленных из пшеничной муки грубого помола и из белой муки.
2. Опишите дрожжевой эффект при выпечке хлеба.
3. Приведите по одному примеру из Ветхого и Нового заветов, где упоминается закваска.
4. Приготовьте хлеб из муки грубого помола (это может быть пшеничная, ржаная, овсяная мука и т. д.)
5. Испеките два изделия из предложенных ниже:
   - дрожжевое печенье;
   - пресный хлеб;
   - хлебные палочки;
   - бублики;
   - овощной хлеб.
6. Прочитайте, что Э. Уайт писала относительно использования разрыхлителей и соды.
7. Расскажите, как вы проверяете готовность печенья. Как предохранить выпечку от оседания?
8. Приготовьте две выпечки из указанных ниже:
   - пирог из основных ингредиентов (на любой вкус);
   - кекс из сухой смеси для кекса (на любой вкус);
   - фруктовый или ореховый пирог или каравай;
   - бисквит.
9. Приготовьте пирог:
   - испеченный с любыми фруктами, включая лимон;
   - не печенный (печется только основа), со свежими фруктами, желатином и т. д.
10. Испеките печенье по рецепту. Испеките печенья из замороженного теста. Предпочтительно, чтобы в состав рецепта входили фрукты, овсянка, орехи и т. д.
11. Сделайте папку с рецептами всех вышеупомянутых изделий и добавьте туда рецепты по вашему выбору. Посмотрите, сколько вам удалось найти рецептов, где используются фрукты и немного сахара.
12. Расскажите две рекомендации Эллен Уайт относительно питания.

Основы шитья

УРОВЕНЬ 1 | ГОД 1976 | ПЕРВОИСТОЧНИК Генеральная Конференция

Требования

1. Покажите, как правильно пользоваться наперстком, сантиметром, различными видами ножниц, дыроколами, иголками различных размеров и видов.
2. Дома или в школе ознакомьтесь со швейной машинкой. Найдите маховое колесо, направитель нити, ножное управление, рычаг, подъема лапки, иглу, лапку, шпульку, шпульный колпачок.
3. Покажите, как правильно заправить нити швейной машинки и как правильно шить.
4. Подрубите полотенце правильными стежками.
5. Покажите умение правильно пришить пуговицы, кнопки, крючки и пуговицы с ушком.
6. Расскажите, что такое кромочный край, скос, продольная и поперечная нитки.
7. Сшейте что-то не очень сложное (полотенце, носовые платочки, мешочки для круп и т. д.).

Приготовление пищи

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
1	1928	Генеральная Конференция

Требования

1. Расскажите, как правильно пользоваться вашей кухонной плитой, как чистить ее от подгоревшего масла и жира. Объясните, как предотвратить такое загрязнение и какие правила безопасности надо соблюдать во время приготовления пищи, учитывая, что рядом находятся маленькие дети.
2. Покажите, как правильно пользоваться мерными ложками, чашками, венчиком, ситом для муки и, если есть, электрическим миксером.
3. Объясните, что значит варить, жарить, тушить, печь, варить на малом огне, готовить пищу без воды. Какой способ приготовления пищи соответствует здоровому питанию? Какой наиболее вредит здоровью?
4. Приготовьте два горячих блюда из круп, полезный для здоровья горячий напиток. Приготовьте двумя различными способами, кроме жарки, яйца.
5. Приготовьте картофель двумя разными способами, чтобы это было полезно для здоровья. Приготовьте три других овоща так, чтобы это было полезно для здоровья.
6. Приготовьте простой салат. Почему нам необходимо есть салаты из свежих овощей?
7. Расскажите о пищевой пирамиде. Почему в питании так важно следовать этой схеме? Проследите за тем, что вы едите в течение недели, чтобы удостовериться, что вы питаетесь согласно этой схеме.
8. Правильно, красиво и аккуратно накройте стол к обеду в вашей семье. Подайте сбалансированную еду, которую вы запланировали, приготовьте как можно больше блюд самостоятельно, включая основное блюдо, овощи и салат.
9. Приготовьте вегетарианское блюдо, выполняя все точно по рецепту.
10. Заведите папку с рецептами. Записывайте туда только те рецепты, которые вы пробовали и они вам понравились.
11. Опишите влияние Эллен Уайт на ваши знания о здоровье и питании в настоящее время. Расскажите две ее рекомендации в приготовлении пищи.

