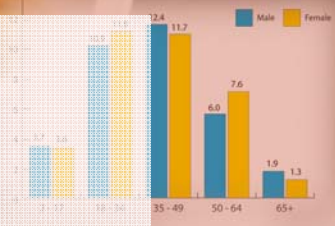




Tamás Béláné

Háztartásvezetés, háztartásgazdálkodási ismeretek



A követelménymodul megnevezése:

Személyes gondoskodási feladatok az alap- és szakosított ellátások területén

A követelménymodul száma: 1853-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-022-50



HÁZTARTÁSVEZETÉS, HÁZTARTÁSGAZDÁLKODÁSI ISMERETEK

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

H. Istvánné, Margit néni öt évig volt idősek klubjának tagja. Karácsony után hazafelé bement az élelmiszer boltba kenyeret venni. Szatyorral a kezében indult a közelben lévő családi ház felé, ahol egyedül él. Egy jégdarabon megcsúszott, elesett, s a kórházban megállapították, hogy combnyaktörést szenvedett. Rehabilitációja után hazaengedték, ahol az otthonápolási szolgálat és az idősek klubjához integrált házi segítségnyújtás egymást kiegészítve segítették Margit néni életvitelét. Az idősek klubjába nem tudott többé járni a 76 éves idős asszony, véglegesen a házi segítségnyújtás szolgáltatásait kellett igénybe vennie. Otthonában járókerettel tudott közlekedni, de önmaga ellátására segítség nélkül nem volt képes. Margit néninek a településen rokonai nincsenek, egyetlen leánya és unokái több száz kilométerre laknak Tőle, a mindennapjaiban segítséget nyújtani nem tudnak. A házi segítségnyújtás keretében a napi egyszeri meleg étel biztosításán túl, önmaga és háztartása vezetéséhez is segítséget kapott.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

"A barátság igazi dicsősége nem az egymás felé kinyújtott kéz, nem a kedves mosoly, nem is a társaság öröme, hanem az a lelki – szellemi megvilágosodás, amelyben részed lehet, amikor rádöbben, hogy egy embertársad hisz és bízik benned."

Ralph Waldo Emerson

A szociális szolgáltatásokat két területen szabályozza a szociális törvény, az **alapszolgáltatások** és a **szakosított** ellátások csoportosításában. Az ellátandó feladatokra azonban mindkét területen a komplexitásnak kell érvényesülnie.

Ez a komplex ellátás magába foglalja:

- a fizikai ellátásokat,
- az egészségügyi gondozást,
- a mentális gondozást,

- a foglalkoztatást,
- az érdekvédelmet.

Egyes ellátási formáknál a **gondozási elemek** más-más területen kapnak nagyobb hangsúlyt, úgy is fogalmazhatjuk, hogy rangsorolható szolgáltatásonként a gondozás módszere.

Az alapszolgáltatások esetében nagyobb hangsúlyt a fizikai ellátás kap, ezen a területen kell a legtöbb segítséget nyújtani az ellátottak számára.

Természetesen a többi gondozási elem sem hanyagolható el, hiszen a háziorvossal való kapcsolattartás, a gyógyszerek és gyógyászati segédeszközök beszerzéséhez a segítségnyújtás, az érdekvédelmi feladatok ellátása, az ellátást igénybe vevők aktivitásának megtartása mind-mind nagyon fontos tevékenység.

A **háztartásvezetés, háztartásgazdálkodás** is az alapszolgáltatások fontos területe, nagyrészt a fizikai gondozást öleli fel. Ezzel a szolgáltatással tudnak önálló életvitelt folytatni otthonukban az ellátottak, és bár segítséggel, de mégis a saját környezetükben élhetik napjaikat.

Rövid történeti érdekességek

Valamikor, nem is olyan régen a XIX. században a gazda, a férj feleségének elsődleges munkaterülete a háztartás, az udvar körüli munkák. Minden idejét és erejét a ház körüli és gazdasági munka kötötte le. Nemcsak főzött, mosott, veteményezett, de a mezei munkákra is kijárt. A nagygazdák feleségei cselédet tartottak, a feladatuk elsősorban a munka megszervezése és ellenőrzése volt. Bár a gazdasszony is végzett házi munkát, cselédei a piszkosabb, nehezebb munkát elvégezték helyette.

A nagycsaládban a gazdasszony feladata volt a főzés az egész család számára, menyei csak a kenyérdagasztásnál, vízfordásnál, tűzrakásnál, mosogatásnál segítettek neki. Ugyancsak kötelessége volt a nagycsalád összes gyermekének a felügyelete, amíg menyei a határban dolgoztak. A tehének, baromfik gondozása, a veteményeskert művelése is nagyjából rámaradt. A közös asszonyi munkákban: szövésben, fonásban, tollfosztásban stb. szintén részt vett, irányította és beosztotta a munkát. Segítsége az utána következő legidősebb asszony, rendszerint legidősebb fiának felesége, az „első menyecske” volt. A család vagyonából övé volt a tej, tojás, baromfi eladásának haszna. A 19. sz. végén még csak ritkán volt a gazdasszony kezében a "kamra kulcsa", ezt is a gazda őrizte, de a gazdasszony hatalma itt is egyre jobban nőtt, s lassan a kamra felett is, amelyben az élelmiszerek voltak, ő rendelkezett. Sokszor hallottuk szüleinktől, nagyszüleinktől, hogy a jól működő családokban a "nők hordják a nadrágot", ami azt jelentette, hogy a nő, az asszony, az anya volt az, aki főzött, sütött, takarított, gyermeket nevelt, beteget ápolt, s az ehhez szükséges pénz beosztásáról is ő gondoskodott.

Fentiek alapján elmondhatjuk tehát, hogy a háztartás gondja, vezetése, a gyermekek nevelése, az idősekről való gondoskodás a nők feladata volt.

A többgenerációs családok felbomlása, a nők fokozott munkába állása azonban felborította ezt a "tradíciót", bár ma is elmondhatjuk, – főleg a vidékeken, falvakban élők esetében – hogy a házimunkák nagy többsége a nőkre marad.

Mi is a háztartás?

A háztartás azoknak a személyeknek az összessége, akik függetlenül bármilyen rokoni viszonyoktól (kapcsolatoktól), egy jövedelmi, illetve egy fogyasztói közösséget alkotnak és az életviteli költségeiket folyamatosan részben vagy egészben közösen viselik. A háztartás fogalma tehát nem azonos a család fogalmával, mivel előbbi inkább gazdasági kötődés, utóbbi inkább jogi.

A szociális ellátásokról és szociális igazgatásról szóló 1993. III. törvény így fogalmazza meg: az egy lakásban együtt lakó, ott bejelentett lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező személyek közössége a háztartás.

A háztartás–statisztika a háztartáshoz tartozónak tekinti az ideiglenesen távol élőket, diákokat, munkavállalás miatt távollévőket azokban az esetekben, mikor ellátásukról döntően a megfigyelt háztartás gondoskodik, illetve utóbbiak esetében, ha jövedelmükkel alapvetően hozzájárulnak a háztartási kiadásokhoz. Ebben a tekintetben a definíció tudatosan eltér a népszámlálásban használatos meghatározástól.

Mit jelent a háztartásvezetés?

Röviden a háztartási munkák tervezését, szervezését és nem utolsó sorban elvégzését, a mindennapi életéhez szükséges feltételek biztosítását jelenti.

Ide tartoznak az anyagi lehetőségek, árak, egészséges táplálkozás, esztétikus öltözködés, gazdálkodás, háztartási munka, jövedelem, ruházkodás, textil, tisztaság.

A háztartásvezetési munkák tervezése és szervezése

Nagyon fontos, talán a legfontosabb a háztartásvezetési feladatok ellátása folyamatában a tervezés. Ha mindent egyszerre el akarunk végezni, akkor semmit sem végzünk el megfelelően. Ide-oda kapkodunk, s a végén összekuszálódnak a feladatok. Ha a háztartási munkák végzését megtervezzük, több időnk marad családunkra, a gyermekekkel való foglalkozásra, mesélésre, sétákra, szórakozásra. Ezek pedig elengedhetetlenek a kiegyensúlyozott, egészséges élethez, a gyermekek megfelelő fejlődéséhez, a kikapcsolódáshoz, a regenerálódáshoz.

