

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

17851

Социально- бытовая ориентировка



6

класс

Гуманитарный издательский центр

ВЛАДОС

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа VIII вида

В.П. СУБЧЕВА

Социально- бытовая ориентировка

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

6 КЛАСС

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



Гуманитарный издательский центр



МОСКВА
2013

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

С89

В. П. Субчева

Субчева В. П.

С89 Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 6 класс. Для специальных (коррекционных) школ VIII вида. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 55 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01879-4.

Агентство СІР РГВ.

В пособии рассматриваются следующие разделы социально-бытовой ориентировки учащихся 6 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. Добавлены новые разделы – 9. Средства связи и 10. Медицинская помощь.

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 978-5-691-01879-4

© Субчева В. П., 2012

© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	5
Закаливание организма.....	5
Уход за руками.....	7
Ноги тоже требуют ухода.....	8
ОДЕЖДА И ОБУВЬ	10
Ремонт одежды.....	10
Правила безопасной работы иглой.....	11
Правила безопасной работы ножницами.....	11
Правила безопасности работы электрическим утюгом.....	11
Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.....	12
ПИТАНИЕ	15
Режим питания.....	15
Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком.....	17
Правила пользования электрической и газовой плитами.....	19
Меню ужина.....	20
Сервировка стола к ужину.....	21
Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.....	22
Ах, эта каша!.....	24
Гречневая каша.....	25
Рисовая каша.....	26
Пшеничная каша.....	26
Овсяная каша.....	26
Перловая каша.....	27
Манная каша.....	27
Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ	28
Семья.....	28
Счастливая семья.....	29
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	32
Как вести себя в театре.....	32
Правила поведения за столом.....	34
ЖИЛИЩЕ	37
Ваш дом.....	37

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Самый ценный дар, полученный нами от природы, — это здоровье. Но если здоровье не укреплять, не беречь, его можно легко потерять. А потерянное здоровье невозможно вернуть. Что же необходимо делать, чтобы сохранить, укрепить и преумножить здоровье? Ответ на этот вопрос не очень сложен. Гораздо сложнее соблюдать все правила, помогающие сохранить крепкое здоровье. Итак, первое условие — правильный режим дня. Совершенно не случайно все взрослые, учителя, воспитатели, родители требуют от вас неукоснительного соблюдения режима дня. Вы должны вставать и ложиться спать в одно и то же время, и тогда вы утром проснетесь в обычное время сами и будете чувствовать себя бодрыми весь день, а вечером к привычному часу вам уже захочется спать. Затем зарядка, которая поможет вам чувствовать себя бодрым весь день. Кроме того, зарядка укрепляет мышцы, сердце и заставляет работать лучше все органы. Зарядка по утрам — это составная часть закаливания организма. После зарядки мы, как правило, умываемся. Переходим к водным процедурам. А что если водным процедурам подвергнуть не только руки и лицо, но попытаться расширить свои действия? Например, обливаться водой до пояса. Конечно, сначала вода должна быть теплой, но с каждым разом температуру воды следует снижать и довести ее до той температуры, к которой привыкли ваши руки и лицо. Так же следует закаливать ноги. Если вы привыкните каждый день обливаться водой из-под крана, вам не будут страшны никакие простудные, да и многие другие болезни.

Хорошо, если к тому же вы занимаетесь в спортивной секции, любите ходить в походы. Но не забудьте о гигиене одежды, нельзя одеваться в шубу или зимнее пальто, если вы собрались на лыжную прогулку. Вы сразу вспотеете, вам будет тяжело двигаться. Лучше надеть второй свитер и куртку. Все-



Мальчик под холодным душем

го же на вас должно быть несколько слоев одежды. На нател-ную майку вы наденете хлопчатобумажный свитер, затем тонкий шерстяной и сверху еще один. Если на улице не очень сильный мороз, можете отправляться в таком виде. При сильном ветре рекомендуется надеть куртку-ветровку. На голове у вас непременно должна быть шапочка, закрывающая уши. Физкультура и спорт помогут вам стать сильными и здоровыми, но только если вы будете соблюдать все наши рекоменда-ции.



Вопросы

1. Для чего нужно соблюдать режим дня?
2. Каким образом можно закалывать свой организм?
3. Как надо одеваться для лыжной прогулки, похода?



Словарь

режим дня, закалывание организма

УХОД ЗА РУКАМИ

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей», — убеждал своих современников Александр Сергеевич Пушкин. Современный человек не нуждается в таком убеждении. Всем нам абсолютно ясно, что уход за руками — это уважение к себе и окружающим людям, он свидетельствует об аккуратности и опрятности человека. Не у всех руки имеют совершенную форму, но эластичность кожи, вид ногтей целиком зависит от вас. При вытирании рук смещайте кожу около ногтевых лож назад, к корню ногтя. После каждого мытья руки следует смазывать кремом, при этом одновременно массируйте их поглаживающими движениями от кончиков пальцев к кистям. Вечером после мытья рук хорошо протереть кончики пальцев и ногти лимоном. Через 5 минут хорошо ополоснуть руки.



В маникюрном салоне

Специальные исследования показали, что если после стирки только сполоснуть руки теплой водой, на коже останутся вредные химические вещества. Поэтому после стирки необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Насколько возможно чаще мойте руки летом огуречным соком, а зимой — свежим молоком. Надо регулярно стричь ногти, придавая им овальную форму. Ногти стригут не очень коротко, чтобы не лишиться пальцы защиты. После стрижки ногтей их подравнивают и шлифуют пилочкой.

Как бороться с таким недостатком, как потливость рук? Если потливость рук довольно интенсивна, рекомендуется дважды в день делать для рук ванну из холодной воды с добавлением уксуса. Иногда помогает раствор из 1/2 части глицерина, 1/4 части лимонного сока и 1/4 части спирта.



Вопросы

1. Почему важно, чтобы руки были красивыми?
2. Как надо ухаживать за кожей рук и ногтями?
3. Чем надо мыть руки зимой, а чем летом?
4. Как бороться с потливостью рук?

НОГИ ТОЖЕ ТРЕБУЮТ УХОДА

Равнодушное отношение к ногам приводит к тому, что рано или поздно они начинают доставлять нам различные неприятности: грубеет кожа на пятках, появляются трещины, искривляются пальцы, появляются шишки, отекают щиколотки. Запомните: каждый вечер вы должны мыть ноги в теплой воде, лучше в тазике, устроив для них небольшую ванну.

Если вы хотите снять усталость, поставьте два тазика — с горячей и холодной водой. Подержите ступни попеременно в горячей и в холодной воде. После таких ванн хорошо растереть ноги камфорным спиртом. На уставшие ноги хорошо действуют ванны из соленой воды или прохладные ванны из смеси отвара ромашки, льняного семени и зелени полевого хвоща. Берется по 2 столовые ложки каждого компонента на 2 литра кипятка. Один раз в 4–6 недель необходимо производить педикюр в парикмахерской или в домашних условиях. Большие неудобства доставляют трещины на пятках. Иногда они так велики, что больно наступать. Как с ними бороться? Лучше всего делать ванны с крахмалом.

При повышенной потливости на помощь может прийти:

1. Ежедневная ножная ванна из коры дуба (300 г коры варить 30 минут в 2-х литрах воды, после процеживания отвар разбавить двумя литрами воды, продолжительность ванны 20–30 мин. Ванна должна быть чуть теплой).
2. Ежедневная горячая ванна в настое ромашки (6-столовых ложек ромашки залить 2 литрами кипятка, накрыть



Как ухаживать за ногами

крышкой и настаивать в течение часа; процеженный настой снова подогреть и держать в нем ноги, пока не остынет).

После ванны вечером целесообразно смазать ноги кремом для ног. Такие кремы для ног, как «Эффектон», «Балет» не очень дороги и вполне доступны. Если у вас нет такого крема, можно воспользоваться любым питательным кремом. Ухаживайте за своими ногами, и вы надолго сохраните легкую поступь.



Вопросы

1. К чему может привести равнодушное отношение к ногам?
2. Как снять усталость ног?
3. Как часто надо делать педикюр?
4. Как бороться с трещинами на пятках, с потливостью ног?
5. Какими кремами можно пользоваться, ухаживая за ногами?