Приготовление пищи
(повышенной сложности)

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
2	1956	Генеральная Конференция

Требования

1. Получите нашивку «Приготовление пищи».
2. Расскажите, сколько чашек в одном литре, сколько миллилитров в литре, сколько столовых ложек в чашке, сколько в столовой ложке чайных ложек.
3. Приготовьте два вида запеканок из макарон, лапши, бобовых или риса.
4. Приготовьте два вида овощных запеканок.
5. Приготовьте два вида салатов. Как сохранить салаты свежими и хрустящими?
6. Объясните разницу в пищевой ценности цельного и обезжиренного молока.
7. Пользуясь пирамидой питания, приготовьте сбалансированный завтрак.
8. Приготовьте вегетарианское основное (второе) блюдо.
9. Спланируйте меню на неделю, предусмотрев как минимум три блюда, для приготовления которых используются остатки еды с прошлых приемов пищи.
10. Приготовьте сбалансированный обед, состоящий из вегетарианских основного блюда, овощной запеканки и салата.
11. Расскажите, как кофеин влияет на тело. Перечислите пять продуктов питания, содержащих кофеин.
12. У вас должны быть двадцать пять рецептов блюд, которые вы лично готовили, из них сладостей и десертов должно быть не более пяти блюд.

Требования

Приготовьте блюда, самостоятельно используя местные методы и ингредиенты (смотрите примеры ниже).

Ингредиенты/принадлежности:

1. Сырые продукты питания (например, маниока, ямс, сладкий картофель, листья таро и т. д.);
2. Банановые листья или другие листья, используемые в вашей местности;
3. Камни;
4. Дрова для огня;
5. Банановый стебель;
6. Кокосовые листья.

Способы:

1. Сначала разведите костер;
2. Уложите дрова (крест-накрест, костер «Пирамида»);
3. Положите все камни наверх дров;
4. Поддерживайте костер до тех пор, пока вы не заметите, что камни раскалились докрасна;
5. Расчистите лово/печь;
6. Поверх камней выложите наломанные банановые стебли;
7. Положите подготовленную сырую еду на банановые стебли;
8. После этого накройте еду зелеными кокосовыми листьями и оставьте на 1–1,5 часа;
9. Откройте лово/печь. Ваша еда готова!

Требования

1. Получите нашивку «Основы шитья».
2. Покажите, что умеете различать виды тканей: хлопок, льняное полотно, шерсть, вискоза, нейлон, лавсан, мешковина.
3. Соберите коробочку для шитья и рукоделия. Там должны быть подушечка для иголок, сантиметр, булавки, иголки, нитки и ножницы.
4. Покажите, как подготовить ткань для раскройки.
5. Покажите, как правильно располагать куски ткани, предназначенные для дальнейшей выкройки, соблюдая направление долевой нити. Вы должны быть уверены, что верхний срез идет в одном направлении.
6. Объясните следующие термины:
   - сметывать
   - раскрой по косой;
   - потайной шов;
   - долевая нить;
   - запошивочный шов, сшивание через край;
   - шов «зигзаг».
7. Сделайте одно изделие из нижепредложенных:
   - юбку: вставьте молнию и прошейте пояс; удостоверьтесь, что юбка хорошо сидит;
   - блузку: объясните, как вы будете подгонять размер в плечах для людей с разными фигурами.

Швейное дело
(повышенной сложности)

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
2	1956	Генеральная Конференция

Требования

1. Получите нашивку «Швейное дело».
2. Сделайте следующее:
   - стачной шов, края деталей обрежьте ножницами зигзаг;
   - вытачки;
   - складки (сборки);
   - краевой шов;
   - обстрочку;
   - французский шов.
3. Сделайте аккуратную петлю.
4. Продемонстрируйте на другом человеке как снимать мерки длины юбки, длины рукава, длины спины до талии.
5. Сшейте рубашку с втачным рукавом и воротничком и объясните, как подгонять размер в плечах для людей с разной фигурой.
6. Объясните, как выполнить подгонку выкроек, описав как минимум четыре пункта из предложенных ниже:
   - укоротить линию талии;
   - удлинить линию талии;
   - удлинить рукав;
   - высота талии;
   - удлинить юбку или брюки;
   - удлинить или укоротить шаговый шов брюк.
7. Сшейте пару брюк или шорт, чтобы они хорошо сидели.
8. Сшейте юбку.
9. Подберите по рисункам или нарисуйте сами комплект одежды, в котором видна гармония цвета и который подходил бы вашей фигуре.