Az az optimális, ha a háztartási munka közös feladat, minden családtagnak van meghatározott teendője. Ez már szervezési feladat, melyben a család minden tagja vegyen részt. Ha ez sikerül, akkor valóban marad elég idő egymásra, a család minden tagja feltöltődhet a szabadidős tevékenységekben, a gyermekkel vagy gyermekekkel közös játékban, esetleg sportolásban, kulturális programokban.

Egészséges életmód

Hogyan kerül az egészséges életmód a háztartásvezetés témakörébe? Ennek több oka is van, kettőt említünk meg a lehetséges okokból. Az első okot a legújabb kutatások adják, mely szerint, ha egészségesen élünk, életünket legalább 14 évvel meghosszabbíthatjuk. Az egészséges életmód könnyen betartható, ha odafigyelünk arra, hogy egészségesen táplálkozunk, naponta legalább félórát mozgunk.

A táplálkozás, az élelmiszerek már a háztartás kiadásaihoz tartoznak, ez tehát a másik ok. Azonban táplálkozásunk minősége jelentős kihatással van nem csak az egészségünkre, de a testsúlyunkra, közérzetünkre és életkedvünkre is. Nem könnyű feladni szokásainkat, lemondani kedvenc ételünkről, de ez nem is szükséges, ha az alapanyagokat jól választjuk meg hozzá. Sokan úgy gondolják, hogy ha áttérnek bio ételek fogyasztására, vagy mellőzik a hús vagy tejtermékek fogyasztását, akkor egészséges életmódot élnek. Egy ételcsoport teljes kihagyása kimondottan káros lehet egészségünkre. Helyette egy egészséges étrend kialakítása és betartása a fontos, amely kiegyensúlyozott és változatos ételekből áll.

Egészséges étrend alapjai

A család egészségének megóvásához, a helyes étrend kialakításához feltétlenül szükségünk van az élelmiszereket alkotó egyes összetevők szervezetünkben betöltött szerepének ismeretére. A táplálkozás akkor helyes, ha kellő mennyiségben és minőségben tartalmazza mindazokat az anyagokat, tápanyagokat, melyekre a szervezetnek szüksége van. Az egészséges étrend alapelve az, hogy a szervezetünk megfelelő arányban kapja az alapvető tápanyagokat – ez a fehérje, szénhidrát, zsír.

Az alap tápanyag-csoportokat a következő ételek biztosítják:

- szénhidrát források: gabonafélék, tészták, zöldségek, gyümölcsök
- fehérje források: hús, hal, tejtermékek, hüvelyesek, tojás
- zsírforrások: tejtermékek, húsok, halak, növényi- és állati olajok, zsírsavak, magolajok

A fenti tápanyagok mellett fontos a megfelelő rost, vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitel is. Ezt csakis úgy tudjuk biztosítani, ha mindennap fogyasztunk:

- gabonaféléket – tészták és kenyérfélék, barnarizs,
- zöldségeket – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális zöldség,
- gyümölcsöket – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális friss gyümölcs,
- magvakat – egy maréknyi dió, mogyoró, tök, len, napraforgómag,
- tejtermékeket – sovány sajtok, túró, joghurt, kefir,
- húst – halat,
- hüvelyeseket.

Élelmiszereink a szervezetünkhöz hasonlóan viszonylag nagy mennyiségű vizet tartalmaznak. Életminőségünk fenntartásához a víz nélkülözhetetlen anyag. Az ivóvízen kívül a magas víztartalmú élelmiszerek is hozzájárulnak a folyadékszükséglet biztosításához, ami felnőtt embernél 2–3 liter naponta.

A kisgyermek és az idős emberek folyadékfogyasztására nagy gondot kell fordítani, hamar kiszáradnak és súlyos esetben csak az infúziós kezelés segít. Nem érznek szomjúságot, vagy nem jelzik azt. **FONTOS:** a túlzott vízfogyasztás nem kívánatos, ez ugyanis erőteljesen igénybe veszi a szívműködést, s az emésztést is nehezíti, mert felhígítja az emésztőnedveket.

A háztartás berendezése, alapvető háztartási eszközök, háztartási gépek

A konyhai eszközök egy részét azért vesszük, mert valóban szükségünk van rá, de gyakran veszünk olyanokat is, amelyekről azt gondoljuk, hogy majd valamikor szükségünk lehet rá, vagy hasznos lehet. Azután ezek az eszközök, a szekrénybe vagy a kamra legfelső polcára kerülnek, és legtöbbször, ott is maradnak.

Egyre többen vásárolnak tudatosan, fogyasztanak természetes ételeket, de sokan elfelejtik azt, hogy az ételek elkészítési módja és tárolása is kihat az egészségünkre és a környezetünkre. A nagyanyáink, ükanyáink és még évszázadokkal előttük a főzési technikák sokkal egészségesebbek voltak, mint a mai modern konyhai eszközök, technológiák. Az egészséges konyhai eszközök közé tartoznak a kerámia, az üveg és az öntöttvas, zománcozott öntöttvas edények, cserépedények, rozsdamentes acél, szilikon. Hiába vásárolunk bio élelmiszereket, ha a főzés során mérgező anyagok kerülhetnek az ételünkbe. Használjuk ezeket az edényeket sütésre, főzésre, tárolásra és csomagolásra.

Alumínium, minden típusú műanyag, réz, teflon, tapadásmentes bevonattal ellátott edények és eszközök mind-mind ártalmasak lehetnek az egészségünkre, ugyanis a molekulák hő és savas anyagok hatására kiválnak és egyesülnek az étel vegyületivel – sokszor mérgező anyagokat képezve.

Kétségtelenül a nyers zöldségek, gyümölcsök fogyasztása a legegészségesebb. Könnyen tudunk gyors salátákat készíteni, de le is préselhetjük, amely különösen jót tesz a májnak.

Legegészségesebb főzési módszer a vízgőz feletti párolás. Nem csupán zöldségek esetében, hanem húsok, halak elkészítésénél is, a sütőpároló a legfontosabb konyhagép minden egészségtudatos konyhában.

Alacsony hőmérsékleten való sütés évszázadokkal ezelőtt már népszerű volt, azonban nemrég kiderült, hogy az egyik legegészségesebb sütési módszer is.



1. ábra. Agyagedények



2. ábra. Öntöttvas edények



3. ábra. Mázas edény



4. ábra. Hőálló üvegedények



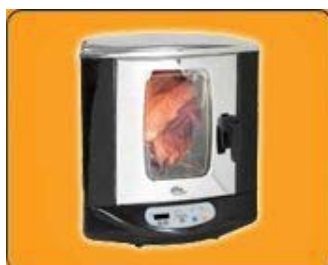
5. ábra. Légkeveréses és párolóedények

A háztartási eszközök, háztartási gépek karbantartása

Egyre több háztartási kisgép segíti a háziasszonyokat a konyhában. Ilyenek a daráló, habverő, turmix, szeletelő, gyümölcsprés, mikrohullámú sütő, fritőz, szendvicssütők, grillek, stb. Nagymértékben elősegítik a háztartási munkákat, a főzést, sütést, de nagyon fontos, hogy mindig a használati utasítás szerint kezeljük a kisgépeket, és használat után azonnal tisztítsuk meg őket.



6. ábra. Kenyérpirító



7. ábra. Grillsütő



8. ábra. Kenyérsütő



9. ábra. Szendvicssütő



10. ábra. Turmixgép

Az élelmiszerek tárolása:

Bármilyen jól megtervezzük előre a vásárlandó élelmiszer-mennyiséget, előfordul, hogy véletlenül – vagy akár szándékosan is – többet vásárolunk, mint amennyit egyszeri étkezés alkalmával el tudunk fogyasztani.

A gazdaságosság megköveteli a megmaradt ételek tárolását, tartósítását, későbbi felhasználás céljából.

A már elkészített ételeket megfelelően kitisztított és fertőtlenített hűtőszekrényben tárolhatjuk, minden ételféleséget külön edényben, letakarva, mert az egyik étel könnyen átveszi a másik illatát.

