

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

Социально- бытовая ориентировка



5

класс

Гуманитарный издательский центр



Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа VIII вида

В.П. СУБЧЕВА

Социально- бытовая ориентировка

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ)
ШКОЛ VIII ВИДА**

5 КЛАСС

БИБЛИОТЕКА
КГСОУ «Красноярская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа - интернат VIII вида №5»



Гуманитарный издательский



Москва
2013

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

С89

В. П. Субчева

Субчева В.П.

С89 Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 5 класс. Для специальных (коррекционных) школ VIII вида. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 55 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01882-4

Агентство СІР РГБ.

В пособии рассматриваются следующие разделы социально-бытовой ориентировки учащихся 5 класса специальных (коррекционных) школ VIII вида: 1. Личная гигиена; 2. Одежда и обувь; 3. Питание; 4. Я и моя будущая семья; 5. Культура поведения; 6. Жилище; 7. Транспорт; 8. Торговля.

Пособие адресовано специальным (коррекционным) школам VIII вида, а также может быть использовано в коррекционных учреждениях других видов. Представленные материалы будут полезны студентам дефектологических факультетов, родителям и лицам, стремящимся помочь детям с нарушениями в развитии подготовиться к будущей самостоятельной жизни.

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

ISBN 978-5-691-1882-4

© Субчева В.П., 2012

© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

О предмете СБО	5
1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	6
Правила личной гигиены	6
Уход за волосами	8
Ваше лицо и причёска	10
Берегите зрение!	13
2. ОДЕЖДА И ОБУВЬ	15
Виды одежды и обуви	15
Назначение одежды и обуви	17
Уход за одеждой	18
Уход за обувью	20
3. ПИТАНИЕ	22
Продукты питания и их значение	22
Бутерброды	24
Салаты и винегреты	27
Общие правила приготовления салатов	29
Заваривание чая	30
Кухонная посуда и уход за ней	31
Сервировка стола к завтраку	33
4. Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ	35
Что такое «семья»	36
Что такое «семья» (продолжение)	37

5. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	40
О культуре поведения.....	40
Красота — родная сестра здоровья	42
Правила общения.....	44
6. ЖИЛИЩЕ	46
Виды жилых помещений в городе и в деревне.....	46
7. ТРАНСПОРТ	48
Правила ожидания и поведения	
в общественном транспорте	48
Правила передвижения на велосипеде	50
8. ТОРГОВЛЯ	51
Виды магазинов. Их назначение.....	51
В продовольственном магазине	53

9.....	54
10.....	55
11.....	56
12.....	57
13.....	58
14.....	59
15.....	60
16.....	61
17.....	62
18.....	63
19.....	64
20.....	65
21.....	66
22.....	67
23.....	68
24.....	69
25.....	70
26.....	71
27.....	72
28.....	73
29.....	74
30.....	75
31.....	76
32.....	77
33.....	78
34.....	79
35.....	80
36.....	81
37.....	82
38.....	83
39.....	84
40.....	85
41.....	86
42.....	87
43.....	88
44.....	89
45.....	90
46.....	91
47.....	92
48.....	93
49.....	94
50.....	95
51.....	96
52.....	97
53.....	98
54.....	99
55.....	100

О ПРЕДМЕТЕ СБО

Дорогие ребята! Сегодня вы начинаете изучать новый предмет. Он называется «Социально-бытовая ориентировка» (СБО). Еще в младших классах вас наверняка заинтересовал кабинет СБО. Часто оттуда доносился запах вкусных блюд, которые готовили старшеклассники, или вы видели краем глаза, что там красиво и празднично накрывают стол.... Вам очень хотелось попасть на такие интересные уроки. Но вот и ваше время пришло. Так чем же вы будете заниматься на уроках СБО?

Вы научитесь составлять меню, готовить различные блюда, накрывать стол, ухаживать за маленькими детьми, красиво и модно одеваться, подбирать прическу и крем для лица, составлять деловые бумаги и отправлять посылки, вести себя вежливо и культурно и многое другое. Предмет «Социально-бытовая ориентировка» учит детей как поступать в той или иной жизненной ситуации, учит самой жизни. Поэтому этот предмет очень важен для вас, но к тому же, он очень интересен!

Вы будете играть на уроках то в «магазин», то в «телеграф», то в «день рождения моего друга». Вы часто будете ходить на экскурсии. И сегодня уже состоится ваша первая экскурсия по кабинету.



Кабинет СБО

Кабинет СБО похож на квартиру. Там есть прихожая, кухня, гостиная и спальня. Все в этой квартире очень уютно и красиво. И вы должны беречь эту красоту и этот уют. В кабинете нельзя кричать, трогать без разрешения понравившиеся вам вещи. Нельзя сорить, пытаться включить электрический прибор или газовую плиту. Все, что можно и нужно сделать, скажет вам ваш учитель. И еще. На уроке вы должны быть аккуратно одеты и причесаны. Не забудьте помыть руки перед уроками СБО.

Итак, мы начинаем интересное путешествие в жизнь. Удачи вам, ребята!



Вопросы

1. Как называется предмет, который вы начинаете изучать?
2. Чему вы будете учиться на уроках социально-бытовой ориентировки?
3. Как надо вести себя в кабинете СБО?



Словарь

социально-бытовая ориентировка, кабинет СБО, аккуратно.

1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Вы часто слышите от взрослых, что самое ценное у человека — это его здоровье. Многие из вас пока не могут осознать, насколько верна эта поговорка. Да, самое главное — это здоровье человека. И его надо беречь. Если человек здоров, он плодотворно работает, а значит получает достаточно денег, чтобы обеспечить свои потребности и потребности своей семьи. Он может купить детям красивые вещи, игрушки, книги, фрукты, сладости и многое другое. Человек же слабый, болезненный, вряд ли сможет заработать так много.

Все вы, конечно, хотите сохранить свое здоровье. Но что же для этого надо делать? Ответ очень прост, и вам уже доводилось не раз слышать его от ваших учителей, родителей или воспитателей. Чтобы быть здоровым, необходимо содержать свое тело в чистоте, правильно питаться и заниматься физкультурой. Соблюдая эту заповедь, вы будете здоровы.



Мама и дети чистят зубы

На уроке мы поговорим о первом условии, то есть о соблюдении правил личной гигиены. Утром, после зарядки, вы идете в умывальную комнату и моете руки, чистите зубы, умываетесь, моете уши и шею. Очень хорошо, если вы привыкли обливаться прохладной водой до пояса или принимать по утрам душ. Вода и мыло очистили вашу кожу. После утреннего туалета вы все такие красивые! Но давайте еще раз повторим последовательность утреннего туалета. Сначала моем с мылом руки, затем чистим зубы, умываемся, моем уши и шею, обливаемся, растираем тело полотенцем и все! Вы готовы к трудовому дню. В середине дня вам опять придется подойти к умывальнику. Перед обедом необходимо помыть руки с мылом и после обеда тоже. Хорошо бы после еды почистить зубы, но если нет такой возможности, надо прополоскать рот или воспользоваться жевательной резинкой. А вечером снова вода и мыло помогут вам почувствовать себя легко и свежо. Ведь вечерний туалет включает в себя: умывание, чистка зубов, мытье рук, шеи, ушей, а в конце мытье ног. Ноги желательно мыть теплой или приятно холодной водой с мылом и мочалкой.

Приблизительно один раз в неделю надо чистить уши. Для этого существуют специальные ватные палочки. Смочив та-

кую палочку вазелиновым маслом, надо аккуратно почистить слуховой проход, не проникая однако слишком глубоко, чтобы не повредить барабанную перепонку. Затем протереть ушную раковину чистой салфеткой.



Вопросы

1. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?
2. Какова последовательность утреннего и вечернего туалета?
3. Как правильно чистить уши?



Словарь

гигиена, утренний и вечерний туалет, ватные палочки.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Нет нужды говорить о том, какую роль во внешнем облике человека играют волосы. Со вкусом подобранная и мастерски выполненная стрижка, прическа имеет большое значение для собственного самочувствия и для обретения уверенности в себе. И наоборот, если голова не в порядке, мы чувствуем себя не в форме.



Красивые волосы

Между тем, состояние волос, так же как и кожи, отражает общее состояние здоровья. Волосы часто портятся после различных болезней. Даже те, кто мало придает значения своей наружности, бывают очень обеспокоены тем, что волосы их выпадают, становятся тонкими, хрупкими, тусклыми. Трудно лечить заболевания волос. Их надо предупредить правильным

систематическим уходом, который следует начинать с детских лет.

Чтобы правильно ухаживать за волосами, надо знать, какого типа ваши волосы. А они бывают *нормальные* (эластичные, умеренно тонкие, не слишком сухие и не очень жирные, кожа головы без перхоти, при легком расчесывании выпадает до 50 волос), *сухие* (более тонкие, пушистые, хрупкие), *жирные* (толще, чем нормальные, обильно покрытые жиром, более эластичны, меньше поглощают воду). Между основными типами волос есть переходные формы — умеренно или чрезмерно сухие, умеренно или чрезмерно жирные.