Требования

1. Дайте определение следующим терминам:
   - ботулизм;
   - кипячение;
   - холодное консервирование;
   - горячее консервирование;
   - варенье;
   - желе;
   - мармелад;
   - открытое консервирование;
   - пектин;
   - маринование;
   - обработка кипятком;
   - паровое консервирование;
   - консервирование давлением пара;
   - стерилизация.
2. Перечислите инструменты, используемые в следующих видах консервирования:
   - давлением;
   - кипячением;
   - паром;
   - горячий разлив (горячая расфасовка).
3. Проинструктируйте, как выполнять стерилизацию и заполнение банок, укупорку и проверку крышек на банках.
4. Когда следует проводить обработку продуктов паром?
5. Перечислите овощи и фрукты, которые превосходно подходят для консервирования, но не подходят для замораживания или сушки.
6. Возможно ли следующее:
   - консервирование сока одного фрукта методом горячего разлива;
   - консервирование двух видов фруктов методом кипячения, один вид горячим, а другой холодным способом консервирования;
   - консервирование двух видов овощей, используя метод давлением пара, один вид горячим, а другой холодным способом консервирования;
   - консервирование желе или варенья.

Сушка продуктов

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
2	1986	Генеральная Конференция

Требования

1. Перечислите как минимум три разных способа сушки продуктов.
2. Объясните, как и для чего вы окуриваете фрукты серой.
3. Объясните, как следует хранить и защищать от насекомых высушенные фрукты.
4. Объясните, как «восстановить» высушенные фрукты.
5. Объясните, что необходимо учитывать при выборе фруктов, из которых готовится фруктовая пастила.
6. Объясните, как следует хранить сушеные орехи.
7. Высушите следующие продукты и принесите готовые образцы для дегустации:
   - хлеб: сделайте панировочные сухари и приготовьте блюдо, которое потом представите для дегустации;
   - фруктовая пастила;
   - овощная пастила;
   - ломтики из фруктов;
   - кубики овощей (например, морковка) или ломтики (например, стручки гороха);
   - вегетарианское вяленое мясо (джерки);
   - простой джерки;
   - петрушка или какие-нибудь другие пряности
8. Восстановите овощи и приготовьте из них какое-нибудь блюдо.

Замораживание продуктов

УРОВЕНЬ 2 | ГОД 1986 | ПЕРВОИСТОЧНИК Генеральная Конференция

Требования

1. Дайте определение следующим терминам:
   - бланширование;
   - быстрое замораживание;
   - морозный ожег.
2. Объясните, какие виды емкостей могут быть использованы для замораживания продуктов питания.
3. Объясните, какие основные моменты необходимо учитывать при выборе овощей или фруктов для замораживания.
4. Объясните, как разморозить замороженные овощи для приема в пищу? Как разморозить замороженные фрукты для приема в пищу.
5. Заморозьте два овоща (кукурузу и другой овощ на свой выбор), а затем разморозьте, приготовьте и подайте на стол.
6. Заморозьте овощ быстрым замораживанием для удобного использования в дальнейшем.
7. Объясните, почему при заморозке овощей не используется соль.
8. Заморозьте несколько персиков в сиропе, и несколько в апельсиновом или ананасовом соке.
9. Объясните, почему аскорбиновую кислоту используют в сиропе, но не используют во фруктовом соке. Почему аскорбиновая кислота используется в замороженных персиках?
10. Заморозьте один вид ягод без использования подсластителей.
11. Сделайте один вид замороженного джема.