A nyert állapotban lévő élelmiszereknél nagyon fontos, hogy más a vásárlás pillanatában elkülönítve szállítsuk, nehogy szennyezhessek egymást. Otthon alaposan tisztítsuk meg, válogassuk szét, csomagoljuk be (pl.: fóliába) és így tegyük a hűtőszekrénybe.



11. ábra. Tároló edények

Az élelmiszerek tartósítása:

Az alapvető élelmiszerek eltarthatóságának megoldása már az emberiség fejlődésének kezdeti szakaszában szükségessé vált. A különböző évszakokban mindig más-más növényi táplálék állt rendelkezésre.

Az ember a létért folyó küzdelemben, kezdetben ösztönös, később tudatos cselekedetek során, hosszú fejlődés eredményeképpen megtanulta élelmianyagainak folyamatos, az évszakoktól, időjárástól független biztosítását. A tartósító eljárások először a megfigyelések – tapasztalatok – alapján, később a tudományok eredményeire támaszkodva alakultak ki.

Az élelmiszer-tartósítás célja:

- az idényjellegűen termő, romlandó növényi nyersanyagok eltartása,
- az egyenletes ellátás biztosítása változó terméseredmények esetén is,
- a változatos és sokrétű táplálkozás megalapozása,
- a különböző termelőközvetek, más-más nyersanyagokat termelő országok közötti élelmiszer-forgalmazás kialakításának lehetővé tétele.

Az élelmiszer-tartósítás rövid története:

A gyorsan romló élelmianyagok tartósításával már az őskor embere is foglalkozott. Megfigyelései alapozták meg az ún. ősi tartósítási eljárásokat.

Az első módszerek a víztelenítésen alapultak. A vékonyra vágott húst, halat a tűző napon szárították, a gyümölcsöket, zöldségeket aszalták. Hidegebb évszakokban ezt tűz fölött végezték, itt már a füstölésnek is szerepe volt. A kínaiak a tavak jegét fölvágták, elvermelték, és nyáron ezen tárolták a húst. Az egyiptomiak már 3000 évvel ezelőtt ismerték a halak sózással történő

Az ókori görögök és rómaiak sózással, savanyítással, pácolással hosszabbították meg élelmiszereik eltarthatóságát. Ismerték a cukor és az olaj tartósító hatását is. Mézbe tették a diót, fügét.

A legtokéletesebb tartósító eljárás a gyorsfagyasztás, melyre a hagyományos hűtőszekrény nem alkalmas, csak a speciálisan erre a célra gyártott fagyasztószekrények, hűtőládák.

Minden esetben ügyelni kell arra, hogy a fagyasztani kívánt élelmiszereinket alaposan tisztítsuk meg. Fontos, hogy légmentesen fóliázzuk a termékeket. ma már lehet kapni is olyan dobozokat, amelyek alkalmasak a különböző élelmiszerek fagyasztó – szekrényben, fagyasztólárában történő tárolására.

Az élelmiszerek, húsok füstölése évszázados hagyományon alapul. Előnye, hogy a füst védőréteget képez az élelmiszer felszínén, és így védi a kórokozók ellen. Hátránya, hogy egészségre káros anyagokat is tartalmaz. A füstölt élelmiszert ajánlatos felhasználás előtt alaposan megmosni, esetleg egyszer kifőzni. Húsfélék, szalonna, kolbász, stb.

A hőkezeléssel tartósított élelmiszereink közül elsősorban a zöldségeket és a gyümölcsöket említeném. Hétköznapi elnevezéssel befőzésről beszélünk. Ezzel az eljárással nem csak a hő tartósító hatását használjuk ki, hanem a cukorét is, mely szintén évszázadok óta elterjedt tartósító eszköz. Cseresznye, meggye, barack, uborka, lekvárok főzése, stb.

Az aszalás is hőkezeléses eljárás, de ebben az esetben a folyadék kivonása a cél. Ugyancsak hőkezeléssel készítjük el a paprika „tartósítását” is akkor, amikor fűszerpaprikát (porpaprikát) készítünk. Alma, szilva szőlő, stb.

A savanyítás is régóta elterjedt tartósítási módszer. Savanyítani legtöbbször zöldségféléseket szoktunk, pl.: uborka, káposzta, paprika, stb.

A sózással is eredményesen tartósíthatjuk élelmiszereinket. húsfélésegek, zöldségzöld, darált paprika, stb.

Olajban, zsiradékban is tudunk hosszabb ideig tartósítani. Olajban pl.: a tört – préselt fokmát, zsírban a sült húsokat, stb.

Takarítás

A háziasszonyok nemcsak sütnek, főznek, hanem rendszeresen takarítanak is. Takarítani minden lakást, házat, kertet kell. Ha ezt nem tesszük meg, ellep minket a szemét. Ez talán a leggyakrabban végzett háztartási teendő. Sütés, főzés után a **mindennapos** takarítás elkerülhetetlen, ezekhez a feladatokhoz szorosan kapcsolódik a mosogatás, az edények eltörlése, helyre tétele, a konyha felmosása, a konyhai pult, a tűzhely, a hűtőszekrény tisztítására. Mindennapos feladat még az ágyazás, a szennyes ruhák elrakása a szennyes tartóba, a portörlés, a napközben használt cipők ápolása.

Vannak **hetente** végzendő feladatok is, ilyenek a mosás, a vasalás, a porszívózás, a WC és fürdőszoba takarításra, bevásárlás, és vannak **időszakos** tennivalók, az ablaktisztítás, függönymosás, szőnyegek, bútorkárpitok tisztítása, a lakás festése utáni nagytakarítás.

A nagytakarítást kezdjük mindig egy gyors rendrakással, azaz mindent pakoljunk el a takarítandó helyiségből, így mindenhez hozzáférünk majd. Mozdítunk el minden mozdíthatót a helyéről, ugyanis az alapos törölgetés semmit sem ér, ha a bútorok mögött hónapok óta összegyűlt porcicák ottmaradnak. Fentről lefelé kezdjük a takarítást, vagyis pókhálózunk le, törölgessük le a lámpákat, a képkereteket, a bútorok tetejét, majd lapjait, és legvégül jöhet a szőnyeg és kárpittisztítás.

A fürdőben elsősorban a meszes, vízköves lerakódásoktól, makacs szappanfoltoktól kell megszabadulnod, a párás levegő és a sötét ugyanis paradicsomi környezetet teremt a gombák, baktériumok számára. A fal csempét töröljük át mosószeres szivaccsal, a padlót pedig mossuk fel fertőtlenítőszeres vízzel.

A mosdókagylót, kádat és a többi fürdőszobai szerelvényt ecetes vízzel vagy erre a célra ajánlott tisztítószerrel varázsolhatod újra csillogóvá. Elképzelhető, hogy vízkőoldóra is szükséged lesz a csaptelepek tisztításához. Az eldugult lefolyót szódabikarbónával és ecettel tisztíthatjuk meg szépen, végül forró vízzel öblítsük le.

A tavaszi nagytakarítás egyik legfontosabb mozzanata az ablakok tisztára mosása. Először a párkányokat tisztítsuk meg, majd ezután az ablakokat. Az ablaküveget soha ne tisztítsuk szárazon, mert a ráakódott portól összekarcolódik az üveg. Előbb mindig mossuk le bő vízzel, majd speciális ablaktisztító folyadékkal (mosogatószeres víz is megteszi) tisztítsuk meg a ráakódott szennyeződésektől. Konyhai papír törülközővel, vagy száraz ruhával (szüleink, nagyszüleink újságpapírral) fényesre, foltmentesre töröljük.

A függönyöket évente legalább egyszer ki kell mosni, az a legcélszerűbb, ha ez egybeesik az ablakpucolással. Mielőtt a mosógépbe tesszük a függönyt, célszerű portalanítani, jól kirázni. Soha ne mossuk más ruhaneművel a függönyöket. Felrakásuk nedvesen történjen, így "kilógják" magukat és nem kell vasalni.