Уход за волосами включает в себя мытье, массаж, втирание укрепляющих средств, ежедневное расчесывание, стрижку.

Большинство этих процедур преследуют не только гигиеническую и эстетическую, но и профилактическую цель, направленную на уменьшение выпадения волос, перхоти, чрезмерной сухости или жирности.

Уход за нормальными волосами состоит в мытье волос и кожи волосистой части головы, расчесывании утром и вечером расческой, а потом щеткой (очищение и массаж).

Уход за сухими волосами должен быть щадящим, так как сухие волосы, тонкие и хрупкие, больше травмируются температурными факторами. Расчесывать их следует особенно осторожно, стараясь не рвать и не ломать, мыть один раз в 10–14 дней, лучше шампунями из желтков.

Уход за жирными волосами усложняется их быстрым загрязнением. Мыть волосы надо обезжиривающими шампунями по мере их загрязнения. Жирные волосы можно мыть довольно часто. Следует ограничить употребление животных жиров и углеводов (особенно шоколада, пирожных, и других изделий из сдобного теста), отдавая предпочтение рыбе, мясу, свежим овощам и фруктам, творогу.

Мытье волос — одна из самых важных процедур ухода за ними. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез.

Для мытья головы лучше использовать мягкую дождевую или снеговую воду, теплую или приятно горячую. Перед мытьем волосы следует тщательно расчесать, затем смочить теплой водой, намылить шампунем или мылом, распределяя его по всей голове. Наслоения пыли и грязи смываются водой

вместе с мыльной пеной. Намылив голову второй раз, нужно активно помассировать кожу и смыть пену.

После мытья волосы тщательно прополоскать теплой проточной водой.

Для мытья волос можно употреблять различные моющие средства, среди которых наиболее современными являются шампуни. Мы не будем перечислять все средства и шампуни, которые есть на прилавках магазинов. Скажем только, что относиться к ним надо с осторожностью и не применять моющего средства, если этикетка отпечатана на иностранном языке, и вы не в силах понять, что содержится в этом флаконе. Купив шампунь, посоветуйтесь с родителями или воспитателями, убедитесь, что он подходит к вашему типу волос.



Вопросы

1. Какие типы волос бывают у людей?
2. В чем состоит уход за нормальными, сухими и жирными волосами?
3. Как правильно мыть голову?



Словарь

систематический уход, профилактическая цель, массаж.

ВАШЕ ЛИЦО И ПРИЧЕСКА

Какую сделать прическу? Этот вопрос задает себе каждый из вас. С точки зрения врача-косметолога наилучшей является короткая стрижка. Она дает возможность коже волосистой части головы нормально функционировать, а мальчикам и девочкам систематически ухаживать за волосами. Короткая стрижка всегда модна, не требует сложного ухода, короткие волосы проще уложить в модную прическу. Прическа должна гармонировать с чертами лица, подчеркивать его достоинства, скрывать дефекты.

Если у вас узкое и длинное лицо, короткая стрижка с пышными волосами у середины щек сделает его шире.

Если лицо круглое — короткая стрижка, прямые волосы, закрывающие часть шеи и доходящие до углов нижней челюсти, сузят его; длинные до плеч, гладкие волосы или несколько завитые на концах, закрывающие часть щеки, создают эффект удлиненного лица.

При широкой нижней части лица, или, как говорят, квадратном лице, хорошо сделать короткую стрижку до подбородка. Прямые волосы, закрывающие развернутые углы нижней челюсти, или длинные прямые, разделенные боковым пробором волосы до плеч также слегка скрывающие часть шеи, удлинит и сузят его.



Мастер делает прическу в парикмахерской

Если у вас длинный нос, то пышная и низкая до бровей челка при короткой стрижке или длинных волосах скроет этот дефект, акцентируя внимание на прическе.

Если ваши глаза располагаются по высоте несколько асимметрично то устранить этот небольшой дефект можно косо подстриженной челкой, спускающейся на глаз, рас-

положенный ниже. Прическа может быть короткой и длинной.

Низкий лоб можно увеличить пышной челкой, спускающейся немного ниже бровей; стрижка короткая или длинная.

При очень высоком лбе носите короткую челку, стрижка может быть короткой или длинной.

Дефекты шеи можно скрыть прической с длинными прямыми или завитыми волосами. При короткой шее лучше коротко стричься.

Гладкие, затянутые в пучок прически, подчеркивающие и как бы открывающие лицо, хороши для молодых лиц с правильными чертами.

Вы, наверно, обратили внимание на то, что не всегда следует скрывать дефекты в чертах лица, некоторые из них нужно подчеркнуть, так как иногда именно неправильность придает лицу характерность, определенную пикантность.

Так, лучшей будет не самая модная прическа, а та, которая идет именно вам.



Вопросы

1. Какая прическа является лучшей с точки зрения врача — косметолога?
2. Как можно замаскировать мелкие недостатки лица с помощью прически?
3. Подберите для себя прическу, которая вам идет.



Словарь

врач — косметолог, дефект, черты лица.



Врач-офтальмолог проверяет зрение

Задумывались ли вы, ребята, каким чудесным даром обладаем мы с вами?

Мы видим красоту природы, любуемся картинами, читаем интересные книги, пишем друзьям письма и делаем многое другое только потому, что мы видим, обладаем зрением.

Но если неправильно читать и писать, если весь день напролет смотреть телевизор, да к тому же расположившись очень близко к голубому экрану, если подолгу играть в компьютерные игры, то в конце концов можно потерять зрение.

Восстановить его очень трудно, в отдельных случаях просто невозможно. Требуются годы лечения, операции, но часто все это не помогает. Как же уберечь свое зрение, сохранить его до самой старости? Здесь нет никаких сложных рецептов. Надо соблюдать лишь некоторые правила. Вот они:

1. Читать и писать надо только в хорошо освещенной комнате. Если на улице уже темно, необходимо включить электрическое освещение и настольную лампу. Нельзя читать только с настольной лампой. Причем, и свет из окна и свет настольной лампы должен падать слева. Лампу надо установить так, чтобы свет от нее падал только на книгу и не попадал в глаза.

2. При чтении и письме надо пользоваться подставкой для книг.

3. Категорически запрещается читать лежа.



Правильная осанка во время письма

4. Сидеть за столом надо прямо, не сутулясь. Расстояние между глазами и книгой должно быть не менее 30 сантиметров.

5. Нельзя читать книги и газеты в транспорте (автобусе, троллейбусе, автомашине). Это приводит к быстрому снижению зрения.

А теперь поговорим о телевизоре. Всем хорошо известно, что нельзя долго смотреть телепередачи. Но часто вы забываете об этом и готовы не выключать телевизор с утра и до самого вечера, особенно во время каникул. Утром телесериалы, потом мультфильмы, детские программы и так далее. Подумайте, какой вред вы наносите своему зрению!

Излучение телевизора губительно для человеческих глаз. Да и все на свете мультфильмы пересмотреть невозможно. Поэтому, вместо того, чтобы часами сидеть у телевизора, можно погулять на улице, поиграть с товарищами в спортивные игры, сходить в гости к другу, помочь маме по дому. А уж если вы все-таки смотрите телевизор, то позаботьтесь о том, чтобы расстояние до экрана было не менее трех метров, чтобы свет в комнате не выключался, и лампа находилась бы между телевизором и теми, кто его смотрит.

Врачи — офтальмологи советуют: детям, которые учатся в школе и имеют достаточно большую нагрузку на зрение, телевизор смотреть можно не более 40 минут в день. А во все ком-

пьютерные игры желательно играть один раз в неделю и не более одного часа.

Желаем вам, ребята, чтобы ваше зрение было всегда отличным.

Берегите его!



Вопросы

1. С какой стороны должна располагаться настольная лампа, когда вы занимаетесь?
2. Можно ли читать лежа?
3. Каково должно быть расстояние от глаз до книги при чтении?
4. Почему нельзя долго смотреть телевизор?
5. Как далеко от экрана должны находиться зрители при просмотре телепередач?



Словарь

зрение, врач — офтальмолог, категорически запрещается.

2. ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ВИДЫ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Ни к чему говорить о том, как важна для нас одежда и обувь. Все вы прекрасно знаете, что одежда защищает нас от холода и жары, дождя и снега. За одеждой необходимо ухаживать, чтобы она была всегда чистой и готовой к тому, чтобы ее одели. Кроме того, всем хочется, чтобы одежда и обувь были красивыми, а какая же вещь может быть красивой и грязной одновременно?