Требования

1. Получите нашивку «Стирка и глажка одежды».
2. Перечислите предметы и средства, которые используются для поддержания чистоты в доме.
3. Опишите способы хранения в чистоте плиты, микроволновой печи, холодильника.
4. Объясните, при каких условиях появляются микробы и паразиты. Расскажите о том, как надо наводить порядок в: подвале, шкафу для одежды, буфете, раковине и туалете.
5. Объясните, как следует подготавливать посуду для мытья в раковине или посудомоечной машине. Расскажите, как следует мыть серебряные приборы, стеклянную посуду, столовые и кухонные приборы.
6. Объясните, как следует чистить подстилки, ковры, подушки, мягкую мебель, оклеенные обоями стены, окрашенные стены, полы и окна.
7. Объясните, как в вашем городе (населенном пункте) утилизируется бытовой мусор.
8. Объясните, какие меры предосторожности следует соблюдать во время чистки камина.
9. Объясните, что значит сделать дом «безопасным для ребенка».
10. Спланируйте работу по дому на неделю.

Стирка и глажка одежды

УРОВЕНЬ 1 | ГОД 1928 | ПЕРВОИСТОЧНИК Генеральная Конференция

Требования

1. Объясните, почему перед стиркой нужно читать ярлычки на одежде.
2. Объясните, как правильно подготовить одежду для стирки.
3. Объясните, какие виды одежды нужно стирать в горячей, теплой и холодной воде.
4. Объясните, какие меры предосторожности нужно соблюдать при использовании хлорного отбеливателя. В чем преимущества порошкообразного кислородосодержащего отбеливателя? Почему нельзя смешивать отбеливатель и аммиак?
5. Объясните, какие меры предосторожности следует соблюдать при использовании кондиционера для белья.
6. Объясните, на что надо обращать внимание при выборе стиральной машинки, сушильной машины, утюга. Как надо ухаживать за этими приборами?
7. Объясните, как нужно стирать шерстяную одежду.
8. Объясните, как удалить пятна от чернил, фруктов, ржавчины, травы, какао, жира, крови, жевательной резинки. Почему пятно надо выводить до стирки?
9. Объясните, почему очень важно доставать одежду из сушильной машины сразу после того, как заканчивается цикл сушки.
10. Объясните, какие виды тканей следует сушить при самом низком температурном режиме сушильной машины?
11. Покажите блузку или рубашку, которую вы правильно отутюжили и сложили, или юбку или пиджак, которые вы прогладили под гладильным прессом.
12. На протяжении одной недели стирайте и складывайте одежду для своей семьи.

Изготовление циновки

УРОВЕНЬ	ГОД	ПЕРВОИСТОЧНИК
2		Южно-Тихоокеанский дивизион

Требования

1. Назовите материалы, которые в вашей культуре используют для изготовления циновок.
2. Объясните и покажите, как подготовить эти материалы.
3. Назовите растения, которые в вашей культуре могут быть использованы для изготовления красителей. Расскажите, где их можно найти и как из них приготовить краситель.
4. Покажите, как использовать природные и синтетические красители для окрашивания материалов, необходимых для изготовления циновок.
5. Изготовьте две циновки, применяя два разных способа плетения/тканья. Одна из циновок должна демонстрировать достаточно высокий уровень мастерства плетения.

Требования

1. Нарисуйте пирамиду питания с пояснениями к ней. Назовите количество порций для каждой из групп продуктов на день. Почему важно питаться, соблюдая правильную диету?
2. Объясните, чем отличаются следующие виды вегетарианства:
   - лактоововегетарианец;
   - ововегетарианец;
   - чистый вегетарианец.
3. Составьте сбалансированное лактоововегетарианское меню на два дня, используя пояснения к пирамиде питания.
4. Как по-другому называются:
   - витамин В 1;
   - витамин В 2.
5. Назовите как минимум три продукта, которые богаты следующими витаминами и микроэлементами:
   - витамин С;
   - витамин А;
   - витамин В 1;
   - витамин В 2;
   - железо;
   - кальций.
6. Объясните, почему важно ежедневно выпивать много воды.
7. Назовите, сколько воды следует выпивать ежедневно?
8. Назовите три часто встречающихся заболевания, которых можно избежать, правильно спланировав свою диету.
9. Объясните, какая разница между мукой высшего сорта и мукой грубого помола. Какая мука полезнее?
10. Объясните, что такое РСНП (рекомендуемые суточные нормы потребления)?