Praktikák: A szódabikarbóna csodákat művel a műanyag felületeken, így a hűtőszekrény és a fagyasztóláda tisztítására is alkalmas. Langyos vízzel átítatott szivacsra tegyünk egy kevés szódabikarbónát, és törölgessük át vele a hűtő belsejét. Szagtalanító hatása van, ezért ha egy nyitott szódabikarbónás tasakot a hűtőszekrénybe teszünk, az magába szívja az ételszagokat. A bútorokat lehetőleg méhviasszal ápoljuk, de az olíva- és a lenolaj is megfelel erre a célra. A szőnyeg konyhasóval átkefelve visszanyeri eredeti színét, a foltokat gyakran egy samponos atmosással is ki lehet tisztítani. A krómozott felületeket almaecettel vagy tömény alkohollal kezeljük. A rossz szagok ellen szellőztessünk, tartsunk szobanövényeket. Illatosításra használjunk szárított növényeket (levendulát, citromhéjat, mentát) vagy illóolajat!



12. ábra. Takarító eszközök, porszívó

Kertápolás, kerti munkák

A kerti munka sem hanyagolható el, még akkor sem, ha csak egy kicsi előkert tartozik a házhoz. A rendszeres fűnyírás, az elszáradt virágok lemetszése, a virágágyások közül a gazok kiszedése gondozottság érzését kelti.

Lehullott a kertben a lombhullató növények levele, és a szél zörgeti, görgeti, fújja ide-oda az avart. De mi legyen vele? Mert egy biztos, így nem maradhat.

Legjobb megoldás, ha komposztáljuk a lombot, és minden egyéb egészséges növényi hulladékot. Az értékes anyagok a komposztta éérés során is megmaradnak, és a komposzt kiszórásával visszajutnak a földbe, és kincset érő tápanyaggal töltik fel.

A legolcsóbb fagyvédelmet a lehullott levelekből tudjuk előállítani. A növények tövét jó vastagon fedjük be száraz levelekkel, majd a leveleket takarjuk be fóliával, nádszövettel, esetleg földdel, hogy az eső és a hó ne áztassa át a töltőanyagot. A falevelek között rekedt levegő fogja szigetelni, és a fagytól megvédeni a növényeket.

Ősszel tisztítsuk ki a virágágyásokat, az egynyáriak maradványait tegyük a komposztba, az elvirágzott évelőket vágjuk vissza. A fagyra érzékeny gumókat (dália, kardvirág, gumós begónia) szedjük fel és pincében, nedves homokban, fűrészporban teleltessük át. A kiszedett tövek helyére ültethetünk árvácskákat, díszkáposztát, amelyek télen is mutatós növények. Október közepétől a fagyokig nyílnak a tipikus őszi virágok, a krizantémok, melyeket "temetővirágnak" is neveznek. Vágott virágként is sokáig díszítenek.¹

¹ Internet: www.mindenkilapja.hu; 2010. 10. 15.

Március – áprilisban sok munka vár ránk, de az év további részében kertünk pompával fogja meghálálni gondoskodásunkat. Az évelő díszfüveinket is most kell visszavágni, mielőtt új szárazakat fejlesztenek, természetesen az örökzöld díszfüveket nem kell visszavágni. Rózsáinkat is körültekintéssel kell gondoznunk. A jó és fagymentes idő beköszöntével takarjuk ki a töveket végezzük el a metszést, talajlazítást és gyom mentesítést. Tervezett virágápolásainkat is most alakítsuk ki, ássuk fel, hogy később csak fellazítani kelljen pl: egynyári virágainknak. Fűfelületeinket, ha hagyunk rajta lombot, azonnal szedjük össze és szállíttassuk el, a kórokozók miatt is. Ezután gereblyével tisztítsuk át a felületet.²

A háztartási munkák veszélyforrásai

A háztartási munkák veszélyforrásai nagyon sokfélék lehetnek. Vegyük példának azokat a vegyszereket, melyeket a teljes háztartás rendbetételénél használhatnánk.

Veszélyforrás a munkavégzés során vagy azzal összefüggésben jelentkező minden olyan tényező, amely a munkát végző vagy a munkavégzés hatókörébe tartózkodó személyre veszélyt vagy ártalmat jelenthet.

Veszélyforrás lehet:

- **fizikai veszélyforrás:** csúszós felületek, éles, egyenetlen felületek, szélek, sarkok, tárgyak hőmérséklete, lépcsők, zaj, világítás, elektromos vagy statikus feszültség,
- **biológiai veszélyforrás:** mikroorganizmus és anyagcsere terméke, növény állat, fiziológiai, idegrendszeri igénybevétel.

Veszélyes anyagnak minősül minden olyan anyag vagy készítmény, amely fizikai, kémiai vagy biológiai hatása révén veszélyforrást képviselhet: a robbanó, oxidáló, gyúlékony, sugárzó, mérgező, maró, ingerlő, fertőző, rákkeltő, stb. anyag.

WC tisztítószer, ablaktisztítószer, tűzhelytisztító, mosogatószer, mosogatószer adalék, súrolópor, padlótisztító, szőnyegtisztító, fertőtlenítőszer, mosópor, fehérítő, fürdőszoba tisztítószer, és még sorolhatnám tovább, hány fajta van belőlük forgalomban.

Tényleg ennyifajta többségében vegyszert tartalmazó tisztítószer kell ahhoz, hogy tisztán tartsuk otthonunkat?

A mindennapi vegyszerhasználat felettébb káros hatással van egészségre.

Hogyan juthatnak be szervezetedbe a vegyi anyagok?

1. Belégzés útján a tüdőn keresztül szívódnak fel.
2. Lenyelés útján az emésztőrendszeren keresztül történik a felszívódásuk.
3. Bőrön keresztül jutnak be a vérkeringésbe.

² Internet: www.greengold.hu; 2010. 10. 15.

Vannak olyan mérgező anyagok, amelyek az emberi szervezetbe kerülés után rövid időn belül fejtik ki hatásukat, de olyanok is, melyek csak több év vagy évtized elteltével jelentkeznek. Rövidtávon például rosszullétet, hányingert, köhögést, bőrirritációt okozhatnak. Hosszútávon a mérgező vegyszerek számlájára is írhatóak olyan betegségek, mint a különféle allergiák, az asztma, daganatos megbetegedések, de tanulási zavarok is előfordulhatnak.

Használjunk minél kevesebb káros vegyszer alapú tisztítószeret, vagy ha lehet, egyáltalán ne használjuk ezeket. Vannak természetes alapúak, melyek összetevői környezetbarátok, és használat után eredeti formájukra bomlanak le.

Előállításuk során nem használnak veszélyes vegyi összetevőket, tehát nem maradnak vissza mérgező anyagok, melyek károsítanák egészségünket.³

Veszélyforrást jelentenek a konyhában és a vizes helyiségekben a nem csúszásmentes padló. Az ilyen jellegű háztartási balesetek többsége idős korban történik, amelynek oka az érzékszervek működésének csökkenése, megváltozott mozgáskészség, egyéb betegségek.

A veszélyek elkerülése érdekében a következőket tehetjük:

- csúszásgátlók alkalmazása,
- zsinórok, elektromos vezetékek rögzítése,
- fürdőszobában, mosdóhelyiségben kapaszkodók használata,
- bútorok biztonságos elhelyezése,
- megfelelő ruházat, cipő viselése.

További veszélyforrást a háztartási kisgépek nem megfelelő használata, esetleg a csatlakozók állapota okozhat.



13. ábra. Csúszásgátlók fürdőkádba, zuhanyzóhoz, csúszásgátló szalagok

³ Horváth Veronika: Amiről feltétlenül tudnod kell, ha vegyszert tartalmazó termékeket használsz

A háztartásban használt textíliák és jellemzőik, kezelésük

Mosás – történeti érdekességek

Az egyiptomiak növényi zsiradékokból és alkáli sókból előállított növényi lúgokkal tisztították szennyesüket, a rómaiak még a rothadt vizelet használatától sem riadtak vissza, ha egyszer szépségről, ápoltságról, tisztaságról volt szó. Ruháikat gépek híján lábbal taposták.

Az első szappangyár Franciaországban nyílt meg, mely magával vonta a közösségi mosóházak elterjedését is.

Hazánkban a mosókonyhák a nagyobb bérházakban letek otthonra, az asszonyok disznózsírból és lúgból főzték szappanjaikat. A mosás procedúrája ekkoriban még három napot is felemésztet.