Одежда делится на разные виды. Существует верхнее и легкое платье. К верхней одежде следует отнести пальто, куртки, плащи, ветровки. Верхняя одежда бывает зимней и демисезонной. Но в последнее время с появлением современных утеплителей, мы все чаще видим куртки и пальто, кото-

рые успешно справляются и с осенней прохладой, и с зимней стужей.

Летом обычно носят легкое платье, к которому мы относим блузки, юбки, сарафаны, шорты, футболки, платья, джинсы, брюки, костюмы. Необходим летом и купальный костюм.



Зимняя куртка



Наборы одежды

То же деление существует и в мире обуви. У нас есть зимние сапоги, валенки, а для весны и осени имеются осенние туфли, ботинки и сапожки. Летом мы видим на всех людях красивые босоножки, легкие туфли и сандалии.

А что же головные уборы? Для лета — это соломенные шляпы, легкие кепки из ткани, для весны и осени — вязанные шапочки, платки, шарфы, кепки из драпа и кожи, драповые и велюровые шляпы. Зимой все носят меховые и пуховые шапки, теплые платки и шарфы.

Никто из людей не путает зимнюю и летнюю одежду. Сама природа диктует нам, как надо одеваться. Кому придет в голову выходить зимой на улицу в шортах и босоножках, а летом — в шапке-ушанке и шубе? Но вот осенью или весной, выходя из дома, можно ошибиться с выбором одежды и обуви. Поэтому следует прихватить с собой легкую куртку или плащ и, конечно, зонт. Вещи эти всегда могут пригодиться. Внезапный дождь или холодный ветер не застанут вас врасплох.



Вопросы

1. Почему важно, чтобы одежда была чистой?

2. Какие вещи относятся к верхней одежде, а какие к легкому платью?
3. Как различается одежда, головные уборы и обувь по сезонам?
4. Какие вещи носят зимой, а какие летом, осенью, весной?



Словарь

демисезонная одежда, велюровая шляпа, драп.

НАЗНАЧЕНИЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежду и обувь различают по назначению. Утром вы проснулись и встали с постели. Надо позаниматься физкультурой, пробежаться. Не задумываясь, вы берете футболку и спортивные брюки, то есть вашу спортивную одежду.

Если это зима или поздняя осень, вы оденете утепленный лыжный костюм и вязаную шапочку. Это тоже спортивная одежда. Видите, лыжный костюм, футболка, спортивные брюки, кеды или кроссовки предназначены для занятий физкультурой. Это их предназначение.



Разнообразная одежда

БИБЛИОТЕКА
 КГСОУ «Красноярская
 специальная (коррекционная)
 общеобразовательная
 школа - интернат VIII вида №5»

05871

После зарядки и умывания вы переодеваетесь в школьную форму и идете в школу. Быть может, в вашей школе носить форму необязательно, но тогда у вас есть платье и туфли, брюки и свитер, которые выполняют роль школьной формы. Мы можем также сказать, что это наша повседневная одежда. Придя из школы домой, вы снова переодеваетесь. На этот раз вы надеваете вещи, служащие вам домашней одеждой. Ну а если вас пригласили на день рождения или вы собираетесь в театр или на праздничный школьный вечер, то пришло время доставать из шкафа праздничное нарядное платье или костюм и красивые туфли. Эти вещи мы носим не часто, и они, конечно, должны содержаться в идеальном порядке, то есть, почищены, отглажены, развешаны в шкафу на плечиках.



Вопросы

1. Как различается одежда в зависимости от назначения?
2. Какие вещи служат нам спортивной одеждой?
3. Что мы называем домашней одеждой?
4. Какие вещи относятся к праздничной одежде?



Словарь

футболка, школьная форма, идеальный порядок.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ

Все мы хорошо понимаем, что за одеждой надо ухаживать, чтобы у нее был красивый и опрятный вид, чтобы она долго носилась. Как же следует ухаживать за одеждой? Каждый раз, придя с улицы, почистите щеткой свое пальто, ведь оно могло запылиться, когда вы гуляли. А теперь чистое пальто надо повесить на вешалку так, чтобы оно не потеряло своей формы, не помялось. Застегните на нем все пуговицы — вот и все. Просто? Да, и не требует много времени. Но эта простая процедура поможет вам сохранить внешний вид вашей верхней одежды. А если вы попали под дождь, как лучше просушить пальто, плащ или куртку? Куртку или плащ надо пове-

сшить на вешалку, застегнуть на все пуговицы или молнии и так оставить до полного высыхания. Если промокло драповое пальто, то сушить его надо не на вешалке, а в расправленном виде на ровной поверхности, предварительно подстелив под него старую простынь или полотенце.

Если кончилась зима, пора зимние вещи готовить к длительному хранению. Пальто и куртки очищаем от пыли. Если есть пылесос, задача облегчается. Насадив специальную одеждуную щетку, чистим пальто, а затем вешаем на плечики, застегиваем на все пуговицы — и в шкаф, до следующей зимы! меховые шапки, пуховые платки, вязаные шапки и варежки завернем в газеты (моль боится типографской краски), положим в полиэтиленовые пакеты и тоже в шкаф на верхнюю полку.

И легкое платье требует ухода. Пиджаки и брюки, юбки и жакеты надо чистить щеткой каждый раз после носки. Летние вещи — платья, блузки, мужские сорочки, джинсы и легкие брюки следует при загрязнении стирать руками или в стиральной машине, сушить и гладить. Хранятся эти вещи на плечиках в шкафу, готовые к тому, чтобы их надели.



Одежда висит в гардеробе



Вопросы

1. Как продлить срок носки верхней одежды?
2. Как просушить верхнюю одежду?
3. Как ухаживать за легким платьем?
4. Как хранить пальто и головные уборы?



Словарь

типографская краска, моль, пылесос.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Уход за обувью совсем не сложен, но чтобы ваша обувь имела всегда хороший вид, ухаживать за ней надо регулярно. Каждый раз, вернувшись с прогулки, удалите с обуви пыль влажной тряпкой, а через некоторое время, когда обувь подсохнет, нанесите подходящий по цвету крем и наведите бархоткой глянец. Ваша обувь готова служить вам снова!

Сейчас выпускается много видов кремов для обуви как отечественного так и зарубежного производства. Кремы выпускаются различных цветов. Они могут быть черными, коричневыми, красными, серыми, синими и бесцветными. Если вы носите обувь какого-либо необычного цвета и не можете подобрать крем подобного оттенка, то вы должны использовать бесцветный крем. Конечно, такой крем не замаскирует царапины и ссадины на ваших туфлях, но использовать его все равно необходимо, иначе ваша обувь потрескается и придет в негодность.



Дамская туфелька



Мужская кожаная обувь

Все вышесказанное относится к кожаной обуви.

Резиновая обувь не нуждается в кремах. Сапожки и другую резиновую обувь следует хорошенько помыть и просушить. Для лучшей сушки можно отогнуть голенища сапог.

Обувь из замши часто лоснится и приобретает некрасивый вид. Для подновления следует залоснившиеся участки обуви сначала протереть мелкой наждачной бумагой, сухой столовой солью или чернильной резинкой, а затем очистить щеткой. Можно также сначала протереть тряпочкой, смоченной водой с нашатырным спиртом, а потом мелкой наждачной бумагой.

Обувь с текстильным верхом не рекомендуется мыть, так как от этого она теряет форму, ее нужно чистить. Предварительно высушив обувь, жесткой щеткой удаляют с нее пыль и другие загрязнения, а пятна зачищают бензином или пятновыводителем.

Сейчас мало кто носит валенки, особенно в городе, где даже зимой тротуары и дороги влажные от посыпаемой соли. Но в деревне еще можно встретить человека в валенках. Валенная обувь очень теплая и не требует усилий по уходу. Валенки надо регулярно сушить и чистить жесткой щеткой. Валенки изготавливаются из шерсти овец и поэтому боятся моли. Убирая их на лето, положите внутрь газеты, заверните в полиэтилен.



Полка, на которой размещена обувь

Если сапожки или ботинки надо убрать до следующего сезона, подготовьте их к длительному хранению. Прежде всего, вымойте и просушите свою обувь, нанесите крем. Затем набейте внутрь газетную бумагу, чтобы обувь не потеряла форму. Разложите обувь по коробкам. Теперь можете быть уверены, что достанете из коробки свою обувь в наилучшем виде.



Вопросы

1. Какой ежедневный уход требуется для того, чтобы обувь долго служила?
2. Как ухаживать за резиновой, валяной обувью?
3. Какой уход нужен текстильной и замшевой обуви?
4. Как подготовить обувь к длительному хранению?

