



Рабочая тетрадь

ПРОЕКТ
«Мама может!»

Стартовая страница: «Моя карта проекта»

Мой ник в проекте (придумай): _____

Девиз (сочини 3-5 слов): _____

Цели-мишени (обведи символы):

 Кулинария

 Рукоделие

 Красота

 Карьера

Наставницы (вписывай имена):

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____



Миссия 1: «Кухня — лаборатория вкусов»

Задание 1. Рецепт-ребус

Придумай кодовое название для блюда

Зашифруй рецепт в виде:

☐ иконки (нарисуй ингредиенты)

☐ схемы (последовательность шагов)

☐ секретного кода (например, «шаг 3 = 3 минуты тишины»).

☐ Вклей фото готового блюда и подпиши:
«Расшифровано: _____».



Миссия 1: «Кухня — лаборатория вкусов»

Задание 2. Меню-комикс



Создай 3-кадровую историю о приготовленном блюде

1 кадр: подготовка (рисуй/наклеивай);

2 кадр: сервировка (опиши 3 детали);

3 кадр: восторг гостей (придумай диалог).

Сценарий удался на _____%.

Сегодня я открыла, что мой кулинарный супернавык:



Миссия 2: «Мастерская чудес»

Задание 1. Сшитый квест

☐ Карта пути: нарисуй маршрут
от отрезка ткани до готового изделия

Ловушка (в чем была сложность) _____

Как обошла _____

Талисман:
приклей кусочек ткани
и напиши себе пожелание:



Миссия 2: «Мастерская чудес»

Задание 2. Сшитая сказка

- ☐ Придумай короткий сюжет сказки
о предмете, который сшила. Заголовок: «Сказка о...»

- ☐ Нарисуй эскиз

A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for drawing a sketch of the sewn item.

Если бы мое изделие могло говорить, оно сказало бы:



Миссия 3: «Зеркало талантов»

Задание 1. Макияж трансформация

☐ Вклей фото портретов

ДО

Мои природные черты

ПОСЛЕ

Стильный образ

☐ Рецепт красоты:

составь «коктейль» из трёх ингредиентов

(например: 1 ложка улыбки + 2 капли уверенности)



Миссия 3: «Зеркало талантов»

Задание 2. Дневник заботы



ТРЕКЕР

ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Полезные привычки	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
зарядка							
контрастный душ							
от 1,5 литров воды							
от 500 г овощей							
час без гаджетов							
сон не менее 8 ч.							

Открытка себе
Напиши 3 комплимента
и укрась рамкой

Метафора «Моя красота – это как _____ ,

потому что _____ .



Миссия 4: «Умный дом»

Задание 1. Бюджет - пазл

- ☐ Собери мозаику расходов
- ✓ Вырежи из журналов/газет/скачай и распечатай из интернета картинки товаров
- ✓ Разложи по категориям

необходимо

желательно

мечта

Мой приоритет



Финальная миссия: «Моя книга мудростей»

ШАГ 1. Собрание сокровищ

Вклей самые ценные артефакты проекта.

Подпиши каждый: «Почему это важно для меня».

1	2
артефакты	
3	4

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____



Финальная миссия: «Моя книга мудростей»

ШАГ 2. Письмо себе в будущее

Дорогая Я _____

Сегодня я научилась _____

Моя главная мудрость _____

Желаю тебе _____



Финальная миссия: «Моя книга мудростей»

ШАГ 3. Таблица достижений

навык	Было (1-5)	Стало (1-5)
ГОТОВИТЬ		
ШИТЬ		
уход за лицом		
уход за волосами		
составить бюджет		

Отзывы наставниц

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Творческая рабочая тетрадь по проекту: «Мама может!»

для учащихся 5 класса

Особенность тетради: игровой формат с элементами квеста, личными открытиями и креативными заданиями. Каждый раздел - это «миссия», а итогом становится персональная «Книга женских мудростей».

Цели проекта

Основная цель: формирование у девочек комплекса практических навыков и компетенций, необходимых для успешной самореализации в семейной и профессиональной сферах.

Конкретные цели:

- Развитие практических умений в различных жизненных сферах
- Формирование ответственного отношения к семейному быту
- Профессиональная ориентация участниц
- Укрепление связи между поколениями
- Развитие творческого потенциала

Задачи проекта

Образовательные задачи:

- Освоение базовых навыков кулинарии, рукоделия, ухода за собой
- Получение знаний по организации быта и бюджетированию
- Формирование навыков самопрезентации

Развивающие задачи:

- Развитие творческого мышления через игровые форматы
- Формирование навыков рефлексии и самоанализа
- Развитие коммуникативных компетенций
- Стимулирование самостоятельности и инициативы

Воспитательные задачи:

- Укрепление семейных ценностей
- Формирование ответственного отношения к здоровью

- Воспитание эстетического вкуса
- Развитие целеустремленности

Актуальность проекта

Проект актуален по следующим причинам:

1. Социальная значимость:

- Формирование базовых жизненных навыков у подрастающего поколения
- Профилактика социальной дезадаптации
- Подготовка к самостоятельной жизни

2. Педагогическая ценность:

- Комплексный подход к развитию личности
- Интеграция теории и практики
- Индивидуальный темп освоения материала

3. Психологическая важность:

- Повышение самооценки участниц
- Формирование позитивного отношения к труду
- Развитие уверенности в собственных силах

4. Практическая польза:

- Получение востребованных навыков
- Профессиональная ориентация
- Создание основы для дальнейшего саморазвития

Проект отвечает современным требованиям к образованию, сочетая в себе образовательную, развивающую и воспитательную составляющие, что делает его особенно ценным для целевой аудитории.