Mielőtt valóban nekikezdenénk a mosásnak, a szennyeset válogassuk háromfelé. Az egyikbe kerüljenek a fehér, a másikba a kényes, a harmadikba pedig színes holmik. Ha pamut, vagy kevésbé kényes anyagú ruhákat mosunk, a mosógépet töltsük teljesen tele. Ezután jöhet a mosószer. A hőmérséklet megválasztásakor igyekezzünk mindig a legalacsonyabb hőfokra törekedni, általában 30–40 foknál nem kell melegebb víz.

Kézzel történő mosáskor ügyeljünk a víz hőmérsékletére, és arra, hogy a ruhákat alaposan öblítsük ki, hogy a mosószer teljesen kikerüljön a ruhák szálai közül is. Ha ezt nem tesszük, foltos maradhat a ruha a mosószertől. Kézzel általában azokat a ruhaféleségeket mossuk, melyeket féltünk a kinyúlástól, vagy éppen a színét engedi, és nem akarunk más ruhát megszínezni a mosógépben.

A kézzel mosott ruhákat vagy nedvesen, vállfán lógatjuk száradni, vagy centrifugába tesszük. A centrifugánál ügyeljünk arra, hogy kezünkkel ne nyúljunk a forgódobba!

Praktikák: Előázattal nemcsak a mosószer mennyiségét, a hőfokot is csökkenthetjük, ugyanolyan hatékonyság mellett. Fontos azonban, hogy napokig sose hagyjuk beázta a ruhát, különben örökre búcsút inthetünk kedvenc darabjainknak. A makacsul elszíneződött gallérokat, kézelőket samponos bedörzsöléssel tehetjük foltmentessé, melyet mosás előtt célszerű végeznünk. Puhává varázsolhatjuk szűrős gyapjúpulóverünket is, ha öblítővizébe egy-két kanál glicerint teszünk. Az eldeformálódott gyapjúholmiknak a langyos, samponos áztatóvíz az orvossága. Igazán makacs szennyeződéseket a patikában beszerezhető szalmiákszesz alkalmazásával is eltüntethetünk. A szalmiákszesz a kényes bársony nemük esetében segítenek. Tartósabbá tehetjük új fehéreneműinket és harisnyánkat, ha első viselésük előtt kimossuk őket. Hosszabb életűvé tehetjük ruhánk cipzárjait, ha mosás előtt gondosan behúzzuk őket.

A háztartásvezetéshez kapcsolódó textíliák főként a konyhához (konyharuhák), a fürdőszobához (törülközők), az alváshoz (ágynemű) és az öltözködéshez kötődnek.

A fentiekben leírt szétválogatás ezekre a textíliákra is vonatkozik, nem csak szín szerint, hanem használatuk szerint sem moshatók együtt. Nem csupán a szennyeződések miatt (pl.: a konyharuha lehet zsíros is), hanem az anyaguk miatt sem szabad együtt tisztítani, hiszen a víz hőmérséklete is különböző kell, hogy legyen.

Vasalás

Nagyon fontos, hogy a vasalódeszkát a megfelelő magasságba állítsuk. Akár ülve, akár állva vasalunk, tudjunk rátenyerelni a vasalódeszkára hajlított kar nélkül, egyenes háttal. A vasaló hőfokának beállítása is nagyon fontos, hiszen más – más anyagú textíliához más – más hőmérséklet kell.

Soha ne végezzünk körkörös mozdulatot vasaláskor, mert az kinyújtja az anyag szálait. A selymet mindig a visszáján, és nedvesen, a nyers selymet pedig szárazon kell vasalni. Ha nem vagyunk biztosak a ruhadarab vasalását illetően, akkor a szövet egy nem látható sarkában végezzünk próbavasalást.

Jó, ha helyet biztosítunk a vasalódeszka környékén a vasalatlan és a vasalt ruhák számára, hogy ne kelljen oda- és visszasétálni.

Ha nagyobb darabokat vasalunk, például lepedőt vagy asztalterítőt, akkor a vasalódeszka köré állítsunk székeket, és a már kivasalt részeket hajtogassuk a székekre.

A frissen vasalt ruhát hagyjuk kihűlni, mielőtt a helyére tesszük, vagy felvesszük.

Fontos! Ellenőrizzük a vasaló zsinóriját, a csatlakozót. Csak teljesen ép zsinórral és csatlakozóval rendelkező vasalót használjunk!

1. feladat

Olvassa el ismét az esetleírást és írja le elképzeléseit az esetben szereplő ellátott háztartásvezetési szükségleteiről. Fogalmazza meg, milyen munkákat tud a szolgáltatást igénybe vevő önállóan elvégezni, melyekhez kell és milyen mértékű segítséget nyújtani!

MUNKANYAG

Háztartásgazdálkodás

A háztartás-gazdálkodás a család gazdasági tevékenységével összefüggő fogalom. Olyan tevékenység, amely a rendelkezésre álló erőforrásokat ésszerűen használja fel.

A háztartás-gazdálkodás a család gazdasági tevékenységével összefüggő fogalom. Olyan tevékenység, amely a rendelkezésre álló erőforrásokat ésszerűen használja fel. A családok igényei és vágyai általában nagyobbak, mint a család összjövedelme, így feltétlenül szükség van a család „vagyonával” való gazdálkodásra. Családon belül is szükséges költségvetés készítése.

A költségvetés készítése kapcsán a család összjövedelmét (bevétel) és összkiadását (kiadás) tervezzük meg adott időtartamra, általában 1 hónapra.

A bevétel nagysága függ a felnőtt családtagok keresetétől, a kereső családtagok számától, a bevétel rendszerességétől, a kiadás pedig a családi fogyasztás mértékétől.

A kiadások összetétele:

A kiadások tervezésénél a családok csak korlátozott szabadsággal rendelkeznek. Vannak rendszeres költségek, amik állandó kiadások, tehát mindenképp ki kell fizetni. Akik nem tesznek félre ezekre a kiadásokra, könnyen zavarba jöhetnek.

Egy-egy alkalommal mindenkivel megtörténhet nem várt nagyobb kiadás, pl. betegség miatt. Ezekre a nem várt kiadásokra is tartalékolni kell.

Milyen állandó kiadások lehetnek?

Lakás: akinek lakbére, törlesztése van. Fűtés, világítás, víz, csatorna, gáz, villany, közlekedés, óvodai díjak, adók, iskolai díjak, TV előfizetés, telefondíj, biztosítások (lakásra, értéktárgyakra, öregségre, életre). Élelmiszerek, italok, mosó,- tisztítószer, testápolási cikkek, mosási és tisztítási szolgáltatások.

Hitelre vásárolt tartós fogyasztási cikkek törlesztése, telek vagy nyaraló adója, vízdíja, szemétdíj, üdülőhasználati díja.

Ezekre a kiadásokra fordítják a családok a jövedelmük legnagyobb részét. Egyébre csak ezután gondolhatnak (nem rendszeres kiadások): ruházkodás, szórakozás, üdülés vagy utazás, nagyobb értékű áruk megvásárlása, készpénz megtakarítás, ha valamit részletre akarnak venni.

Csak a rendszeres jövedelemforrásra lehet számítani. A nem rendszeres jövedelem sok körülménytől függ és bizonytalan.

A bevételeknek és a kiadásoknak egyensúlyban kell lenniük. A családok többsége arra törekszik, hogy a rendszeres havi jövedelmekből az állandó kiadásokon kívül a nem állandó kiadásokra, megtakarításokra vagy szabad felhasználásra valamennyi pénzt tartalékoljanak. Ezt nevezzük a nem állandó kiadásokra felhasználható jövedelemrésznek. Ez a rész nagyon változó, attól függően, hogy hány kereső van a családban. A családok kiadásainak összetétele, szerkezete az idők folyamán módosul. Attól függ, hogy miként változik a jövedelem, a család szükséglete, összetétele vagy igényessége.

Állandó kiadások

Azok, amelyeket minden körülmények között fedezni kell. Ezek között vannak havonta, kéthavonként jelentkezők vagy negyedéviak, mégis állandó, kötelező kiadásoknak kell tekinteni őket.