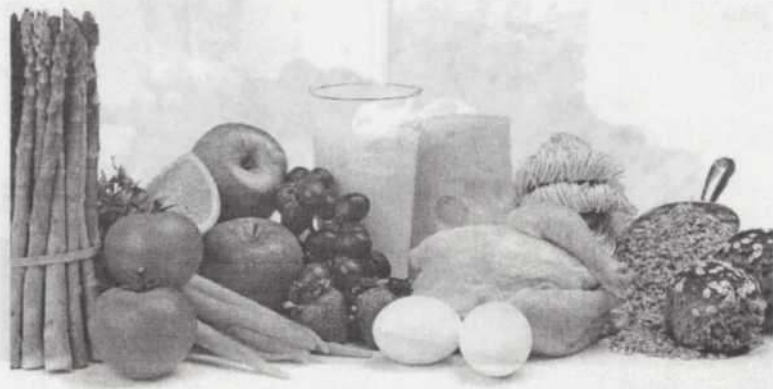


Словарь

замшевая обувь, текстильный верх, валянки.

3. ПИТАНИЕ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ



Продукты питания

Известно: сохранение здоровья зависит от качества, разнообразия, ритмичности питания. Вредны и недостаточность питания и излишество в пище. «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», — говорили древние. Итак, чтобы жить, надо питаться. Поговорим же о продуктах питания и их значении. В пище должно быть достаточно белков, жиров, углеводов и витаминов. Белки содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах, грибах, фасоли, горохе; углеводы — в муке, сахаре, крахмале, крупах; жиры — в сливочном и растительном масле, сале, говяжьим и свином жире. Надо учитывать, что, скажем, белок мяса отличается от белка рыбы, а белок рыбы — от белка фасоли. Точно также сливочное и растительное масло не исключают друг друга — нужно и то, и другое. Помните, молочный белок самый полезный, а мясо лучше переваривается вместе с овощами. Полезны разные каши — из гречки и пшена, «геркулеса» и риса. Черный хлеб — настоящая кладовая полезных веществ. Одним словом, ничем не надо пренебрегать — это гарантия полноценного питания.

Все должны знать, какие витамины содержатся в том или ином продукте. Нам и в голову не придет сравнивать капусту и апельсины. Тем не менее в салате из свежей белокочанной капусты, которая доступна круглый год, витамина С чуть-чуть меньше, чем в апельсинах. Что же касается цветной капусты, то в ней его вдвое больше. А первое место среди овощей по содержанию витамина С принадлежит красному сладкому перцу. За ним идут хрен, укроп, петрушка, капуста, зеленый салат. Но «абсолютным чемпионом» можно назвать шиповник: в его плодах витамина С в шесть раз больше, чем в красном перце. Лишь немного уступают шиповнику грецкие орехи. Дальше идут черная смородина, лимон, яблоки (антоновка). Самые богатые источники витамина А — рыбий жир, печенка, сливочное масло, яичные желтки, молоко, рыба, морковь, помидоры, тыква, салат, петрушка, вишня, малина.

Витамин В содержится в дрожжах, муке грубого помола, молодых стручках гороха, фасоли, витамин В₁ мы получаем с ржаным хлебом, картофелем, В₂ — с пивными дрожжами, печенкой, яйцами, молоком, сыром, зеленью, фруктами; витамин D — с молоком, рыбьим жиром, сельдью, печенью, яйцами; витамин Е — с яичным желтком, молоком, дрожжами, зеленым салатом, рыбьим жиром; витамин К — с салатом, шпинатом, щавелем, капустой, помидорами, тыквой.

Весной, летом, осенью надо перестраивать питание так, чтобы есть как можно больше фруктов и овощей. Но, конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперед. Человеку они необходимы каждый день.



Вопросы

1. Для чего человек должен хорошо питаться?
2. В каких продуктах содержатся белки, в каких жиры, в каких углеводы?
3. Какие продукты содержат наибольшее количество витамина С?
4. Для чего надо есть много сырых фруктов и овощей?



Словарь

белки, жиры, углеводы, витамины.

БУТЕРБРОДЫ

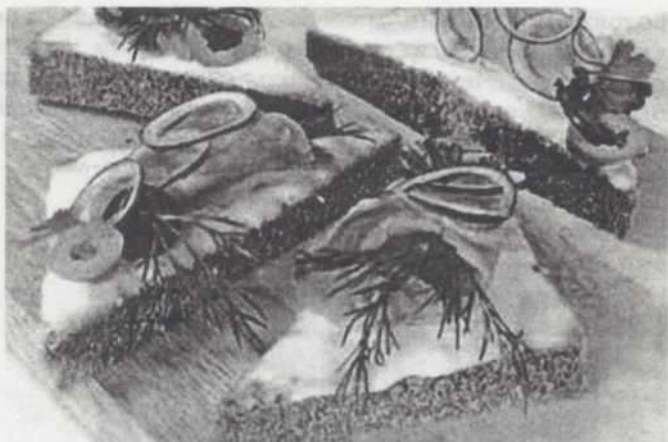
Различные бутерброды — это вполне самостоятельная и красивая закуска, она не требует больших затрат труда и времени, а выбор продуктов для приготовления бутербродов практически неограничен. В буквальном переводе с немецкого бутерброд — это хлеб с маслом, в общепринятой обиходной терминологии — ломтик хлеба с каким-нибудь из закусовых продуктов (сыр, ветчина, колбаса, икра, мясные или рыбные копчености, консервы).

Различают бутерброды открытые, закрытые (сандвичи), простые, комбинированные и маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки.

Самый распространенный вид бутербродов — ломтик хлеба с каким-нибудь продуктом.

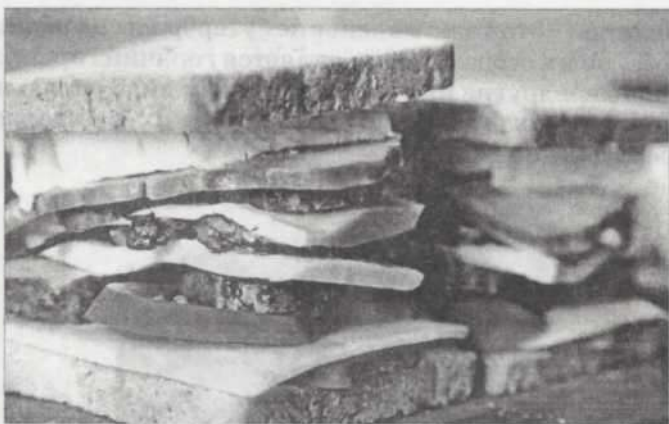
Для **открытых бутербродов** хлеб нарезают небольшими ломтиками толщиной примерно 1–1,5 см, намазывают сливочным маслом (за исключением приготовленных с жирными продуктами) и гарнируют различными закусками.

Закрытые бутерброды (сандвичи) готовят из двух ломтиков белого хлеба шириной 5–6 см. Оба ломтика намазывают маслом, иногда смешанным с различными приправами —



Открытые бутерброды

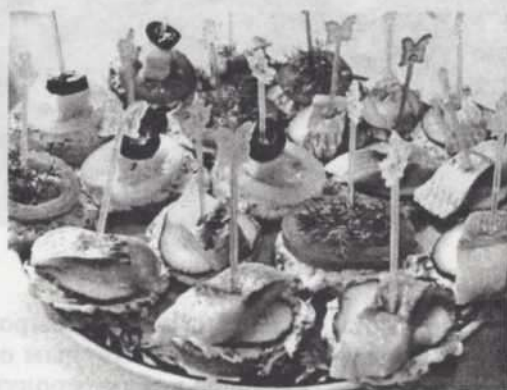
с горчицей (для ветчины, колбасы), тертым сыром (для ливерной колбасы), хреном (для рыбы), томатным соусом (для мяса, языка). На один ломтик хлеба кладут продукты, а другим плотно прикрывают сверху.



Закрытые бутерброды

Канане. Для канане можно нарезать хлеб в виде разных фигурок — круглых, ромбовидных, квадратных и т.п. — толщиной 0,5–1 см. Нарезанный слегка черствый хлеб надо поджарить на сливочном масле так, чтобы образовалась хрустящая румяная корочка и хлеб при этом не был засушен. Для

бутербродов на поджаренном хлебе обычно используют острые закусочные продукты в самом разнообразном сочетании: рыбу холодного копчения, икру, сельдь, острые сыры, паштеты. Это настолько красивая, аппетитная, вкусная закуска, что она может заменить все другие закуски, если приготовить бутерброды из разнообразных продуктов.



Канопе

Тартинки — это тоже маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, но их особенностью является горячий гарнир: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладываются на поджаренный хлеб. Подают тартинки на пирожковых или десертных тарелках.



Тартинки



Вопросы

1. Что такое бутерброды?
2. Какие виды бутербродов вы знаете?
3. Как готовить бутерброды? Какие продукты можно использовать?



Словарь

бутерброды, тартинки, канапе.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салатом называют холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, заправленных сметаной или майонезом, салатной заправкой или растительным маслом. Салаты и винегреты — излюбленные закусочные блюда. Для их приготовления используют сырые, вареные, квашенные и маринованные овощи, а также фрукты и фруктовые маринады, отвары и консервированные мясные и рыбные продукты, домашнюю или жареную птицу.