Словарь

педикюр, ванна для ног

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

За своей одеждой надо следить ежедневно. Необходимо научиться пришивать пуговицы, если они оторвались, вешалку к пальто, плащу, подшивать низ платья или юбки. Аккуратным людям вещи служат дольше.

Пуговицы в одежде служат для застегивания и отделки платья. Пуговицы бывают разных цветов и размеров. Они изготавливаются из разных материалов — дерева, стекла, металла, пластмассы. Для разных видов одежды используются различные пуговицы.

Пуговицы выпускают со сквозным отверстием и с ушком. От этого зависит способ пришивания пуговиц. Пришивают пуговицы вдвое сложенной ниткой. Пуговицы со сквозными отверстиями пришивают к одежде катушечными нитками № 40–60 под цвет пуговицы. Пуговицы с двумя отверстиями пришивают 4–5 стежками, а с четырьмя отверстиями — 2–4 стежками в каждую пару отверстий. При ремонте одежды место оторванной пуговицы можно определить по остаткам ниток или следу от пуговицы. Если следа не осталось, то надо застегнуть изделие на все пуговицы и наметить с правой стороны петли место пришивания пуговицы.

Иногда одежда рвется по шву. Это случается от резких движений, быстрой ходьбы, из-за износа ниток, которыми шили одежду. Ремонт одежды можно выполнить стачным швом вручную или на швейной машине. Нитки подбирают в цвет ткани.

Одежда и белье иногда рвутся от неаккуратного обращения с ними. Ремонт одежды в данном случае можно выполнить частыми косыми стежками нитками в цвет ткани. Номер ниток зависит от толщины ткани.

Если оторвалась вешалка, ее надо пришить или изготовить новую вешалку из ткани изделия или другого материала в цвет ткани. Пришивают вешалку косыми стежками нитками под цвет ткани.

Прежде чем приступить к выполнению практических работ по ремонту одежды, вы должны хорошо изучить правила безопасной работы с иглой, ножницами и утюгом. Правил этих не много и запомнить их совсем несложно. Постарайтесь их всегда выполнять.

Правила БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ ИГЛОЙ

Игла — острый предмет. Пользоваться иглой надо осторожно!

1. Хранить иглу в определенном месте.
2. Не допускать ее потери.
3. Запрещается брать иглу в рот, вкалывать ее в платье.
4. Сломанную иглу сдать учителю.
5. При шитье применять наперсток.
6. После работы нельзя откусывать нитку зубами.

Правила БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ НОЖНИЦАМИ

Ножницы — острый предмет. Пользоваться ножницами надо осторожно!



Ножницы

1. Хранить ножницы в определенном месте.
2. Не держать ножницы острыми концами вверх, передавать кольцами вперед.
3. Не оставлять ножницы на рабочем месте раскрытыми.

Правила БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ УТЮГОМ

При работе электрическим утюгом надо быть очень внимательным. Перед началом работы проверить, нет ли оголенных мест на шнуре. При включении и выключении утюга брать за вилку только сухими руками.

Во время работы:

1. Следить, чтобы шнур не касался утюга.
2. Следить за нагревом утюга, при перегреве немедленно выключить его.
3. Брать утюг только за ручку.
4. Ставить утюг только на подставку.
5. Работать, стоя на резиновом коврикe.
6. Закончив работу, поставить утюг на подставку и выключить его.

Запомни! Нельзя оставлять включенный утюг без присмотра! Это может привести к пожару. Дежурный, уходя последним, должен убедиться, что утюг выключен.



Вопросы

1. Какие бывают пуговицы?
2. Как пришивают пуговицы?
3. Почему иногда одежда рвется по шву?
4. Какой шов применяют при ремонте одежды по распорвавшемуся шву?
5. Какой стежок применяют при ремонте одежды в месте разрыва ткани?
6. Как подбирают нитки для ремонта одежды?
7. Как правильно обращаться с иглками для шитья?
8. Что надо помнить, работая с электрическим утюгом?
9. Как правильно передать ножницы?



Словарь

ремонт одежды, пуговицы, наперсток, ножницы, электрический утюг, розетка, шнур

СТИРКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ЦВЕТНЫХ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ И ШЕЛКОВЫХ ТКАНЕЙ

Корыто и стиральная доска уходят в прошлое. Многочисленные прачечные и химчистки, моющие средства и стиральные машины произвели переворот в области быта. Но со стиркой не покончено. Белье и одежда пачкаются, значит их надо

стирать или чистить химическим путем. А что такое грязь? Чем пачкаются наши вещи? Это выделения кожи, сальных и потовых желез, состоящие в основном из жировых и белковых веществ, это следы пищевых продуктов и производственные загрязнения.

При стирке необходимо, чтобы грязь перешла с ткани на моющий раствор, в воду. Однако многие загрязнения в воде нерастворимы. Как же удержат их там и не дать повторно осесть на ткань? Это достигается с помощью поверхностно-активных веществ (ПАВ), к числу которых относится и мыло. В водном растворе они смачивают волокна ткани, проникают в мельчайшие зазоры между загрязнениями и их поверхностью, нарушая сцепление между тканью и частицами ткани. Поэтому при слабом механическом воздействии загрязнения легко переходят в воду. Эти усилия сводятся к минимуму при наличии стиральных машин.

В нашей стране распространены машины с вертикальным бачком и мешалкой, имеющие вальцы для ручного отжима белья.

Перед стиркой белье сортируют по видам тканей и по степени загрязненности. Это нужно для того, чтобы правильно выбрать моющее средство и режим стирки. Отдельно откладывают белое хлопчатобумажное и льняное белье, окрашенное хлопчатобумажное и льняное, тканые изделия из любых искусственных и синтетических волокон любой окраски, вещи из шерсти и натурального шелка. Для изделий каждой из этих групп имеются специальные моющие средства. Сортировке перед стиркой помогают символы на этикетках, прикрепленных к изделиям.

Следующим этапом является замачивание. Замачивают белье либо в специально приготовляемом растворе моющего средства либо в растворе, в котором потом будут стирать. В первом случае для замачивания берут вдвое меньше моющего средства, чем для стирки. Такой способ замачивания предназначен главным образом для стирки изделий из хлопка и льна. Продолжительность замачивания — не менее 3 часов.

Следующий этап — собственно стирка. С помощью современных моющих средств этот процесс значительно сократился и упростился. Конечно, цветное белье следует стирать отдельно от белого и не применять хлорсодержащие отбеливающие средства.



Стирка вручную

Для стирки же шелковых изделий годится далеко не любой стиральный порошок. Совершенно не пригодны для этого щелочные моющие средства. Чувствительны к щелочам и многие современные синтетические ткани. Поэтому для стирки шелковых тканей выпускаются специальные моющие средства: «Славянка», «Жемчужная», «Экстра», «Каштан» и другие. Воду для стирки шелковых изделий не стоит нагревать выше 40°. Конечно, вы не будете каждый раз опускать термометр в таз с водой, достаточно запомнить, что ваша рука в такой воде должна ощущать приятное тепло.

А как быть, если у вас не оказалось подходящих порошков для стирки? Выручат старинные народные средства. Покрытые жирными пятнами шелковые вещи можно отлично отстирать в настое сухой горчицы. стакан сухой горчицы заливают небольшим количеством воды и тщательно перемешивают, растирая комки. понемногу добавляют воду, пока не получится консистенция наподобие густой сметаны. Все это выкладывают на марлю, завязывают в узелок и продавливают, чтобы отделить случайные примеси и нерастворившиеся

комки. Добавляют около 10 литров теплой воды (ведро), тщательно размешивают и настаивают. В этом настое и стирают. Полоскать лучше в прохладной воде с добавлением уксуса (5 столовых ложек на 10 литров воды).



Вопросы

1. Что такое стирка?
2. Какие виды стиральных машин существуют и какие моющие средства используются для стирки?
3. На какие этапы можно разделить стирку?
4. Для чего необходимо замачивание белья, сортировка?
5. Чем отличается стирка изделий из шелковых тканей от стирки изделий из хлопчатобумажных тканей?
6. Как можно постирать шелковое платье без моющего средства?