A változó kiadásokat további két csoportra osztjuk:

- az egyikbe soroljuk azokat, amelyek költsége nagyrészt tőlünk függ, amelyekkel esetenként takarékoskodhatunk (gépkocsi üzemanyag, villany és gázfogyasztás, telefonbeszélgetések),
- a másik csoportba soroljuk az otthoni és a házon kívüli étkezést, a ruházkodást, a szórakozást, a háztartási vegyszereket, a kozmetikumokat, a bútorokat és általában a szolgáltatásokra fordított kiadásokat. Ebben a csoportban alapvető és nem alapvető szükségletek egyaránt előfordulhatnak.

Ki kell emelni a csoportból az ételmezést, az étkezést. A kiadások között ez tekinthető a legkevésbé tervezettnek, átgondoltnak.

A költségvetés készítésének lépései

A költségvetést a lehető legegyszerűbben kell készíteni.

Főbb lépések:

- a várható jövedelem számbavétele havi bontásban, egész évre.
- az éves költségvetés becsült összetétele egész évre.
- a bevételek és kiadások folyamatos vezetése.
- a bevételek és kiadások alakulásának elemzése, ellenőrzése.

Az első két lépés szolgálja a költségvetés körvonalainak felvázolását. Vannak, akik nem kedvelik a nagyon merev költségvetést, mások viszont ehhez ragaszkodnak. Bármilyen formát is választunk, a család minden tagja értsen egyet vele és legyen mód a változtatásra is. Az egész család vegyen részt a költségvetés készítésében.

A háztartáspénzzel általában az asszonyok gazdálkodnak. Ők tervezik az étkezést, döntenek a vásárlásról és a napi kiadásokról. Az állandó kiadások megszerezése a család egyik tagjának a feladata legyen. A megmaradó pénzről azonban előre nem döntenek. Tiszteletben tartják a háztartásra szánt összeget, amit másra nem használnak fel.

A költségvetés készítés

Szükséges hozzá: valamilyen tapasztalat arról, hogy mire mennyi kell, az adott időszakban mennyi pénzzel számolhatunk. Ha valami nem jön közbe (váratlan betegség, áremelkedés, munkanélküliség), akkor az adott összegre számíthatunk, amiből a rendszeres kiadásokat fedezni kell.

Kiadásaink többsége könnyen csoportosítható, vannak közöttük olyanok, amelyeken nem lehet takarékoskodni, mert adottak. Így azokkal az összegekkel tisztán gazdálkodni sem lehet.

A háztartási költségvetésre mindig szükség volt. A háztartási költségvetés kimondottan a takarékoságot szolgálja.

A költségvetési tervet két részre osztjuk: **állandó** (tehát alig változtatható) és **változó** (tehát változtatható).

Egyszemélyes pénzgazdálkodás

Egyszemélyes pénzgazdálkodás esetén a család kereső tagjai átadják a jövedelmüket az anyának vagy a feleségnek, aki minden kiadást ebből fedez, sőt dönt is a pénz felhasználásáról. Ilyen esetben közös költségvetés nem készül, a család tagjai nem tudnak semmit a beosztás gondjairól legfeljebb a panaszokat hallják, hogy minden milyen sokba kerül. Az anya szabja meg, hogy a keresőknek mennyi zsebpénze lehet. Még rosszabb eset, ha naponta, hetente ő adja kézbe a szabadon elkölthető pénzt a család tagjainak. Nem szolgálja a család közös érdekeit, még akkor sem, ha nagyon eredményesnek mondhatjuk.

Magyarországon ez még nagyon elterjedt. Azzal magyarázható, hogy a két kereső jövedelmét jól kell beosztani ahhoz, hogy a gyerekes család boldoguljon. Ez azonban nemcsak akkor érhető el, ha az asszonyok magukra vállalnak minden pénzügyi felelősséget. Jóval eredményesebbek azok a családok, amelyek közösen tervezik a kiadásokat.

A költségvetés készítésénél tehát lényeges:

- a célok közös kitűzése,
- a megvalósítás időzítése,
- a várható költségek és a rendelkezésre álló pénzeszközök valós nagyságának becslése,
- a közös erőfeszítések szervezése és irányítása,
- a megvalósított tervek felülvizsgálata,
- a szükséges változtatások elvégzése.

Az igények kielégítése hogyan történik? A háztartásban együtt élők legfőbb célja a szükségleteik, igényeik kielégítése. Az emberi szükségletek köre igen széles: evés – ivás, alvás, ruházkodás, biztonság, sportolás, utazás.

A szükségleteket kielégítésük sürgőssége szerint osztályozzák:

- alapvető vagy létszükségletek: éhség, ivás, alvás, ha ezeket nem elégítjük ki, az ember egészségi állapota romlik, közérzete rossz lesz;
- kulturális és luxusszükségletek/másodlagos szükségletek: a környezet hozza felszínre, kielégítésük gyakran státuszszimbólum, tehát társadalmi szerepe is van (magasabb beosztású embereknek drágább, márkásabb az autója, és más luxuscikkei is vannak);

Különbséget teszünk alap és másodlagos szükséglet között. Az alap vagy létfenntartási szükséglet az élet fenntartását szolgáló javakra irányul, pl. a víz. A másodlagos szükségletről az ember részben vagy egészben lemondhat, pl. a narancsszörp, ha rendelkezésére áll a víz.

A szükségleteket és az igényeket befolyásoló tényezők

Alap vagy létszükségleteink születésünktől kezdve adottak, melyeket az idő és a környezet formál, alakít, szabályoz. A másodlagos szükségletek, elsősorban a piaci és kereskedelmi kínálat, a kortársak, ismerősök példájának hatására jelennek meg. A divat jó példa arra, ahogyan az igényeket meghatározott irányba lehet terelni, pl. a színekkel, a formák változásával. Az igények csak ritkán állandóak. Időben általában módosulnak, a technikai haladás hatására. Szinte minden fiatal vágyik kerékpárra, motorra, autóra.

A vásárlás fajtái

Tervszerű vásárlás

Pontosan megtervezzük, hogy mire fordítjuk a pénzünket, információt gyűjtünk hozzá. A kívánságokat rangsoroljuk. Nem minden vásárlásunk tervezett beszerzés. De a megtervezett vásárlással elkerülhető, hogy olyan dolgokat is megvegyünk, amit csak magunkénak szeretnénk tudni, de nem igazán van szükségünk rá.

Rutin vásárlás

Tapasztalatból tudjuk, hogy az árura szükségünk van, minősége számunkra megfelelő, pl. tej, kenyér, felvágott, gyümölcs vételénél. A rutinszerű vásárlás általában a mindennapi alapélelmiszerek beszerzését jelenti. Nem a legmegfelelőbb, hiszen több időt vesz igénybe, mindennapos elfoglaltságot jelent, és a pénzkidadás is több, mintha nagyobb tételben vásárolnánk. (Pl. tartós tej, a szalámi fél vagy egész rúd szalámi, stb.).

Véletlenszerű vásárlás

Az egyformán megfelelő áruk közül valamelyik kedveltet választjuk. Ez inkább megszokás, mert ha megkedveltünk egy áruféleséget, és bevált, akkor nem nagyon akarunk változtatni. Az is a véletlenszerű vásárláshoz tartozik, ha az egyformánk kedvelt termék éppen akciós, és bár nem ez a megszokott, de ugyanúgy megfelel, és még spóroltunk is.

Spontán vásárlás

A spontán vásárlás több okból is nagyon rossz választás. Az egyik ok, hogy nincs tervezve, és nem szokásból történik, csak éppen látjuk a reklámokban, hazafelé a boltok kirakatában a leárazásokat, és akkor – ha pénztárcánk engedi – csak azért vásárolunk, mert olcsóbban jutunk a termékhez, még akkor is, ha nincs szükségünk az árura. Vannak, akik valamilyen lelki bánattól vezérelve "vezetik le feszültségüket" a spontán vásárlással.

Egy brit felmérés szerint " Négy nőből kettő beismerte, hogy rendszeresen eltér az aznapra szánt bevásárló listától, és egy-két dologgal többet vesz. A legtöbb spontán vásárlás a cipők és a leárazásaik miatt van, de jó helyen állnak ebben a tekintetben a DVD-k, az újságok és a különböző ruhadarabok is".⁴

Hátrányai miatt célszerű elkerülni a spontán vásárlásokat, és csak akkor vegyük meg a leárazott terméket, ha valóban szükség van rá.