В салаты из сырых овощей и фруктов входят в зависимости от его рецептуры зеленый салат, свежие огурцы, помидоры, зеленый лук, редис, все виды капусты, морковь, редька, перец, яблоки.

Винегрет — разновидность салата, но готовят его обязательно со свеклой. Винегреты готовят из вареных овощей (картофель, свекла, морковь), соленых огурцов, репчатого или зеленого лука, квашеной капусты, маринованных овощей и фруктов. Некоторые винегреты содержат сельдь, отварное или консервированное мясо или рыбу, яйца.

Чтобы разнообразить вкус салатов, в заправки можно добавить сахар, горчицу, готовые острые соусы. Желательно добавлять в салаты зелень петрушки, укропа, лимонный сок. Отварные продукты перед использованием необходимо охладить, желательно нарезать их приблизительно одинаковыми кусочками. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжитель-

ное хранение салата, уменьшает его ценность и ухудшает вкус.

Овощные салаты очень богаты углеводами, минеральными веществами и витаминами. Добавление в салаты яиц, мясных и рыбных продуктов повышает их питательную ценность. Салаты чаще всего подают в начале приема пищи, так как они, как и другие виды закусок, возбуждают аппетит и способствуют лучшему пищеварению.



Салат



Вопросы

1. Какое блюдо называют салатом?
2. Какие продукты используют для приготовления салатов?
3. Когда нарезают продукты для салата?
4. Чем богаты овощные салаты?
5. Чем отличается винегрет от остальных видов салатов?



Словарь

салат, винегрет, репчатый лук, квашеная капуста, маринад, консервированные овощи.

1. Все продукты, из которых приготавливают салаты, проходят первичную обработку, а некоторые из них подвергают и тепловой обработке.

2. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены: при нарезании теплые овощи, яйца и другие продукты теряют форму и, кроме того, соединение их с охлажденными вызывают быструю порчу приготовленных блюд.

3. Овощи для салата можно приготовить заранее (за 1–2 часа). Салаты из сырых овощей готовят непосредственно перед подачей на стол.

4. Салаты заправляют перед подачей, чтобы вкус и внешний вид их не ухудшался. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.

5. Приготовление, оформление и хранение салатов должно производиться в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

6. Приготавливать и хранить салаты надо в эмалированной посуде, также можно использовать керамическую или стеклянную посуду (но ни в коем случае металлическую!).

7. Срок хранения салатов и винегретов незаправленных не более 12 часов, заправленных — 6 часов.



Вопросы

1. Почему нельзя нарезать для салата теплые овощи, яйца и другие продукты?
2. В какой посуде надо хранить и приготавливать салаты и винегреты?
3. Сколько можно хранить заправленный и незаправленный салат?



Словарь

керамическая, эмалированная посуда, санитарно-гигиенические требования.

Для заваривания чая необходимо водопроводную воду выдержать несколько часов в открытом сосуде, чтобы улетучился запах хлора. Вода должна быть только свежей. Особенно портится вкус чая, если в кипяченую воду добавляют свежую, а затем эту смесь кипятят. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы вода перекипела.

Заваривать чай рекомендуется в фарфоровом или фаянсовом чайнике (эмалированные и металлические для этого не годятся).



Девочка заваривает чай

Пустой чайник до заваривания хорошо прогревают — ополаскиванием кипятком или на огне. Тогда чай приобретает ярко выраженный аромат. В горячий чайник насыпают заварку (в среднем по 1 чайной ложке на стакан кипятка), сразу же заливая ее кипятком, но не более половины чайника. После этого чайник быстро закрывают крышкой и салфеткой. Настаивание кипятка может длиться до 15 минут, в зависимости от вида и сорта чая. Оптимальный срок для высокогорного черного чая — 4 минуты, для зеленого — 8-10 минут. После выдержки в чайник снова добавляют кипятком. Если чай

заварен правильно, в чайнике появится коричневая пена. Ее не снимают, настой размешивают ложечкой.

Если у вас кончилась заварка, то угостить друзей вкусным чаем вы все же сможете, имея дома запас сушеных трав: душицы, зверобоя, листьев земляники, черной смородины, мяты перечной или лимонной.

Все эти и многие другие травы вы также можете добавить к заварке. Чай станет еще лучше.



Вопросы

1. Какую воду следует взять для заваривания чая?
2. Какой чайник пригоден для заваривания?
3. Как долго длится настаивание чая?
4. Какие травы можно использовать для приготовления вкусного и полезного напитка?



Словарь

фарфор, фаянс, душица, зверобой, мята.

КУХОННАЯ ПОСУДА И УХОД ЗА НЕЙ

Кухонная посуда — это кастрюли, сковороды, чайники, миски. В ней хозяйки готовят пищу. Кухонная посуда бывает эмалированная, алюминиевая и никелированная. Для приготовления пищи нужен и другой инвентарь: дуршлаг, решето, шумовка, терка. Каждая вещь на кухне должна иметь свое место.



Кухонная посуда

Для того, чтобы кухонная посуда долго служила, нужно соблюдать следующие правила:

1. Не ставить на огонь пустые кастрюли и чайники. Посуда портится, особенно эмалированная.

2. Не лить в горячую кастрюлю холодной воды. Эмаль может потрескаться.

3. Если пища пригорела, то перед чисткой налить в кастрюлю воды и размочить остатки пищи.

4. Не соскабливать остатки пищи ножом или ложкой. Для этого применяют металлические мочалки или щетки.

Как чистить алюминиевую посуду? Полированная посуда должна чиститься сухим толченым мелом или зубным порошком. Неполированную посуду моют горячей водой с мылом, споласкивают и насухо вытирают.

Если на поверхности кастрюли появился сероватый налет, то надо сухую посуду почистить сухим порошком питьевой соды. Кастрюля заблестит как новая.



Мытье кухонной посуды

Эмалированную посуду хорошо чистить пищевой содой, смоченной в воде. Нельзя чистить эмалированную посуду металлической мочалкой или ножом. Эмаль от этого портится.

Теперь поговорим о том, как мыть столовую посуду. Сразу же после завтрака, обеда или ужина собрать посуду. Надеть фартук и налить в таз горячей воды. Сначала вымыть чайную посуду. Если на чашках остались желтые налеты от чая и кофе, потереть их пищевой содой.

Вымытые стаканы и чашки не ставить один в другой. Остынув, они могут треснуть. Чайную посуду вытереть сухим полотенцем.

Столовую посуду следует мыть в двух водах. Сначала в теплой воде мочалкой со средством для мытья посуды, потом сполоснуть в горячей воде и поставить сушиться на сушилку.

Когда посуда высохнет, ее надо убрать в шкаф. Каждая вещь в шкафу должна лежать на отведенном ей месте.



Вопросы

1. Для чего нужна кухонная посуда?
2. Какая бывает кухонная посуда?
3. Перечислите правила, которые помогут на долгое время сохранить вашу посуду.
4. Как надо чистить алюминиевую посуду, а как эмалированную?



Словарь

эмалированная посуда, алюминиевая посуда, питьевая сода.

СЕРВИРОВКА СТОЛА К ЗАВТРАКУ

Красиво накрыть стол также важно, как и правильно сварить еду. Неяршиливо накрытый стол не вызывает аппетита. За него даже не хочется садиться.

Чтобы правильно накрыть стол к завтраку, надо знать меню, то есть какая пища приготовлена. Если на завтрак будет каша, то не обойтись без тарелок и ложек. Ставим тарелки и справа кладем ложки. Если же на завтрак будет какое-то иное блюдо, например, картофель или макароны, то вместо ложки мы обязаны положить вилку. В середине стола должны стоять хлебница с нарезанным хлебом, солонка с солью, масло, сахар. Очень украшают стол живые цветы. Только букет не должен быть очень высоким и большим, достаточно несколько скромных цветов, ветки сирени. Зимой украсит ваш стол и придаст ему новогодний праздничный вид небольшая ветка сосны. Украсьте ее одним стеклянным шариком и кусочком серпантина.

Затем необходимо позаботиться о салфетках. Если у вас нет полотняных салфеток, то поставьте посреди стола вазочку или стакан с бумажными салфетками.

Как приятно сидеть за красиво накрытым столом!



Семья за завтраком

Но правильно накрытый стол — это еще не все. Если сядут за него невоспитанные люди и будут громко разговаривать, размахивать руками, есть не закрывая рта, то все усилия, которые были потрачены на то, чтобы сделать стол красивым, были напрасны. Самое главное, чтобы те, кто сидит за столом, правильно вели себя во время приема пищи.

Как же правильно вести себя за столом?