Требования

1. Получите нашивку «Здоровое питание».
2. Прочитайте книгу о здоровом питании.
3. Выполните следующее:
   - заполняйте в течение недели дневник питания;
   - для каждого из дней посчитайте суммарное количество следующих питательных веществ в вашей диете: калории, белки, железо, кальций, витамин А, тиамин (В 1), рибофлавин (В 2), ниацин (РР или никотиновая кислота) и витамин С (или аскорбиновая кислота).
4. Расскажите, насколько совпадает количество питательных веществ в вашей диете с рекомендуемыми суточными нормами потребления?
5. Объясните, почему диета богатая клетчаткой так важна для человека и расскажите, какие продукты нужно употреблять, чтобы получить такую диету.
6. Назовите три заболевания, вызванные нехваткой питательных веществ, и опишите симптомы каждого из этих заболеваний.
7. Опишите симптомы дефицита витамина В 12.
8. Расскажите, какой совет вы дали бы человеку, который собирается стать чистым вегетарианцем.
9. Объясните, какая разница между насыщенными и ненасыщенными жирами. Какие жиры полезны для человека и почему?
10. Объясните, почему рекомендуется употреблять меньше сахара. Перечислите несколько способов, как этого можно достичь.
11. Используя книгу «Основы здорового питания» Э. Уайт, напишите краткую заметку о преимуществах лактоововегетарианской диеты.

Квилтинг

УРОВЕНЬ 2 | ГОД 1976 | ПЕРВОИСТОЧНИК Генеральная Конференция

Требования

1. Объясните, что такое квилт (лоскутное шитье, изготовление стеганных одеял). Для чего он используется?
2. Объясните, какие три вида тканей используются в качестве прокладки (среднего слоя) лоскутного одеяла.
3. Объясните, какие два способа создания узоров чаще всего встречаются в квилте. Дайте определение термину «сумасшедший квилт».
4. Объясните, чем вязание отличается от квилтинга.
5. Перечислите основные этапы создания квилта.
6. Полностью самостоятельно или с группой разработайте и сделайте квилт.
7. Создайте папку как минимум с шестью образцами работ из квилта, включая работы с геометрическим орнаментом и одну работу на национально-этническую тему.

Пошив одежды

УРОВЕНЬ 3 | ГОД 1938 | ПЕРВОИСТОЧНИК Генеральная Конференция

Требования

1. Определите следующие материалы:
   - шерсть;
   - ткань из гребенной шерсти;
   - хлопок;
   - лен;
   - шелк;
   - вискоза.
2. Определите следующие ткани:
   - полотняное (простое);
   - рогожа;
   - репсовое переплетение;
   - саржевое;
   - усиленная саржа;
   - ворсовое переплетение.
3. Объясните, для чего используют:
   - прокладку;
   - наметку;
   - бельевой холст (подкладочный материал);
   - другие подкладочные или каркасные материалы (например, флизелин).
4. Перечислите нюансы, которые надо соблюдать во время пошива одежды, чтобы она хорошо сидела и была хорошо пошита.
5. Покажите, что знакомы со следующим гладильным оборудованием:
   - доска для отглаживания рукавов;
   - рукавичка для глажки;
   - подушка-валик для глажки;
   - подушка-окорок для глажки;
   - гладильная доска;
   - игольная доска (для глажки бархата).
6. Сделайте заплаточную обтачную (выточную) петлю и обметную (выметную) петлю, а также воздушные петли
7. Сделайте продольный прорезной карман с клапаном или карман-щель.
8. Продемонстрируйте умение правильно снять мерки, выкроить и сшить надлежащим образом мужской или женский костюм так, чтобы он хорошо сидел.

Ткань тапа

УРОВЕНЬ | ГОД | ПЕРВОИСТОЧНИК

Южно-Тихоокеанский дивизион

Требования

1. Расскажите, где в основном используется тапа.
2. Расскажите два способа, которыми изготавливается ткань тапа на островах Тихого океана.
3. Расскажите, какие деревья в вашей местности используются для изготовления ткани тапа.
4. Объясните:
   - этапы приготовления ткани тапа и потом продемонстрируйте познания, изготовив половину квадратных метра ткани тапа;
   - процесс покраски ткани тапа с помощью природных красителей и украсьте свою ткань.
5. Соберите коллекцию из нескольких различных по рисунку типов ткани тапа. Расскажите в общих чертах, для чего эти ткани были сделаны.