Háztartási napló

Nagymamáink, anyukáink régen még vezettek afféle háztartási könyvecskéket, melyekbe rendszeresen, minden bevásárlás alkalmával szorgalmasan jegyzeteltek. Nos, napjainkban sem ártana többet használni ezt a régen jól bevált módszert, ugyanis egy ilyen napló vezetésével pontosan nyomon követhetjük, bevásárlásaink alkalmával mire mennyit költünk, mire van szükségünk, mi az amiből lefaraghatunk vagy akár nélkülözni tudunk.

A háztartási napló vezetése mellett célszerű minden egyes vásárlás előtt listát készítenünk, hiszen e nélkül igen gyakran előfordul, hogy a kelletnél kicsit több termék kerül a kosarunkba annál, mint amennyire feltétlenül szükségünk van.

Ugyancsak megéri már bevásárlás előtt is böngészni a szórólapokat, akciós termékeket, így célirányosan tervezhetjük bevásárló körutunkat. Ezzel időt és pénzt is spórolunk. A tartós élelmiszereket nyugodtan megvehetjük akciók esetén nagyobb mennyiségben is, feltéve, hogy valóban fel fogjuk használni.

Ha időnk engedi, ne csak a legközelebbi közértbe ugorjunk le megvenni a napi betevőnket, jobban járunk valamelyik hipermarkettel, nagyáruházzal, ahol sokszor olcsóbban juthatunk hozzá az alapvető élelmiszerekhez, továbbá több az akció, kedvezmény. A napi bevásárlások helyett, ha tehetjük, tervezzünk hosszabb távra, vásároljunk több időre előre, így jobban kontrollálható a fogyasztásunk is.

Ha friss gyümölcsre, zöldségre van szükségünk a legjobb választás a piacozás, itt frissebb áruhoz jutunk sokkal olcsóbban.⁵

A háztartási naplónknak legyen bevételi és kiadási oldala.

A bevételi oldalon szerepeltessük a család befolyó jövedelmét, de az úgynevezett belső erőforrásokat is jelöljük, ami ugyan nem pénzügyi bevétel, de a pénz kiadásától kímél meg bennünket.

Ilyenek:

- az otthon végzett háztartási munka,
- a kiskertünkben megtermelt konyhakerti növények,

⁴ Internet: www.hir24.hu; 2010. 10. 15.

⁵ Internet: www.megtakaritasiiskola.hu; 2010. 10. 15.

- egy-egy lakás-karbantartási munka házilag elvégzése,
- ruhajavítás, átalakítás otthoni készítéssel,
- lakásdíszítési termékek saját kezű készítése stb.

A kiadási oldalon külön oszlopban szerepeljenek a tételek. Gondolok itt arra, hogy a rezsiköltségek csoportosítva legyenek nyomon követhetők, az élelmiszerekre adott kiadások, a tisztítószeres oszlopa, a gyógyszerek feltüntetése, és egyéb, nem várt kiadások.

<i>Bevételek</i>		<i>Kiadások</i>				
jövedelem	nyugdíj	villanyszámla	gázdíj	vízdíj	gyógyszer	lakástörlesztés
150000 Ft	77.800 Ft	8900 Ft	14500 Ft	2300 Ft	11300 Ft	23000

Ez csak egy minta, természetesen sokkal több oszlopot is tartalmazhat a háztartási napló.

Ennek folyamatos vezetésével, ellenőrzésével és értékelésével egy-két hónap elteltével rájöhethetünk, hogy hol lehet spórolni, mi az, ami nem alapvető szükséglet. A megspórolt pénzt azután a "Magasabb rendű szükségleteink" kiadásaira fordíthatjuk, így könyvek vásárlása, egy-egy színház, kirándulás, nyaralás, stb.

A költségvetés akkor jó, ha a kiadások nem haladják meg bevételünket. Hogy ezt ellenőrizni tudjuk, a háztartási naplót meghatározott időnként zárjuk le és ellenőrizzük. Ekkor tudjuk megállapítani azt is, hogy hol van lehetőség a kiadások csökkentésére, illetve hol **kell** csökkentenünk költségeinket.

Ha folyamatosan vezetjük a háztartási naplót, a szükséges korrekciókat elvégezzük, akkor elérhetjük azt, hogy hó végén sem kell azon gondolkodnunk, hogy miből vásároljuk meg a szükséges termékeket.

Összefoglalás: A tananyagelmből láthatjuk, hogy mennyire fontos a háztartásvezetés, háztartásgazdálkodás ismeretének elsajátítása. Nem csak saját háztartásunkat tudjuk tervszerűbbé tenni, hanem a szociális szolgáltatást igénybe vevőt is segíteni tudjuk nem csak a háztartási munkák elvégzésében, hanem jövedelmének, nyugdíjának ésszerűbb beosztásában. A tananyagelmben leírtak nem fedik le teljes egészében a háztartási tennivalókat, de a legszükségesebbeket, a leggyakrabban előfordulókat igen. Az ellátott egyéni szükségletei eltérhetnek az itt leírtaktól, a háztartás más területéhez is kérhetik segítőjünk támogatását.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Ez a tananyag a háztartásvezetés, háztartásgazdálkodás fontosságáról, formáiról szól. Olvassa el újra az előző részeket, s írásban foglalja össze a háztartás tervezésének, szervezésének jelentőségét.

A foglalkoztatás elméleti anyagának tanulásakor olvassa el ismét az esetleírást, majd próbálja megoldani az önellenőrző kérdéseket. A pontos válaszadás érdekében olvassa el többször a tananyagrészt.

A tananyag elsajátításához szükséges a szakmai szövegnek a megértése, a szakmai szövegnek írásban történő megfogalmazása. Képes lesz a mindennapi tevékenységek elvégzésére, együttműködésre a szolgáltatást igénybe vevővel, és a feladatellátásban résztvevő team tagjaival. A tananyag alapján mérje fel az emberi szükségletek rendszerét, a háztartásgazdálkodáshoz szükséges erőforrásokat. Döntésképesége, szervező, kapcsolatteremő, kapcsolatfenntartó és motiváló készsége segíti a személyre szabott háztartásvezetési, háztartásgazdálkodási lehetőségek kialakítását. Képes lesz a problémaelemzésre, probléma feltárára, helyzetfelismerésre, gyakorlatias feladatértelmezéssel, értékeléssel az eredményorientált foglalkoztatásra.

Egy – egy rész után feladatot talál, mely feladat megoldásával ellenőrizheti, hogy megfelelően sajátította el a leírt ismereteket.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Ismertesse, hogy milyen gondozási elemeket alkalmaz a komplex ellátás!

MUNKANYAG

2. feladat

Ismertesse a háztartás definícióját, a szociális törvény meghatározását!

MUNKANYAG

3. feladat

Mutassa be, miért fontos a háztartásvezetés tervezése, szervezése!

Blank writing area for the answer to the 3rd task, consisting of 10 horizontal lines.

4. feladat

Ismertesse az egészséges életmód fontosságát!

Blank writing area for the answer to the 4th task, consisting of 10 horizontal lines.

5. feladat

Ismertesse a helyes étrend kialakításának alapvető tápanyagait!

6. feladat

Ismertesse az egészségre nem ártalmas és egészségre veszélyt jelentő konyhai eszközöket!

7. feladat

Sorolja fel az élelmiszerek tartósításának lehetőségeit!

8. feladat

Ismertesse a takarítási munkák veszélyforrásait!

9. feladat

Ismertesse a háztartásgazdálkodás fogalmát!

10. feladat

Ismertesse a költségvetés készítésének főbb lépéseit!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A komplex ellátás magába foglalja:

- a fizikai ellátásokat,
- az egészségügyi gondozást,
- a mentális gondozást,
- a foglalkoztatást,
- az érdekvédelmet.

2. feladat

A háztartás azoknak a személyeknek az összessége, akik függetlenül bármilyen rokoni viszonyoktól (kapcsolatoktól), egy jövedelmi, illetve egy fogyasztói közösséget alkotnak és az életviteli költségeiket folyamatosan részben vagy egészben közösen viselik. A háztartás fogalma tehát nem azonos a család fogalmával, mivel előbbi inkább gazdasági kötődés, utóbbi inkább jogi.