Это совсем не трудно запомнить, но гораздо труднее всегда и везде выполнять эти правила. Итак, прежде чем сесть за стол, проверь свой внешний вид, костюм, прическу, тщательно вымой руки. За столом надо сидеть прямо, не горбиться, не качаться на стуле. Нельзя класть локти на стол. Некрасиво громко разговаривать и с шумом передвигать стул. Есть надо спокойно, не торопясь, с закрытым ртом. Пищу откусывать маленькими кусками, хорошо пережевывать. После еды надо вытереть салфеткой рот и руки. Нож, вилку и ложку положить в тарелку. Встать из-за стола можно только с разрешения взрослых. Потом надо поблагодарить и тихо придвинуть свой стул к столу.



Вопросы

1. Какое значение имеет меню для сервировки стола?

2. Как правильно накрывать стол к завтраку?
3. Для чего нужны салфетки?
4. Какие правила поведения за столом вы знаете?



Словарь

сервировка стола, хлебница, солонка, усилия, тщательно.

4. Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ



Семья

Семья всегда была самым главным в жизни любого человека. А что такое семья? Это родители, муж и жена, и их дети. Родители и дети любят друг друга, боятся огорчить плохим поступком. Ведь самое страшное — потерять любовь и уважение своих близких. Так есть сейчас и так было множество лет тому назад. Подтверждение этому мы обнаруживаем в устном народном творчестве: сказках, песнях, поговорках. В народном творчестве хранится вся мудрость народа. Вот, например: *На что и клад, коли в семье лад. Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает. Детки хороши — отцу, матери венец, худы — отцу, матери конец. У кого детей много, тот не забыт от Бога. Какова matka — таковы и детки. В матку и детки.*

Все дети любят слушать сказки. И почти в каждой сказке мы видим, как важна семья в жизни героев, богатырей, красных девушек, как они любят и уважают своих родителей, слушаются каждого слова отца или матери.

«Пришел Иван-крестьянский сын к отцу и матери, поклонился им в пояс, просит отпустить его биться с врагами, защищать Русь от недругов».



Поклонились сыновья отцу

Не только крестьянские дети просили разрешения для любого дела, но и царские тоже должны были получить одобре-

ние всех своих действий. Сказки дают пример для будущих поколений. Ведь родители старше своих детей, у них большой жизненный опыт, они не пожелают плохого своим детям. Родители учат детей любить свою Родину, помогать бедным, беспомощным людям, сражаться за справедливость, за независимость своей страны. А самое большое счастье — жениться на умной и доброй девушке, завести деток и «жить-поживать и добра наживать» в мире без войны.

Читая или слушая сказки, мы приходим к пониманию того, что это действительно самое большое счастье — «жить-поживать» с мамой и папой в большом светлом и теплом доме, в своей семье.



Вопросы

1. Кто может считаться членом семьи?
2. Какие поговорки и пословицы вы знаете о семье?
3. Как дети относились к своим родителям в старые времена? (по сказкам)
4. О чем мечтали сказочные герои?

Что такое «семья» (продолжение)

Чтобы понять, что же такое семья, давайте вспомним несколько сказок, ведь в сказках заложена мудрость народов.

Первая сказка «Кукушка». Это ненецкая народная сказка. Читая эту сказку, мы поймем, что выполнение домашних обязанностей обязательно для каждого члена семьи, что семья немыслима без взаимопомощи, взаимного уважения.

Краткое содержание сказки: Жила на земле бедная женщина. Было у нее четверо детей. Тяжело ей было, а дети ей не помогали. От жизни тяжелой заболела мать. Стала просить воды, но никто к ней не подошел. Дети были заняты игрой. Мать превратилась в кукушку и улетела. По-



Превратилась мать
в кукушку и улетела

бежали за ней дети, но навсегда бросила их мать-кукушка. С тех пор не вьет кукушка гнезда, не растит детей.



Вопросы

1. Можно ли назвать помощниками детей бедной женщины?
2. Почему мать заболела?
3. Почему мать превратилась в кукушку?
4. Заботились ли дети о своей матери?
5. Оцените поведение детей.
6. Как бы вы отнеслись к своей матери?

А теперь вспомним другую сказку, которая рассказывает о том, как надо относиться к сиротам, к людям, хорошо выполняющим свою работу.

Краткое содержание: Была Крошечка-Хаврошечка сиротой, работала в людях: она и ткала, и прядла, и прибирала, и за все отвечала. Заморили ее работой, а хозяйские дочери ничего не делали. Помогала Крошечке-Хаврошечке только корова: то холсты ей соткет, то пряжу спрядет, то полотно побелит и в трубы скатает. Хозяйка узнала, что корова помогает Крошечке-Хаврошечке, и заставила хозяина зарезать коро-



Крошечка-Хаврошечка

ву, чтобы Крошечка-Хаврошечка трудилась сама. Из косточек коровы выросла яблонька.

Проезжал мимо богатый человек, попросил сестер сорвать ему яблочко. Смогла достать яблочко только Крошечка-Хаврошечка, и вышла она замуж за этого человека. Стала она в добре поживать, лиха не зная, а хозяева остались ни с чем.



Вопросы

1. Почему Крошечка-Хаврошечка жила в чужих людях?
2. Какую работу выполняла она по дому?
3. Чем были заняты хозяйские дочери?
4. Как корова помогала Хаврошечке?
5. Кого из героев можно назвать трудолюбивым? Ленивым?
6. Чем понравилась Хаврошечка доброму молодцу? А вам?

А вот в следующей сказке мы увидим, что труд — необходимое условие благополучия семьи. Это сказка русского писателя В.Ф. Одоевского «Мороз Иванович».

Краткое содержание:

Жили две девочки — Рукодельница и Ленивица. Рукодельница рано вставала да за дело принималась. Ленивица



Рукодельница и Ленивица

все в постельке лежала, да с боку на бок переваливалась. Уронила Рукодельница ведро в колодец, и пришлось ей отправиться за ним на дно колодца. Здесь она и помогла печке, яблоньке. Они ее угостили. Девочка пирожок и яблочко взяла с собой. Увидала Рукодельница Мороза Ивановича, угостила его и стала помогать по хозяйству. Три дня жила у него в гостях: взбивала перину, прибирала в доме, кушанье готовила, платье старика починила и белье заштопала. За доброту и помощь Мороз Иванович наградил девочку ведерком, полным серебряных пяточков, и бриллиантом в придачу. Вернулась она домой. Увидела Ленивица богатые подарки и отправилась за ними к Морозу Ивановичу. Никому в пути не помогла — ни печке, ни яблоньке, не ухаживала и за Морозом Ивановичем. За то наградил он ее пребольшим серебряным слитком и большим бриллиантом, но они оказались льдинками, и на солнце растаяли.



Вопросы

1. Как Рукодельница попала к Морозу Ивановичу?
2. За что старик наградил девочку?
3. Как Мороз Иванович отблагодарил за работу Ленивицу?
4. Почему награды Мороза Ивановича были разными?
5. Почему девочек звали Рукодельница и Ленивица?
6. Почему говорят: «Труд кормит человека, а лень портит», «Долог день до вечера, коли делать нечего»?

5. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

О КУЛЬТУРЕ ПОВЕДЕНИЯ

Раннее утро. Все спешат на работу, торопятся сесть в уже переполненный автобус, одни невольно задевают стоящих рядом и вежливо извиняются, стараются не мешать окружающим. Есть такие, что думают прежде всего о себе, небрежно расталкивают пассажиров. Один гражданин ставит чемодан так, что мешает входу и выходу. На вежливую просьбу переставить багаж отвечает грубостью. Ему и в голову не приходит, что он ведет себя некультурно, недостойно. Другие люди

не догадываются отойти в сторону, пока кто-то не попросит их об этом. Тогда, смущаясь, они спешат исправить свою оплошность.

Идет по улице группа юношей, речь их пересыпана грязными, бессмысленными словами. А ребята, видно, неплохие. Они с интересом обсуждают, каким должно быть приспособление, ускоряющее работу. Эти, казалось бы, хорошие люди часто отравляют настроение окружающим, оскорбляют их слух и чувства своей грубой речью, пренебрежением к людям. Добросовестное отношение к труду уживается в этом случае с низкой общей культурой.

Разные бывают люди. Одни грубы, невежливы и не стыдятся этого. Другие хотели бы быть культурными, да не знают, как надо поступать в том или ином случае. От чего же зависит поведение человека? От воспитания, от воспитателей, условий жизни? Но бывает, что растет человек в среде, где постоянно сталкивается с грубостью, а он чист. Русский писатель, Алексей Максимович Горький, вспоминая о своем детстве, с большой признательностью говорит о книгах, которые очистили его душу от «шелухи впечатлений нищей, горькой действительности». Книги стали воспитателем будущего писателя, источником большой внутренней культуры.

Каждый человек общается с другими людьми на работе, дома, на улице, в кино, библиотеке, в магазине. Он бывает в роли старшего и младшего. Человек встречается иногда с десятками людей в день.