Словарь

моющее средство, стиральная машина, шелк, хлопчатобумажная ткань

ПИТАНИЕ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Правильное, или рациональное, питание заключается в том, чтобы учитывать возраст, физическую нагрузку человека, мужчина это или женщина. Питание маленького ребенка сильно отличается от питания взрослого мужчины. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, повышает сопротивляемость разным болезням. Рациональное питание включает в себя такие понятия, как пищевой рацион, режим питания и условия приема пищи.

Что же это такое — «пищевой рацион»? Это значит, что нам должно хватать энергии, которую мы получаем из пищи, для учебы, работы, занятий спортом. Наша еда должна быть разнообразной и содержать мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты. Пищи не должно быть слишком много,

ведь тогда мы будем полнеть, но и слишком мало, чтобы мы не похудели. Пища — это строительный материал, из которого строятся все органы человека. А если человек пожилой, то и пищи ему надо поменьше, ведь он уже не растёт. Ещё все любят, когда из кухни вкусно пахнет, а блюда имеют красивый внешний вид. Такая пища лучше усваивается и приносит больше пользы.

Режим питания — это сколько раз в день мы едим и каков перерыв между завтраком и обедом, обедом и ужином. Между приемами пищи должны соблюдаться определенные интервалы времени.

Если мы едим в одно и то же время, то наш организм привыкает и прекрасно переваривает пищу. Лучше всего, если люди едят три или четыре раза в день. Самым питательным должен быть обед, а вот ужин — легким. Спать мы будем хорошо, только если наш желудок не переполнен.



Дети за красиво накрытым столом

При четырехразовом питании мы дополнительно едим завтрак или полдник. Тогда общая калорийность завтрака делится на две части или снижается калорийность обеда и ужина. Желательно на каждый прием пищи наметить определенные блюда, бутерброд, яйцо, чай или какао. На обед обязательно должна быть холодная закуска, первое и второе блюда, кисель, компот, сок. К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий. Как мы уже говорили, ужин должен быть легким: блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки. Одно и то же блюдо не должно подаваться более 2 раз в неделю. Очень важно, в каких условиях мы принимаем пищу. Вот почему нужно заботиться об обстановке, сервировке стола, психологической атмосфере.



Вопросы

1. Что такое «рациональное питание»?
2. Что включает в себя понятие «пищевой рацион»?
3. Для чего нужен режим питания?
4. Почему ужин должен быть легким, а обед — калорийным?
5. Почему так важно обедать за красиво накрытым столом?



Словарь

рациональное питание, пищевой рацион, режим питания, калорийность пищи

БИБЛИОТЕКА

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

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ С РЕЖУЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ И КИПЯТКОМ

До работы с продуктами питания могут быть допущены только здоровые учащиеся. Больной человек или носитель болезнетворных бактерий может заразить пищу, а та, в свою очередь, тех, кто ее потребляет. Для того, чтобы предупредить возникновение заболеваний, необходимо тщательное выполнение правил личной гигиены всеми учениками, при-

17851

нимающими участие в выполнении практических работ по теме «Питание».

До практических работ не допускаются учащиеся, у которых обнаружены какие-либо кожные заболевания, глисты и другие заразные болезни, такие, как ангина, грипп.

Перед началом работы необходимо вымыть руки, надеть фартук и косынку или колпачок.

При работе с продуктами необходимо мыть руки после каждой технологической операции. Особенно важно соблюдать это правило при переходе от разделки сырых продуктов к работе с готовыми изделиями.

Перед посещением туалета снимают фартук и косынку, после — моют руки с мылом.

Ученики, работающие на уроках с продуктами, не должны носить кольца, бусы, серьги. Ногти должны быть коротко острижены, без лака.

При выполнении практических работ вам придется иметь дело с кухонными инструментами. Чаще всего пользуются ножом. Нож — инструмент острый, обращаться с ним надо очень осторожно. А если есть возможность использовать какие-либо приспособления вместо ножа, нужно их использовать. Например, различные овощерезки, яйцерезки, резки для помидоров. Использование различных инструментов и приспособлений облегчит и упростит ваш труд, к тому же снизит вероятность того, что вы пораните руку.



Правила безопасной работы

Нельзя поднимать нож высоко над доской. Левую руку надо правильно держать на продукте. Следите за тем, чтобы рука не была близко к краю продукта. Передавать нож следует только ручкой вперед.

Кроме опасности, которую представляет из себя кухонный нож, существуют и другие. Это кастрюля, в которой готовится пицца. Будьте внимательны. Не трогайте голыми руками крышку на кастрюле, возьмите прихватку. Крышку поднимайте от себя, чтобы выходящий из кастрюли пар не обжег вас.

Если нужно всыпать в кипящую воду крупу или другой продукт, делать это следует осторожно, опасаясь брызг!

При закипании жидкости в кастрюле, уменьшите нагрев, чтобы жидкость не выплескивалась.



Кастрюли на плите

Очень осторожно нужно наливать горячую жидкость в холодную стеклянную посуду.

Правила пользования электрической и газовой плитой

Тепловую обработку продуктов выполняют на нагревательных приборах. Это электрические и газовые плиты. Существуют специальные правила работы с применением нагревательных приборов:

1. Перед включением электроприбора проверьте исправность электрошнура, на нем не должно быть оголенных мест.

2. Включайте и выключайте приборы сухими руками. Нельзя тянуть за шнур, надо брать за корпус вилки. При

включении штепсельная вилка должна плотно, до отказа входить в гнезда штепсельной розетки.

3. Не оставляйте включенный электроприбор без присмотра. По окончании работы его следует выключить.

4. Электроплитку устанавливайте на огнеупорную подставку.

Определенные правила следует соблюдать и при пользовании газовыми плитами.

1. Перед работой проветрите помещение.

2. Зажигая газовую горелку, сначала поднесите к ней горящую спичку, а затем откройте кран.

3. Пламя горелки должно быть равномерным, синеватого цвета. Если пламя желтое или отрывается от горелки, горелку надо отрегулировать. Это выполняет учитель.

4. При установке на плиту посуды с широким дном пользуйтесь конфорочным кольцом с высокими ребрами. При закипании жидкости убавьте пламя горелки.

5. Не оставляйте на плите прихватки, спички и другие предметы из легковоспламеняющегося материала.

Не оставляйте зажженную плиту без присмотра.

МЕНЮ УЖИНА

Меню — это перечень блюд, которые подаются к столу.

В кафе и ресторане вам подадут меню — перечень блюд, которые вы можете заказать в этом заведении.

При составлении меню соблюдаются определенные правила. Для завтрака готовят одно мясное или рыбное блюдо с овощным или крупяным гарниром, молочные и кисломолочные продукты, чай, кофе, выпечные изделия. Для обеда обязательны холодные закуски, первые, вторые и сладкие блюда. Если первое блюдо мясное, то второе может быть рыбным, творожным или овощным.

В меню ужина желательно включать творожные, крупяные, овощные и молочные блюда.

Например.

П о н е д е л ь н и к: гречневая каша, молоко, пирожок.

В т о р н и к: творожная запеканка, кисель, печенье.

С р е д а: омлет, кефир, булочка, яблоко.

Ч е т в е р г: сырники со сметаной, чай с печеньем, яблоко или другие фрукты.

П я т н и ц а: картофельное пюре с рыбой, сок, булочка.

Суббота: отварные макароны с сыром, простокваша с булкой, фрукты.

Воскресенье: рисовая каша, яйцо, кисель, булочка, фрукты.



Вопросы

1. Что такое меню?
2. Какие правила соблюдаются при составлении меню?
3. Какие блюда желательно включать в меню ужина?
4. Составьте меню ужина на один день, на неделю.



Словарь

меню, блюдо, гарнир, продукты

СЕРВИРОВКА СТОЛА К УЖИНУ

Сервировкой называется приготовление стола к завтраку, обеду, ужину. Стол накрывается скатертью. Тарелки ставят по количеству людей, которые сядут за стол. У каждой тарелки справа кладут ложку и нож, а слева вилку.