A szociális ellátásokról és szociális igazgatásról szóló 1993. III. törvény így fogalmazza meg: az egy lakásban együtt lakó, ott bejelentett lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező személyek közössége;

3. feladat

Nagyon fontos, talán a legfontosabb a háztartásvezetési feladatok ellátása folyamatában a tervezés. Ha mindent egyszerre el akarunk végezni, akkor semmit sem végzünk el megfelelően. Ide-oda kapkodunk, s a végén összekuszálódnak a feladatok. Ha a háztartási munkák végzését megtervezzük, több időnk marad családunkra, a gyermekekkel való foglalkozásra, mesélésre, sétákra, szórakozásra. Ezek pedig elengedhetetlenek a kiegyensúlyozott, egészséges élethez, a gyermekek megfelelő fejlődéséhez, a kikapcsolódáshoz, a regenerálódáshoz.

A háztartási munka váljon közös feladattá, legyen minden családtagnak teendője. Ez már szervezési feladat, melyben a család minden tagja vegyen részt. Ha ez sikerül, akkor valóban marad elég idő egymásra, a család minden tagja feltöltődhet a szabadidős tevékenységekben, a gyermekkel vagy gyermekekkel közös játékban, esetleg sportolásban, kulturális programokban.

4. feladat

Táplálkozásunk minősége jelentős kihatással van nem csak az egészségünkre, de a testsúlyunkra, közérzetünkre és életkedvünkre is. Nem könnyű feladni szokásainkat, lemondani kedvenc ételünkről, de ez nem is szükséges, ha az alapanyagokat jól választjuk meg hozzá. Sokan úgy gondolják, hogy ha áttérnek bio ételek fogyasztására vagy mellőzik a hús vagy tejtermékek fogyasztását, akkor egészséges életmódot élnek. Egy ételcsoport teljes kihagyása kimondottan káros lehet egészségünkre. Helyette egy egészséges étrend kialakítása és betartása a fontos, amely kiegyensúlyozott és változatos ételekből áll.

5. feladat

A táplálkozás akkor helyes, ha kellő mennyiségben és minőségben tartalmazza mindazokat az anyagokat, tápanyagokat, melyekre a szervezetnek szüksége van. Az egészséges étrend alapelve az, hogy a szervezetünk megfelelő arányban kapja az alapvető tápanyagokat – ez a fehérje, szénhidrát, zsír.

Az alap tápanyag-csoportokat a következő ételek biztosítják:

- szénhidrát források: gabonafélék, tészták, zöldségek, gyümölcsök
- fehérje források: hús, hal, tejtermékek, hüvelyesek, tojás
- zsírforrások: tejtermékek, húskok, halak, növényi- és állati olajok, zsírsavak, magolajok

A fenti tápanyagok mellett fontos a megfelelő rost, vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitel is. Ezt csakis úgy tudjuk biztosítani, ha mindennap fogyasztunk:

- gabonaféléket – tészták és kenyérfélék, barnarizs,
- zöldségeket – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális zöldség,
- gyümölcsöket – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális friss gyümölcs,
- magvakat – egy maréknyi dió, mogyoró, tök, len, napraforgómag,
- tejtermékeket – sovány sajtok, túró, joghurt, kefir,
- húst – halat,
- hüvelyeseket.

6. feladat

Az egészséges konyhai eszközök közé tartoznak a kerámia, az üveg és az öntöttvas, zománcozott öntöttvas edények, cserépedények, rozsdamentes acél, szilikon. Hiába vásárolunk bio élelmiszereket, ha főzés során mérgező anyagok kerülhetnek az ételünkbe. Használjuk ezeket az edényeket sütésre, főzésre, tárolásra és csomagolásra.

Alumínium, minden típusú műanyag, réz, teflon, tapadásmentes bevonattal ellátott edények és eszközök mind ártalmasak lehetnek az egészségünkre, ugyanis a molekulák hő és savas anyagok hatására kiválnak és egyesülnek az étel vegyületével – sokszor mérgező anyagokat képezve.

7. feladat

A legtökéletesebb tartósító eljárás a gyorsfagyasztás, melyre a hagyományos hűtőszekrény nem alkalmas, csak a speciálisan erre a célra gyártott fagyasztószekrények, hűtőládák.

- az élelmiszerek, húsok füstölése
- a hőkezeléssel
- az aszalás
- a savanyítás
- a sózással
- olajban, zsiradékban történő tartósítás

8. feladat

Veszélyes anyagnak minősül minden olyan anyag vagy készítmény, amely fizikai, kémiai vagy biológiai hatása révén veszélyforrást képviselhet: a robbanó, oxidáló, gyúlékony, sugárzó, mérgező, maró, ingerlő, fertőző, rákkeltő, stb. anyag.

Veszélyforrás lehet:

- **fizikai veszélyforrás:** csúszós felületek, éles, egyenetlen felületek, szélek, sarkok, tárgyak hőmérséklete, lépcsők, zaj, világítás, elektromos vagy statikus feszültség,
- **biológiai veszélyforrás:** mikroorganizmus és anyagcsere terméke, növény állat, fiziológiai, idegrendszeri igénybevétel.

9. feladat

A háztartás-gazdálkodás a család gazdasági tevékenységével összefüggő fogalom. Olyan tevékenység, amely a rendelkezésre álló erőforrásokat ésszerűen használja fel.

A háztartás-gazdálkodás a család gazdasági tevékenységével összefüggő fogalom. Olyan tevékenység, amely a rendelkezésre álló erőforrásokat ésszerűen használja fel. A családok igényei és vágyai általában nagyobbak, mint a család összjövedelme, így feltétlenül szükség van a család „vagyonával” való gazdálkodásra. Családon belül is szükséges költségvetés készítése.

10. feladat

Főbb lépések:

- a várható jövedelem számbavétele havi bontásban, egész évre.
- az éves költségvetés becsült összetétele egész évre.
- a bevételek és kiadások folyamatos vezetése.
- a bevételek és kiadások alakulásának elemzése, ellenőrzése.

IRODALOMJEGYZÉK

A címelem tartalma és formátuma nem módosítható.

Több fejezetből álló munkafüzet esetén is csak egyszer, a munkafüzet legvégén kerüljön feltüntetésre az irodalomjegyzék, az alábbiakban látható bontásban.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Réső Ensel Sándor: Magyarországi népszokások (Pest, 1866) <http://www.mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-614.html>

Putz Éva: A kolonyi lagzi (Pozsony, 1943) <http://www.mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-614.html>

Fél Edit: A nagycsalád és jogszokásai a komárom megyei Martoson (Érsekújvár, 1944) <http://www.mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-614.html>

Morvay Judit: Asszonyok a nagycsaládban. Mátraaljai palóc asszonyok élete a múlt század második felében (Bp., 1956) <http://www.mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-614.html>

Györgyi Erzsébet: Házasságkötés és szokásköre a bukovinai székelyeknél (Népr. Közl., 1962) <http://www.mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-614.html>

Horváth Veronika 2010. Amiről feltétlenül tudnod kell, ha vegyszert tartalmazó termékeket használsz 2010 Internet: <http://vanegytipem.hu/vegyszermentes> 2010. 10.15.

Rácz Tiborné: Gondozási ismeretek tankönyv Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet Budapest 2003.

AJÁNLOTT IRODALOM

Dr. Hoffmann I.-né: Háztartás. Közgazdaságtan. FPI, 1992.

Háztartástechnika. FPI, 1991.

Háztartási munka és költségelemzés. FPI, 1992.

Szervezési ismeretek a háztartástan oktatásban. FPI segédanyag, 1991.

Gion Gábor: Egészségünk alapjai I-II. Békés Megyei Képviselőtestület Pedagógiai Intézete, 1992.

Matzinger-Wind-Setz-Schmidt: Háztartástan mindenkinek Agroinform Kiadó

A(z) 1853–06 modul 022–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 762 02 0010 54 01	Gerontológiai gondozó
54 762 02 0010 54 02	Pszichiátriai gondozó
54 762 02 0010 54 03	Szenvedélybeteg-gondozó
54 762 02 0010 54 04	Szociális gondozó, szervező

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
15 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet

1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:

Nagy László főigazgató