Поведение человека, приветливо или грубо сказанное слово нередко оставляет в душе след на весь день. Как много зависит от тех, с кем мы общаемся: хорошее настроение от внимания, приветливости, доброжелательности, раздражение и плохое



Общение людей

настроение от невнимания, небрежности, злого слова. А вместе взятое, так или иначе, отражается на работе, на успешном ее выполнении.

Обижаясь на невежливость кого-нибудь, мы говорим: «Невоспитанный человек, некультурный человек». В качестве оправдания невежливости иногда говорят: «Он же совсем необразованный». В свою очередь, если человек закончил университет, но остался невежливым, грубым, то его поведение возмущает еще сильнее. Нам иногда приходится встречаться с людьми, знающими и любящими свое дело, но невоспитанными, невежливыми. От встречи с ними остается неприятный осадок. Обидно за образованного человека, который оказался невоспитанным.

Все сказанное подтверждает, что культуру поведения надо воспитывать и воспитывать с раннего детства.



Вопросы

1. Кого, по-вашему, можно назвать воспитанным человеком?
2. Может ли образованный человек быть невоспитанным? А наоборот?
3. Какие примеры из жизни можно привести, где доброе слово помогает, а грубость мешает общению и делу?
4. Какого отношения к себе вы ждете от окружающих? Что вы делаете для того, чтобы это отношение было хорошим?

КРАСОТА — РОДНАЯ СЕСТРА ЗДОРОВЬЯ

По свидетельству врачей, нарушением осанки страдает сейчас довольно много детей. Может возникнуть вопрос, почему осанкой интересуются медики? Да потому что с ней самым тесным образом связано здоровье. Сутулая спина, впалая грудь, узкие плечи. Некрасиво? Безусловно. Но эти, казалось бы, только внешние дефекты неизбежно скажутся на здоровье. У сутулого грудная клетка сдавлена, в худших условиях работают легкие и сердце, нарушается дыхание и кровообращение, и в результате снижается обеспечение организма кислородом. А кислород — это жизнь.



Занятия физкультурой

В медицине существует образное выражение «мышечный корсет». Сильные, развитые мышцы спины, живота и плечевого пояса поддерживают ваше туловище, обеспечивают ему правильную осанку. Этот «корсет» не купишь в магазине, не сошьешь. Его можно и нужно создать, укрепить, развить. Здесь все важно: и как вы спите, и как стоите, и как ходите, и, пожалуй, самое главное, достаточно ли вы двигаетесь, занимаетесь ли посильным трудом, делаете ли по утрам зарядку. Итак, что же требуется от вас, когда вы ходите или стоите? Ваши плечи должны быть выпрямлены, живот втянут, голова высоко поднята. Задранный голова производит впечатление излишней самоуверенности. Конечно, нельзя ходить и с опущенной головой. Не ходите на полусогнутых ногах, такая походка выглядит нескладно и смешно. Когда же вы сидите, ваши ноги должны быть согнуты под прямым углом и непременно опираться о пол всей ступней. Следите, чтобы во время приготовления уроков вы сидели прямо, касаясь спиной стула, локти держите на столе. Проверить по росту ли вам стол очень просто. Сядьте на стул, согните в локтях руки. Если край стола на 2-3 см выше ваших локтей, это очень хорошо. Так и должно быть. Если нет, попросите воспитателя или родителей посадить вас за другой стол, который будет вам впору.



Вопросы

1. Что такое «мышечный корсет»? Для чего он нужен человеческому организму?
2. Перечислите требования к осанке.
3. Как нужно сидеть?
4. Как проверить, по росту ли вам стол?



Словарь

«мышечный корсет», осанка, человеческий организм.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Умение общаться — это, прежде всего, умение вести беседу. Тут существуют общепринятые правила. Научитесь слушать своего собеседника, не перебивая его, особенно, если это человек старше вас. Говорите всегда по существу вопросов, наблюдайте, слушает ли вас собеседник. Отрицательное впечатление производит насыщение речи вульгарными и «сорными» словами («так», «вот», «так сказать»).



Общение детей

Обязательной нормой общения является умеренная громкость высказывания. Ничто не может оправдать шумливость и крикливость речи. Нет смысла повышать голос даже в споре, так как крик не добавляет убедительности аргументам.

Большую роль играет способ обращения к собеседнику. Он может быть официальным (товарищ, гражданин, по фамилии, имени, отчеству), интимным (дорогой Сергей, милая Ольга), доверительным (друзья, уважаемые коллеги), шуточным (детское прозвище данного лица).

Обращение «вы» прежде всего свидетельствует о вашей культуре и подчеркивает ваше уважение к лицу, с которым вы беседуете. Обращение «вы» ни в коем случае не унижит вас, даже если вы употребляете его в разговоре с человеком неприятным вам.

Все эти правила относятся как к общению со старшими, с родителями, учителями, так и к общению ровесников.

К сожаленью, многие ребята, чтобы показать свою независимость, чтобы казаться взрослыми людьми, часто употребляют в речи грубые слова, называют одноклассников обидными кличками. Конечно же, это недопустимо. С такими учениками мало кто дружит. В классе их не любят и не уважают, хотя, быть может, побаиваются. Между собой дети должны разговаривать так же вежливо, как и со взрослыми, а слова «извини», «будь добра», «пожалуйста» и другие должны звучать в вашей речи как можно чаще.



Вопросы

1. Всегда ли уместно обращение «вы»?
2. Как надо слушать своего собеседника?
3. Как надо разговаривать со своими ровесниками?



Словарь

общение, обращение, официально, интимно, доверительно.

6. ЖИЛИЩЕ

ВИДЫ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ В ГОРОДЕ И В ДЕРЕВНЕ



Сельский дом

Жилые помещения — это дома, где живут люди. Вы знаете, что люди живут в городах и селах. В городах дома очень большие, многоэтажные. В каждом доме может быть несколько сотен квартир, и в каждой квартире живет семья. Значит в один большой городской дом можно поселить всех жителей небольшого села. В городских квартирах жить очень удобно. Повернул кран, и потекла горячая или холодная вода. Можно мыть посуду, купать детей, стирать. В квартире всегда тепло, не надо топить печь, заготавливать дрова, торф, уголь, потому что в городских домах центральное отопление. А готовят хозяйки на кухне, где установлена газовая или электрическая плита. В городе в домах имеется также мусоропровод, канализация.

Квартиры бывают однокомнатные, двухкомнатные, трехкомнатные и четырехкомнатные. Если семья маленькая, она живет в однокомнатной или двухкомнатной квартире. Если же семья большая, в ней много детей, то такую семью поселят в трех — или четырехкомнатной квартире.

В деревне или селе таких больших домов не встретишь. Обычно в сельской местности можно увидеть одноэтажные деревянные или кирпичные дома для одной семьи. Но жить в деревне гораздо труднее. В большинстве деревенских домов стоят печки, которые нужно топить зимой дровами, углем

или торфом, нет в домах ваннных комнат, канализации и воды. Хотя в последнее время и к жителям сел вместе с газом стали приходить удобства городского жилья. В сельских домах все чаще можно увидеть не громоздкие печи, а маленькие автоматические газовые котлы, газовые плиты, водонагревательные колонки.

Женщинам в деревне, имеющим газовое отопление, не надо рано вставать, чтобы истопить печь и согреть воды для скота. В доме всегда тепло, а если включить газовую колонку, то сколько угодно воды будет у хозяйки. Но если в городе все дома построены государством или строительными компаниями, то в селе чаще всего жители сами строят себе дома. Поэтому они называются индивидуальными.

В нашей стране очень много людей живет в общежитии. Это студенты, учащиеся профтехучилищ. Одинокие мужчины и женщины тоже часто живут в общежитии, пока не получают квартиру от предприятия, на котором они работают. Много детей живет в школах — интернатах. Можно сказать, что школа — интернат — это общежитие для детей. В интернатах дети обеспечиваются кроватями, постельными принадлежностями, мебелью. В интернатах есть столовые, где дети завтракают, обедают и ужинают. Так же имеются актовые и спортивные залы, где воспитанники занимаются художественной самодеятельностью и физической культурой. Одним словом, в школе — интернате созданы все условия для нормальной жизни и учебы детей, которые не могут жить дома. Интернаты — это тоже жилые помещения, наряду с индивидуальными и городскими домами.



Вопросы

1. Что называется жилым помещением?
2. Какие жилые помещения существуют в городе и в деревне? Чем они отличаются друг от друга?
3. Что такое интернаты?



Словарь

квартира, сельский дом, канализация, уголь, торф, профтехучилище, общежитие.

7. ТРАНСПОРТ

ПРАВИЛА ОЖИДАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Все взрослые и дети знают правила дорожного движения. Но очень часто все равно нарушают их. Нарушители, бывает, гибнут или долгое время лечатся в больницах. Поэтому давайте еще раз повторим как правильно вести себя на остановках и в транспорте.