Чашку или стакан для молока, киселя, компота или кофе ставят справа от тарелки, немного впереди нее.

Масло, соль, сахар, хлеб расставляют так, чтобы все сидящие за столом могли легко их достать.



Сервированный стол

На столе обязательно должны быть льняные или бумажные салфетки. Их кладут около тарелки, а бумажные салфетки вставляют в специальную вазочку и ставят на стол. Хорошо, если на столе будут цветы. Букет живых цветов придаст сервировке праздничный вид.

Сервировка стола к ужину почти не отличается от сервировки к завтраку или обеду. В зависимости от меню можно не класть какой-либо элемент столового прибора. Например, если на ужин подается каша и стакан кефира, не обязательно класть нож и вилку. Они не понадобятся. А если предполагается мясное блюдо и чашка чая, не нужна ложка, но вилка и нож потребуются непременно. Сок или кефир вы будете пить из стакана, можно не ставить чайные чашки и блюдца, но если планируется чаепитие, вам не обойтись без чайного сервиза, а стаканы из тонкого стекла можно убрать в буфет. Одним словом, вы должны накрыть стол так, чтобы все необходимое было на столе и ничто лишнее не мешало бы вам наслаждаться ужином.



Вопросы

1. Что такое сервировка стола?
2. Какие столовые приборы нужны для сервировки стола к ужину?
3. Какие салфетки потребуются вам во время ужина?
4. Для чего нужны на столе цветы?



Словарь

сервировка, столовый прибор, бумажные и льняные салфетки

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИ НАЛИЧИИ ХОЛОДИЛЬНИКА И БЕЗ НЕГО

Все вещества, входящие в состав пищи, являются хорошей средой для развития микроорганизмов. Попавшие в пищу микробы питаются белками, жирами и углеводами и разлагают их до составных частей. В результате продукты

портятся. Благоприятными условиями для развития микроорганизмов является тепло и низкая кислотность. Пищевые продукты, зараженные болезнетворными микробами, могут вызвать тяжелые заболевания. К неблагоприятным условиям развития микробов относятся низкие температуры и влажность.

Это условие выполняется и при хранении продуктов в холодильнике. Повышенного внимания требуют к себе скоропортящиеся продукты. К ним относятся мясные, рыбные, овощные и творожные полуфабрикаты, кулинарные изделия, изделия из субпродуктов, кисломолочные продукты, которые хранят при температуре 4–8 °С строго определенное время. Сырые продукты, полуфабрикаты и готовые изделия хранят отдельно.

Мясо хранят в морозильной камере при отрицательной температуре, рыбу тоже хранят при температуре –2 °С. Молочные продукты, в том числе сыр, хранят в холодильнике при температуре +2 °С.

Фрукты, ягоды, напитки хранят в холодильнике в специальном контейнере в самой нижней части холодильника, где температура немного выше, приблизительно +4 °С. Это же относится и к овощам.

Сыпучие продукты — крупы, муку — хранят в помещениях с естественным охлаждением при температуре +12 °С. Как правило, такими помещениями являются кладовки, чуланы, подвалы. На кухне эти продукты можно хранить в специально отведенных шкафчиках, желательнее в банках или пластмассовых контейнерах.

Готовые изделия следует хранить недолго, иначе вместо пользы они могут при-



Холодильник с продуктами

нести вред. Например, вареное мясо и паштет можно хранить в холодильнике не более 24 часов, жареное мясо может храниться 48 часов.

Салаты и винегреты, если они не заправлены, сохраняются не более 12 часов, а заправленные — не более 6, кашу, блинчики с мясом или творогом не держите в холодильнике свыше 24 часов. Если же холодильник неисправен, вам поможет погреб, где запасливые хозяева держат лед.

Уложив скоропортящиеся продукты на лед, вы можете быть уверены в том, что они не испортятся, но это только в том случае, если вы живете в деревне. Как известно, у городских жителей нет погребов. Но и им можно кое-что посоветовать. Например, чтобы сохранить в жару сливочное масло и молоко, надо банку поставить так, чтобы ее края были погружены в воду. Влага будет впитываться в салфетку и испаряться. На испарение уходит много тепла — оно и будет отбираться у молока, масла в банке. А если поставить на сквозняк, испарение ускорится и температура будет еще ниже. Молоко не скиснет даже в самый жаркий день, а масло останется достаточно твердым.



Вопросы

1. Почему нельзя долго держать продукты в тепле?
2. Как следует хранить основные продукты питания, при какой температуре?
3. Можно ли хранить в холодильнике готовые блюда и сколько времени?



Словарь

продукты питания, температура, морозильная камера, погреб

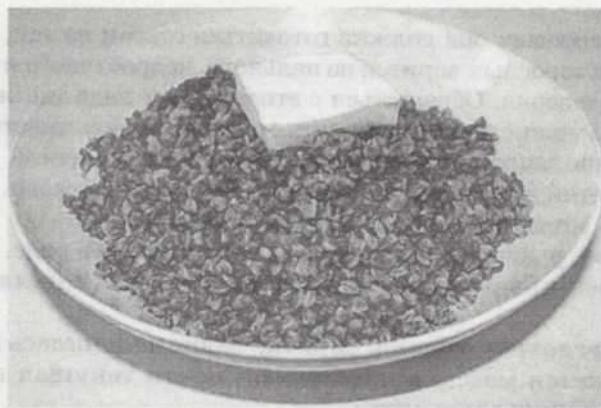
АХ, ЭТА КАША!

При варке каши очень важно не только то, из какой крупы ее варят, но и в какой воде она варится. Ведь вся вода впитывается в крупу и составляет в каше ее неотъемлемую часть.

Если варить кашу в жесткой воде, то минеральные соли осядут в крупе. И от этого каша может стать невкусной. Поэтому очень важно выбрать воду. Но как быть, когда воду нельзя заменить? Можно сделать следующим образом: отварить в воде зерно наполовину, не дав ему вобрать в себя воду, а затем слить воду и, добавив в полусваренную кашу немного молока, продолжать его держать на огне до полного вываривания молока в каше. Можно с самого начала варить кашу на водно-молочной смеси. Можно добавить с самого начала в воду жир, масло. Цель та же: смягчить жесткость воды.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Испортить гречневую кашу трудно, но сплошь и рядом ее готовят неумело, отчего она получается невкусной. Чтобы ее не испортить, нужно на единицу объема крупы брать вдвое больше по объему воды. Соотношение это нужно соблюдать до грамма. Нужны для приготовления каши плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3–5 минут до закипания воды, а затем спокойное, умеренное кипение, в самом конце слабое, до полного выкипания воды. Казанок должен быть металлическим (не эмалированным) с утолщенным, выпуклым, а не горизонтальным, плоским дном. И еще одно важное правило для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не поднимать и не открывать крышку.



Гречневая каша

РИСОВАЯ КАША

Рис можно сварить в воде, не вываривая его, так, как его варят на Востоке.

Точное соотношение: 200 г риса, 300 мл воды. Вода — кипяток. Очень плотная крышка и груз на крышку, чтобы крышка не поднялась и не выпустила пар. Время варки абсолютно точное — 12 мин. Огонь: 3 мин. сильный, 7 мин. умеренный, 2 мин. слабый. Каша готова, но не спешите открывать крышку. Оставьте кашу закрытой ровно настолько, сколько она варилась — 12 мин. Можете открыть. Перед вами — рассыпчатая каша, чуть плотноватая. Положите поверх ее кусочек сливочного масла граммов в 25–30, чуть-чуть посолите и размешайте ложкой. Только так вы узнаете настоящий вкус риса.

ПШЕННАЯ КАША

Пшено моется раз шесть—семь, под конец в горячей воде. Варят пшено в большой воде, в любом количестве, до полуготовности. Эту воду сливают. Затем добавляют молока и варят до его выпаривания и полной готовности каши. Каша готова. Можно есть. Но можно в готовую кашу долить простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь.