Посадка в автобус

Ожидать автобус, троллейбус, трамвай разрешается только на посадочных площадках, а при их отсутствии — на тротуаре или обочине. Иногда на проезжую часть выходят нетерпеливые пассажиры, стремящиеся первыми на посадку. Это не только не вежливо, но и очень опасно. Автобус или троллейбус не может подъехать к остановке, так как существует опасность наезда на таких пассажиров, а остановившись поодаль, сам превращается в дополнительную помеху для движения на проезжей части, вход в него людей с проезжей части труднее, чем с тротуара или площадки.

Посадка и высадка пассажиров разрешается после полной остановки транспортного средства.

На трамвайных остановках, не оборудованных посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в трамвай лишь после его остановки.

Пешеходы, которые выходят на проезжую часть в ожидании трамвая или направляются к трамвайной остановке при его приближении, поступают неправильно. Проезжая часть не место для ожидания.

Пассажиры должны входить в автобус, троллейбус, трамвай спокойно, через переднюю дверь. Выходить из автобуса, троллейбуса, трамвая следует через заднюю дверь.

Пассажиры во время движения не должны отвлекать водителя от управления транспортным средством разговорами. Это правило распространяется на все виды транспорта. Со своей стороны водитель также обязан избегать отвлекающих разговоров.

В часы пик пассажиры в городских транспортных средствах общего пользования обязаны считаться и с другими пассажирами. Напомним общеизвестные правила:

— высаживающимся нужно дать возможность выйти, чтобы сократить время стоянки;

— от двери необходимо пройти как можно дальше;

— ручную кладь или пакеты ставить так, чтобы они не мешали другим;

— инвалидам и пожилым людям, пассажирам с маленькими детьми необходимо уступать места;

— инвалиды, пожилые люди и пассажиры с детьми должны при посадке пользоваться передней дверью с тем, чтобы водитель мог их лучше видеть;

— быть вежливым и доброжелательным — значит избежать многих неприятностей в транспорте.



Вопросы

1. Где нужно ожидать автобус, троллейбус, трамвай?
2. В какую дверь нужно входить, а в какую выходить?
3. Как надо вести себя во время движения транспорта?
4. Почему во время движения нельзя разговаривать с водителем?



Словарь

проезжая часть, транспортное средство, час пик, ручная кладь.

ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Управлять велосипедом разрешается лицам не моложе 14 лет. Управлять мопедом могут лица не моложе 16 лет. Водитель велосипеда и мопеда должен иметь при себе документ, подтверждающий знание правил дорожного движения, а на транспортном средстве должен быть номерной знак.



Подросток на велосипеде

Велосипед должен иметь исправный тормоз и звуковой сигнал. Для движения по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости велосипед оборудуют спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателями оранжевого или красного цвета.

Движение по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд на расстоянии не более 1 метра от ее правого края. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

Водителям велосипеда и мопеда запрещается ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, ездить, не держась за руль и не держа ноги на педалях, перевозить пассажиров, грузы, выступающие более чем на 0,5 м за габариты, двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки, буксировка.



Вопросы

1. С какого возраста можно передвигаться по проезжей части на велосипеде?
2. Какие требования предъявляются к велосипеду?
3. Можно ли на велосипеде перевозить груз или пассажиров?



Словарь

мопед, фара, световозвращатель, габариты, буксировка.

8. ТОРГОВЛЯ

ВИДЫ МАГАЗИНОВ. ИХ НАЗНАЧЕНИЕ



Магазин «Гастроном»

Если вы пройдёте по оживленным улицам большого города, вам обязательно бросятся в глаза витрины магазинов. Их так много! Но все магазины можно разделить на те, что торгуют продуктами (продовольственные магазины) и те, в которых можно купить всевозможные вещи (универсальные магазины или универмаги). Универмаг — это магазин, где

много отделов, в которых можно купить обувь в обувном отделе, пальто или куртку в отделе верхней одежды, духи, одеколон, крем, шампунь — в отделе косметики и парфюмерии. Одним словом, можно купить все от ковров до швейной иголки. Но есть магазины, которые продают только один вид товаров, скажем, духи и одеколоны, или только носки, чулки и колготки. Такие магазины называются специализированными. К ним относятся, к примеру, магазины «Товары для дома», «Строй материалы», «Детская обувь», «Книги» и множество других.

Продовольственные магазины тоже делятся на специализированные, то есть продающие только один вид продуктов, и универсамы и гастрономы, торгующие сразу многими продуктами. Например, специализированные продуктовые магазины — это «Хлеб», «Молоко», «Колбасные изделия», «Овощи — фрукты». Названия их говорят сами за себя. В гастрономе или универсаме вы можете купить сразу и мясо, и молоко, и конфеты не переходя из магазина в магазин. Часто в таких больших торговых центрах устраивают небольшое кафе, где можно выпить чаю и съесть пирожное, передохнуть.

В деревнях и селах магазинов гораздо меньше. Иногда на все село есть один магазин, где продают продовольственные и непродовольственные товары, и товаров этих часто не хватает всем сельским жителям. Тогда сельчанам приходится ездить в город, чтобы запастись необходимыми продуктами и предметами первой необходимости на продолжительное время.



Вопросы

1. Что такое универмаг?
2. Чем гастроном отличается от универмага?
3. Какие вы знаете специализированные магазины?



Словарь

витрины, универмаг, гастроном, универсам, специализированный магазин.



В продовольственном магазине

Представьте себе, что вы идете в продовольственный магазин, чтобы купить что-то к завтраку. Вы уже хорошо знаете, что можно приготовить на завтрак. Вы заранее решили, какие продукты вы купите. Но в любом случае, хлеб вам понадобится непременно и при любом меню. Поэтому вы сначала пойдете в отдел, где продается хлеб. В зависимости от того, сколько человек в вашей семье, вы купите необходимое количество черного и белого хлеба. У вас в холодильнике нет масла, сыра и молока? Тогда вы идете в молочный отдел. Там можно приобрести и сыр, и масло, и молоко.

Если на завтрак запланирована каша или макароны, то в отделе, где продаются крупы, вы купите то, что вам нужно.

Не забудьте, что сначала вы должны оплатить в кассе свою покупку, а потом, вручив продавцу чек, получить ее. Сдачу посчитайте сразу, не отходя от кассы.

В магазине не надо громко разговаривать, привлекать к себе внимание грубыми манерами. Будьте вежливы с продавцами, кассирами, даже если они не ответят вам тем же. Если вы обнаружили, что вам неправильно дали сдачу, не спешите устраивать скандал. Вполне возможно, что ошибся не кассир,

а вы. Поэтому вежливо попросите кассира пересчитать стоимость покупки и объяснить, откуда взялась такая сумма. Если все-таки ошиблись вы сами, а не кассир, попросите прощения за то, что отняли у него время.

От души желаю вам, чтобы покупки в магазинах поднимали ваше настроение.



Вопросы

1. В какой магазин вы пойдете, чтобы купить продукты к завтраку?
2. Какие отделы вы посетите, покупая крупу, макароны, сыр, молоко?
3. Как надо вести себя в магазине?
4. Что вы будете делать, если кассир ошибся?



Словарь

скандал, сдача, чек, кассир.

Учебное издание

Субчева Вера Павловна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

**Учебное пособие
для специальных (коррекционных) школ VIII вида**

5 класс

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия

№ РОСС RU. АЕ51. Н 16439 от 20.11.2012.

Подписано в печать 30.06.2012. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 3,4.

Тираж 10 000 экз. (3-й завод 1501—4500 экз.).

Заказ № 41.

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

Тел./факс: (495) 926-31-02, 926-31-05.

E-mail: vlados@dol.ru

<http://www.vlados.ru>

ООО «Великолукская городская типография».
182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.

Тел./факс (811-53) 3-62-95.

E-mail: zakaz@veltip.ru

Сайт: <http://www.veltip.ru/>

Судья Павел Павлович
Судья Павел Павлович
Судья Павел Павлович
Судья Павел Павлович
Судья Павел Павлович

Информация № 10.11.2000
Судья Павел Павлович
М. П. Судья Павел Павлович
Получено в печать 30.08.2010. Формат 200x150.
Издательство "Правда" г. Москва. Ул. Волжская, д. 34.
Тираж 10 000 экз. (3-й тираж 1991—1993 гг.).
Цена 10 руб.

Телефон: 100-00-00
110000, Москва, ул. 10
Тел./факс: (495) 920-21-02, 920-21-02
E-mail: vladov@sol.ru
http://www.vladov.ru

ООО «Владов» г. Москва, ул. Волжская, д. 34
152100, Владивосток, ул. Баженова, д. 10
Тел./факс: (811-55) 3-03-00
E-mail: vladov@vostok.ru
Сайт: http://www.vladov.ru

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

Социально- бытовая ориентировка

5
класс



ISBN 978-5-691-01882-4



9 785691 018824