ОВСЯНАЯ КАША

Для взрослых она должна готовиться совсем не так, как для детей. Для взрослых варится из цельного, недробленного и немытого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Его можно даже смешивать с рисом и варить вместе. Такую кашу можно заправлять маслом или (и) жареным луком.

Для детей дошкольного возраста — из дробленного, нецельного, или молотого, зерна. Но как ее варить?

Первое: разваривать геркулес или толокно в воде.

Второе: пропустить кашу через частое металлическое сито.

Третье: долить молока, варить, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а жиденькая, почти текущая кашица, которую можно даже пить.

Четвертое: теперь надо довести кашицу до вкуса. Очень осторожно подсластить, но так, чтобы сахар не чувствовался,

а лишь отбивал сыроватый вкус отваренного зерна. Затем слегка ароматизировать (цедрой лимона или апельсина). Можно применить любые фрукты.

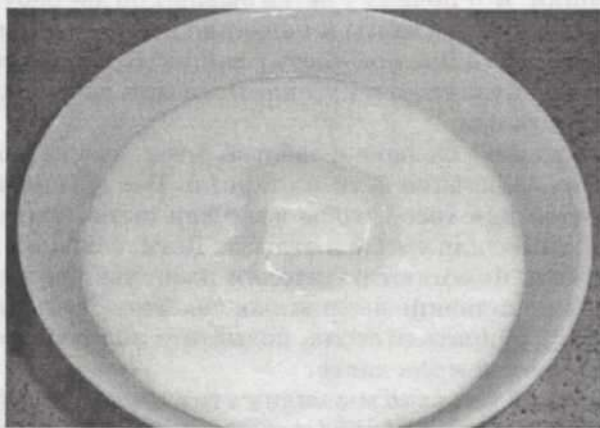
ПЕРЛОВАЯ КАША

Перловка — кладовая белка. С ней нужно обращаться так же деликатно, как с бобовыми. Надо разварить ее, не давая завариться каждому зерну в несъедобную твердую «пулю».

Когда крупа хорошо разварится, протрите ее через дуршлаг, чтобы отсеять ость, добавьте в полученную массу немного молока, смешанного с творогом, хорошенько взбейте, чтобы каша оправдала название — «пуховая». Можно сделать и другую добавку. Разварить ее сечку и добавить к ней немного (четверть или половину стакана) распаренного мака. Эта смесь с добавлением мака или варенья (1–2 ложки) называется «коливо» и считается национальным русским блюдом.

МАННАЯ КАША

Зная манную кашу с детства, мы не знаем ее истинного вкуса, потому что варим ее не по правилам. А правило это простое: варить в молоке, соблюдая пропорции: пол-литра молока на 100–120–150 г (0,75 стакана) манной крупы. Молоко довести до кипения и в этот самый момент всыпать ситом манную крупу. После этого можно сдобривать ее маслом и чем угодно.



Манная каша

Вкус формируется, когда каша не кипит, не «преет» под крышкой, а когда она настаивается, «томится».

Можно приготовить кашу другим способом, еще вкуснее. Манную крупу разогревают в эмалированной сковородке вместе с маслом до легкого пожелтения, но не дают ей пригореть. Затем заливают в сковородке смесью воды с молоком. После заливки быстро размешивают и дают прокипеть 2–3 минуты, а затем плотно закрывают крышкой и также выдерживают до полного разбухания.



Словарь

гречневая, рисовая, пшенная, овсяная, перловая, манная каша

Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

СЕМЬЯ

Давайте задумаемся над вопросом: что такое семья? Семья — это супруги, то есть муж и жена, их дети, а также их родственники. У мужа и жены тоже есть родители, это бабушки и дедушки. Вот почему у детей бывают по две бабушки и по два дедушки. Братья мамы и папы для детей — дяди, а их сестры — тети. Дети, которые есть у ваших дядей и тетей, являются вашими кузинами и кузенами, то есть двоюродными сестрами и братьями.

Жизнь в семье связана с заботой о тех, кто не может трудиться. Это маленькие дети и старики. Все другие члены семьи трудятся для того, чтобы все были сыты, одеты, имели все необходимое для учебы и отдыха. Дети, если они правильно воспитаны, помогают родителям насколько возможно, берут на себя исполнение несложных обязанностей. Например, мыть посуду, убирать со стола, подметать пол, вытирать пыль с книжных полок и так далее.

А бабушки? Сколько мы видим этих милых старушек, которые посвятили себя целиком своим детям и внукам! Бабушки готовят вкусные обеды, вяжут внукам носки и варежки.

Мамы и папы в семье — самые занятые люди. Они каждый день ходят на работу и зарабатывают деньги для обеспечения всех членов семьи всем необходимым.



Вопросы

1. Что такое семья?
2. Кто такие супруги?
3. Назовите других членов семьи.
4. Как помогают родителям дети?



Словарь

семья, супруги, дяди, тети, кузен, кузина, бабушка, дедушка

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Давайте вспомним пословицу: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Подумайте, почему семья — счастье человека? А чтобы лучше понять это, послушайте сказку Г. Андерсена «Талисман».

Принц с принцессой праздновали еще свой медовый месяц. Счастливы они были чрезвычайно, и только одна мысль не давала им покоя: им очень хотелось знать, будут ли они так же счастливы всю свою жизнь? Поэтому и стали они мечтать о талисмане, который оградил бы их от всяческого недовольства в супружестве. А были они наслышаны об одном человеке; жил этот человек в лесу, и все уважали его за мудрость. В любой беде и во всяком затруднении мог он дать дельный совет. Отправились к этому мудрецу принц с принцессой и рассказали ему обо всем, что у них было на душе. Выслушал из мудрец и сказал:

— Ступайте по белу свету, и как встретятся вам счастливые и всем довольные муж с женой, попросите у них лоскуток исподнего, а как раздобудете такой лоскуток, носите его всегда как талисман. Это средство испытанное.

Сели принц с принцессой на коней и отправились в путь; вскоре услышали они от людей об одном знаменитом рыцаре,

который будто бы жил со своей женой счастливее всех других. Поехали они к нему в замок и стали сами супругов расспрашивать, правда ли они так довольны своей жизнью, как говорит про то молва.

— Все правда, — ответили те, — одно только горе: детей у нас нет!

Стало быть, здесь искать талисман было нечего, и пришлось принцу с принцессой отправиться дальше на поиски счастливых и всем довольных супругов.

И вот приехали они в город, где, по слухам, были муж и жена, которые жили в любви да согласии. К ним-то и пошли они и точно так же спросили, правда ли, что они так счастливы в браке, как о том рассказывают.

— Да уж, что правда, то правда! — ответил муж. — Живем мы с женой душа в душу, вот только детей у нас многовато, а с ними много у нас и забот и горя!

Стало быть, и у них искать талисман было нечего, и принц с принцессой отправились дальше, расспрашивая повсюду, не слыхал ли кто про счастливых и довольных супругов. Но такие все не объявлялись.

Однажды, едучи полями и лугами, увидали они неподалеку от дороги пастуха, который весело играл на свирели. И видят, что к пастуху идет женщина с грудным младенцем; другого ребенка, мальчика, она ведет за руку. Как только пастух заметил женщину, он пошел к ней навстречу, поздоровался, взял малютку и стал ласкать его. А собака пастуха, прыгая от радости, подбежала к мальчику и лизнула ему ручонку. Между тем жена пастуха достала глиняный горшок, который принесла с собой, и сказала:

— Иди-ка, отец, поешь.

Муж сел на землю и принялся за еду, но первый кусок он отдал малютке, а второй разделил с мальчиком и собакой. Все это видели и слышали принц с принцессой. Подошли они поближе и спросили:

— Уж вы-то, наверное, самые что ни на есть счастливые и довольные супруги?

— Да, уж что правда, то правда, — ответил муж. — Слава Богу. На свете нет ни одного принца с принцессой счастливее нас.

— Знаете что, — сказал принц, — помогите нам, вы об этом не пожалеете! Дайте нам по лоскуточку от рубашки, которую вы носите на теле!

При этих словах пастух с женой как-то странно переглянулись. А пастух сказал:

— Видит Бог, мы бы рады дать вам не то что по лоскутку, но и целую сорочку, будь она у нас. У нас и тряпки-то никакой в доме нет. Пришлось принцу с принцессой отправиться домой не солоно хлебавши. Проезжая мимо хижины мудреца, они упрекнули его за то, что он дал им плохой совет. Улыбнулся на это мудрец и сказал:

— Неужто вы и вовсе понапрасну съездили? Разве не вернулись вы домой умудренные опытом?



Принц и принцесса

— Да, — ответил принц, — я узнал, что счастье и довольство своей судьбой — редкий дар на этом свете!

— А я, — сказала принцесса, — поняла: чтобы быть счастливым, нужно быть довольным своей судьбой!

Протянул тут принц принцессе руки, и поглядели они друг на друга с такой нежной любовью! Благословил их мудрец и сказал:

— В ваших сердцах отыскали вы истинный талисман! Храните его бережно, и тогда злой дух неудовлетворенности никогда не овладеет вами.



Вопросы

1. Как вы думаете, существует ли на самом деле талисман семейного счастья, и как его найти?
2. Как сложится жизнь принца и принцессы?
3. Какими должны быть муж и жена, чтобы всю свою жизнь они прожили в согласии и счастье?
4. В чем заключается счастье семьи: в детях, богатстве, здоровье или в чем-либо еще?
5. Придумайте, как в ситуации, приведенной ниже, должны поступить члены семьи, чтобы в ней сохранилось счастье (в семье нет денег; в семье у кого-то неприятности; из-за какой-либо проблемы в семье возник спор; пропала собака; ребенок плохо учится).

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ТЕАТРЕ

Мы живем среди людей и большую часть времени проводим в обществе незнакомых нам людей на улице, в транспорте, в общественных местах. И от того, как мы ведем себя в обществе, зависит не только наше настроение, но и настроение окружающих нас людей.

Если вы собираетесь пойти в театр, то подготовьтесь к посещению заранее. Спланируйте свое время так, чтобы перед театром переодеться, поправить прическу, слегка перекусить. Желательно прийти в театр за 15–20 минут до начала спектакля.

Если же вы все-таки опоздали, то, конечно не следует проходить во время спектакля на свое место — займите, не беспокоя других, свободное место в задних рядах или стоя ждите антракта.

В гардеробе снимайте верхнюю одежду без спешки, причем в обязанность юношей входит помочь при этом девушкам.



Большой театр

В холодное время не забудьте взять туфли. Переодеть их можно в туалетной комнате. Там же девушки поправляют прическу и платье. Но не злоупотребляйте терпением тех, кто ожидает вас.

Юноша первым входит в зрительный зал, а по ряду к своему месту — лицом к сидящим — первой проходит женщина. Обязательно извинитесь за причиненные неудобства. Юноша может сесть в кресло лишь после того, как девушка уже заняла свое место.

Знакомых приветствуют кивком головы, улыбкой, руку следует подать, если вы сидите рядом. Не окликайте никого со своего места, не машите им рукой и тем более не беседуйте через несколько рядов.

Если вы решили воспользоваться театральным биноклем, то он не должен служить для того, чтобы разглядывать окружающую публику. Такая бесцеремонность может быть им неприятна.

Не проявляйте свое неудовлетворительное отношение к игре артистов или содержанию спектакля свистом, криками, топанием. Достаточно молчать и не аплодировать, или в крайнем случае покиньте зрительный зал во время ближайшего антракта.

Не высказывайте своего мнения во время действия или исполнения о пьесе, игре артистов. Как бы тихо вы ни говорили, это может мешать другим. Своими впечатлениями вы можете обменяться во время антракта или после окончания спекта-

кля. Помните, что в театре вы лишь зрители, а не собеседники или комментаторы.

В театре соблюдайте все общепринятые правила хорошего тона. Это значит, что вы должны быть тактичными, любезными, предупредительными, и не только в зрительном зале, но и в буфете, гардеробе, фойе.

Все эти правила целиком можно отнести к посещению кино, выставки и других общественных мест. Основные ошибки, которые совершают некоторые зрители, происходят по двум причинам: из-за того, что человек забывает основную цель своего похода, и из-за желания поставить себя в лучшее положение по отношению ко всем остальным.



Вопросы

1. Как надо действовать, если вы опоздали в театр?
2. Как приветствовать в зрительном зале знакомых?
3. Как следует выразить свое негативное отношение к спектаклю, кинофильму?



Словарь

зрительный зал, партнер, гардероб

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Основные правила поведения за столом таковы, что их можно не всегда соблюдать в узком кругу, но никогда нельзя нарушать, когда за столом много гостей. Приходить в гости надо строго к назначенному времени. Еще лучше минут на 5–10 раньше. Вообще опаздывать куда-либо — плохой тон. Человек, постоянно всюду опаздывающий, теряет уважение окружающих.

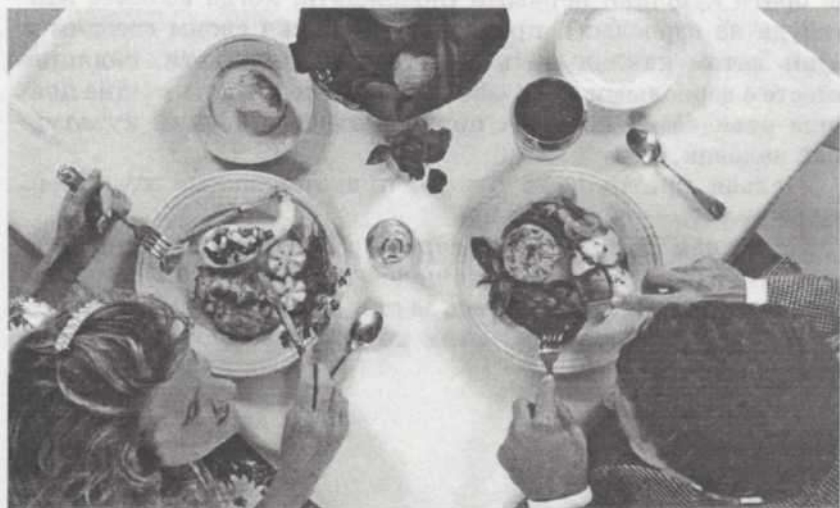
Не предлагайте гостям тапочки. Если вы пришли в гости с опозданием и все приглашенные уже сидят за столом, вы должны поздороваться с хозяйкой и извиниться за опоздание. За стол можно садиться, когда вас пригласят. Существует правило, согласно которому гостей рассаживают попеременно: девушка—юноша—девушка. Хотя, по-наше-

му мнению, это правило устарело, в некоторых домах его соблюдают до сих пор.

Роль хозяев состоит в том, чтобы создать атмосферу дружелюбия и хорошего настроения.

Сев за стол, обратите внимание на собственную осанку. Сидите прямо, не напряженно, слегка опираясь на спинку стула, но не разваливаясь на нем. Локти — если вы их положили на стол — будут мешать вашим соседям. (В старину, чтобы научить детей не класть локти на стол, их приучали сидеть с книгами под мышкой под правой и левой рукой.) Не склоняйтесь низко над тарелкой.

Руки и рот вытирайте бумажными салфетками. Полотняную салфетку положите себе на колени. Детям можно заправить за воротник. Закончив еду, полотняную салфетку положите на стол.



Правила поведения за столом

Если вы уронили вилку или нож, не старайтесь поднять их. Попросите другой прибор.

Во время еды нож держат в правой руке, вилку — в левой. При этом не отставляйте в сторону мизинец.

Не дуйте на слишком горячую пищу и напитки. Не чавкайте. Не причмокивайте. Не прихлебывайте. Невежливо выбирать лучшие куски из общего блюда. Берите тот кусок, что лежит ближе к вам. Не следует наполнять рот большим

количеством пищи или откусывать большие куски. Старайтесь есть беззвучно, не торопясь.

Если вы обожглись каким-либо горячим кушаньем, выпейте воды. Какое-либо другое действие недопустимо.

Если какое-то блюдо вам не понравилось, кусок, который находится у вас во рту, должен быть съеден. Из рта можно вынимать лишь рыбные кости и фруктовые косточки.

Если в солонке нет ложечки, набирайте соль кончиком своего ножа. Нож при этом должен быть сухим и чистым.

Если еда временно прерывается, приборы кладут на бортик тарелки так, как их держали. Приборы, положенные ручками вправо параллельно друг другу, означают, что можно приступить к уборке использованной посуды.

Принято садить за праздничный стол детей старшего возраста. При этом они должны соблюдать следующие правила: не брать кушанья первыми (подождать, когда возьмет кто-нибудь из взрослых), предлагать кушанья своим соседям и лишь затем накладывать себе. Кроме того, дети, сидящие вместе с взрослыми за столом, обязаны соблюдать общие правила поведения, которых придерживается всякий культурный человек.

Нельзя критиковать блюда, приготовленные хозяйкой. Зато хвалить — обязательно.

За столом не принято говорить о болезнях и неприятностях. Не заводите разговор с человеком, сидящим слишком далеко от вас. Не занимайтесь за столом своим туалетом.

Не засиживайтесь в гостях до глубокой ночи, особенно если в доме есть дети.



Вопросы

1. Как надо быть одетым, идя в гости?
2. Как надо действовать, если вы обожгли рот горячей пищей?
3. Как вы поступите, если блюдо вам не понравилось?
4. Как должны вести себя дети, сидя за одним столом со взрослыми?



Словарь

салфетка полотняная, салфетка бумажная, прибор столовый, блюдо, десерт

ЖИЛИЩЕ

ВАШ ДОМ

Ничто так не говорит о человеке, как его жилище. Тут можно смело перефразировать поговорку: «Впусти меня в свой дом, и я скажу кто ты». Это бесспорно.

Внимательный и умный человек, попав в незнакомую квартиру, в состоянии сказать, кто ее хозяин — потомственный горожанин или человек, недавно переехавший в город из деревни, каковы его вкусы и увлечения, умеет ли этот человек что-либо мастерить своими руками и т.п. Короче, ваш дом (а за неимением лучшего — ваша комната) — это ваше лицо.

И каждому из нас прежде всего необходимо, видимо, постараться, чтобы это лицо не было грязным, неаккуратным, неряшливым. Никогда не оправдывайте беспорядок, творящийся в вашем доме, отсутствием времени. Это всего-навсего ваша лень, ваше неуважение к людям, которые посещают ваш дом.

Квартира, в которой вы живете, работаете, отдыхаете, должна быть чистой, удобной, уютной и, конечно, красивой, родной.

Солнечное освещение улучшает наше самочувствие и укрепляет здоровье; особенно необходим солнечный свет детям. В тоже время солнечные лучи губительно действуют на многие виды опасных для нас возбудителей болезней. Например, микробы туберкулеза в темном сыром углу могут оставаться живыми много дней и даже недель. А прямой солнечный свет уничтожает их за несколько часов.

Чтобы комната хорошо освещалась солнцем, надо заботиться о чистоте оконных стекол, не загромождать подоконники, утром раздвигать занавески. Известно, что слегка покрытое пылью стекло, задерживает до 30 процентов света, а грязное стекло — 70%. Занавеска из редкого тюля поглощает 18–20 процентов света, а из плотного — 30–40.

Комнату необходимо как можно чаще проветривать, воздух в ней должен быть свежим. Подсчитано, что за сутки взрослый человек теряет через легкие и кожу свыше одного килограмма воды. Естественно, что это существенно меняет состав воздуха в квартире.

Вот почему надо стараться летом держать окна открытыми целый день, в холодную же погоду почаще открывать форточку, особенно утром и перед сном. Благодаря этому удаляются и неприятные запахи и сырость.

В особой чистоте содержите кухню, ванную и туалет. Не старайтесь неприятные запахи в отхожих местах истребить лишь с помощью ароматических веществ. Гораздо разумнее лишний раз не полениться и тщательно вымыть унитаз и весь туалет.

Не захламляйте вашу квартиру слишком старыми вещами. Тем более, если вы давно ими не пользуетесь. Хотя бы раз в год освободите ваш дом от ненужного устаревшего хлама.

Главное в любой квартире все-таки не вещи (какими бы красивыми они не были), а человек. В том числе вы сами, ваши близкие. Пожалуйста, не забывайте об этом.



Вопросы

1. Какой должна быть квартира, комната, в которой вы живете?
2. Почему необходимо, чтобы комната была освещена солнцем?
3. Как часто надо проветривать комнату, в которой вы живете?
4. Почему необходимо в особой чистоте содержать кухню, ванную комнату и туалет?



Словарь

квартира, санузел, проветривание

УБОРКА КВАРТИРЫ

Различают два вида уборки: ежедневную и генеральную. Ежедневную уборку рекомендуется проводить так: утром надо открыть форточку или, если позволит погода, распахнуть окно. На подоконник или на стулья перед открытой форточкой положить постельные принадлежности. Влажной тряпкой оттереть неполированную мебель, двери, оконные стекла, подоконники и оконные рамы, отопительные приборы. Полированную или лакированную мебель можно вытереть мягкой тряпкой из ворсистого материала (не шерстяного).

Затем надо отряхнуть салфетки, скатерти, застелить постели. После этого влажной тряпкой, надетой на щетку, вытереть пол. Подметать пол сухим веником нерационально: пыль, поднимается в воздух и оседает на различных предметах.



Генеральная уборка

Примерно раз в месяц надо делать общую, генеральную, уборку. Тогда протирают стекла, моют окна и двери, обтирают стенки и потолки и т.д. Специальными моющими средствами чистят фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины и ванны.



Вопросы

1. Какие два вида уборки существуют?
2. Как проводится ежедневная уборка?
3. Что такое «генеральная уборка»?



Словарь

ежедневная уборка, генеральная уборка

УХОД ЗА ПОЛОМ

Каждая хозяйка знает, как трудоемка обычная, повседневная уборка квартиры — уход за полом и мебелью и те работы, которые связаны с генеральной уборкой, — мытье и натирка полов, мытье окон и т.д. Однако новые химические средства привнесли большие изменения в область быта. Кроме того, появились и новые покрытия для полов: помимо паркетных или дощатых полов в квартирах теперь нередко бывают полы из линолеума или полы, покрытые пластиком и ламинатом, которые требуют особых методов уборки.



Девушка моет пол

Когда мы подметаем и моем пол, мы удаляем с него грязь, когда натираем — создаем защитную пленку на поверхности, предохраняющую пол от действия влаги и в какой-то степени от быстрого повторного загрязнения, а также придающую полу нарядный вид.

Для мытья полов раньше обычно применяли воду, в которой растворяли мыло, соду, моющие порошки, для натирки — воск или содержащие воск мастики. Конечно, при мытье пола водой с мылом грязь полностью удаляется, но такой способ не способствует длительной сохранности деревянных

полов: вода попадает в щели, древесина набухает и деформируется.

Сейчас созданы полирующие средства, которые позволяют одновременно удалять грязь с полов и натирать их. При использовании таких средств отпадает также необходимость часто мыть полы — достаточно протирать их влажной тряпкой и время от времени наносить полирующий состав.

Полирующие средства для полов значительно облегчают домашний труд.

В последнее время созданы так называемые самоблестящие полирующие средства, которые после высыхания образуют глянцевую пленку без натирки. Обработку такими средствами достаточно проводить раз в 5–9 недель. По внешнему виду это эмульсии молочного цвета, их изготавливают на водной основе. В состав эмульсии входят вещества, очищающие пол от грязи («Паркет», «Янтарь», «Спугла»).

Полы из линолеума нельзя мыть горячей водой или водой с добавками соды и нашатырного спирта. Лучше всего их мыть теплой водой с 60-процентным хозяйственным мылом.

Линолеумные полы тоже требуют ухода и ремонта. Со временем линолеум усыхает, и на стыках могут образоваться щели. Если щель не широкая, достаточно залить ее парафином или стеарином. Постарайтесь, чтобы на стыке образовался выпуклый рубец. Когда он застынет, осторожно счистите излишки тупым ножом и заполируйте сухой шерстяной тряпочкой.

Пятна, которые не смываются водой, удалить с линолеума непросто. Они вызваны изменением химического состава пластика. Конечно, эти пятна можно счистить мелкой наждачной шкуркой, но тогда вместо темного пятна вы получите новое — матовое. Попробуйте сделать его менее заметным, натирая мягкой тряпочкой, смоченной в растительном масле.

Дошатаые, окрашенные масляной краской полы надо регулярно протирать влажной тряпкой и мыть слабым раствором моющих средств приблизительно один раз в неделю.

Неокрашенные дошатаые полы регулярно моют так же, как и окрашенные, то есть раствором любого моющего средства в теплой воде (3 столовые ложки на ведро воды). В деревне такие полы моют и чистят смесью речного песка и извести — пушонки (3 части песка и 1 часть извести). Полы становятся белыми и одновременно дезинфицируются.



Вопросы

1. Как ухаживать за паркетом?
2. Какие способы ухода за линолеумом вы знаете?
3. Как мыть дощатый непокрашенный пол?



Словарь

паркет, линолеум, мастика, полирующее средство

ПЫЛЕСОС — ПОМОЩНИК В ДОМЕ

Принцип действия всех пылесосов одинаков и очень прост. Ведь пылесос — ближайший родственник обыкновенного вентилятора.

Крыльчатки вентилятора гонят воздух из замкнутого корпуса пылесоса. Поэтому здесь образуется пониженное давление, и воздух снаружи, где давление нормальное, устремляется внутрь через насадку, удлинительную трубку и гибкий шланг. При этом он увлекает за собой мелкий сор и пыль.

Насадки — это многочисленные щеточки, сплюснутые трубочки и другие приспособления. Без насадок пылесос — еще не пылесос. Бывает просто теряешься: какую выбрать? Усвойте основной принцип: жесткое по мягкому, мягкое по жесткому. Мягкую мебель, настенные ковры, портьеры и гардины лучше чистить насадкой в виде небольшой овальной щетки, такой же щеткой с жестким ворсом чистят одежду. Зато гладкий пол, стены и другие большие жесткие поверхности лучше чистить узкой продолговатой щеткой с мягким длинным ворсом.

Как правильно обращаться с пылесосом?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо усвоить семь простых правил.

1. Пылесос не должен работать непрерывно больше 1 часа. Если не делать перерывов в работе, давая двигателю остыть, он может выйти из строя.

2. Нельзя слишком плотно прижимать насадки к очищаемой поверхности. Иначе всасывающий агрегат окажется лишенным доступа воздуха и начнет перегреваться, а эффектив-

ность чистки понизится. Следите, чтобы движение насадок было равномерным, но не слишком быстрым.

3. Чем больше пыли собралось в пылесборнике, тем меньше тяга. Ведь она прямо зависит от свободного объема пылесборника. Поэтому его необходимо регулярно очищать, и не только в конце работы, но и процессе уборки, если вы почувствуете, что тяга ослабевает.

4. Тканевые фильтры нельзя стирать! Вы можете их испортить. Высыхая, капризная ткань садится, размеры ячеек между нитями уменьшаются. Пылесос из-за этого перегревается и может испортиться.

5. Во время уборки пылесосом следите за тем, чтобы его выходное отверстие было ориентировано в сторону уже убранного участка, иначе, попадая на запыленные поверхности, сильная струя воздуха может поднять пыль, которая осядет только после окончания уборки.

6. Для более бережной чистки пользуйтесь устройством регулирования расхода воздуха. Слабый ворс и другие материалы страдают от чересчур сильной тяги. Мешает она и при чистке легких покрытий, занавесей, штор — насадка к ним «прилипает». Ослабить тягу можно, поворачивая пластмассовое кольцо на металлическом патрубке. При совпадении отверстий на пластмассовом кольце и патрубке часть воздуха пойдет через него и тяга уменьшится.

7. Ни в коем случае не выбрасывайте содержимое пылесборника в мусоропровод! Вытряхнутая пыль не падает вниз, а возвращается в квартиру, и не только на вашем этаже, но и на других.

Конечно, нужно соблюдать еще правила безопасной работы с электроприборами.

Надеюсь, что уборка квартиры станет для вас не тяжелой обязанностью, а радостным трудом, делающим ваше жилище уютным и комфортным.



Вопросы

1. Каков принцип действия пылесоса?
2. Для чего нужны различные насадки?
3. Каковы правила обращения с пылесосом?



Словарь

пылесос, насадки, пылесборник

ДЕТСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

Детские учреждения входят в жизнь каждого ребенка очень рано. Большинство женщин, имеющих детей, должны работать, поэтому в нашей стране созданы детские ясли и детские сады.



Детский сад

Когда мама уходит на работу, она заводит своего малыша в детские ясли. Женщина спокойно работает, зная, что ее ребенком занимаются воспитатели, нянечки и медицинские сестры. Они вовремя накормят детей, уложат их спать, позанимаются с малышами и окажут необходимую помощь, если вдруг кто-то заболел. А начиная с трехлетнего возраста, ребенок пойдет уже в детский сад.

В детском саду с детьми занимаются и воспитатели, и медицинская сестра. Ребята узнают много интересного, готовятся стать школьниками, много гуляют, разучивают стихи, песни, танцуют, учатся сами себя обслуживать, готовятся к занятиям в школе.

В школу дети идут с 6 или 7-летнего возраста и заканчивают ее в 17–18 лет. За время обучения в школе дети могут получить не только среднее образование, но и музыкальное, если они будут посещать музыкальную школу, могут также заниматься в спортивной школе, если хотят заниматься каким-нибудь видом спорта. Кроме этого, любой ученик может заниматься в различных кружках, которые организованы в школе. Но существуют еще специальные детские учреж-

дения, где множество самых разнообразных кружков для детей и подростков. Это дворцы творчества, станции юннатов, техников и туристов.



Вопросы

1. Какие детские учреждения вы знаете?
2. Чем занимаются дети в детском саду?
3. В каких кружках и секциях занимаетесь вы?



Словарь

детские ясли, детский сад, музыкальная школа, кружок, секция

ТРАНСПОРТ

ТРАНСПОРТ — НАШ ПОМОЩНИК

Задумайтесь, ребята, над вопросом: какую роль в вашей жизни играет транспорт? И окажется, что очень важную, особенно для тех, кто живет в городе. Ведь городским школьникам приходится пользоваться автобусом, чтобы добраться до школы и до дома. В больших городах трамвай — тоже важное транспортное средство. А соединяют большие города и маленькие поселки железные дороги. По железной дороге ездят поезда. Железнодорожный транспорт — очень важен, им пользуется множество людей, которым нужно попасть из одного места в другое. Но из города в город можно добраться не только поездом. Если вы очень спешите, вам поможет преодолеть большое расстояние за небольшой промежуток времени самолет. Правда, билет на самолет стоит гораздо дороже. Еще вы можете доехать до другого города автобусом.

Сейчас автобусах и троллейбусах работают кондукторы, которые берут плату за проезд с пассажиров. Правда, в крупных городах в автобусах и троллейбусах установлены турникеты, которые не пропускают в транспорт безбилетников.

А еще в городах есть маршрутные такси. Плату за проезд в них берет водитель.



Виды транспорта



Вопросы

1. Какие виды транспорта вы знаете?
2. Что такое «междугородное сообщение»?
3. Какой самый дорогой вид транспорта?
4. Для чего нужен кондуктор в автобусе или троллейбусе?



Словарь

виды транспорта, железная дорога, поезд, самолет, автобус, трамвай, троллейбус, кондуктор

ТОРГОВЛЯ

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ МАГАЗИНЫ

Каждому из вас доводилось бывать в продовольственных магазинах, и все вы хорошо знаете, что продовольственные магазины — это магазины, где мы покупаем продукты. Существуют различные продовольственные магазины. В городах мы часто видим вывески «Хлеб — молоко», «Мясо — колба-

сы», «Овощи — фрукты», «Океан», «Нептун». Это названия специализированных продовольственных магазинов. Специализированных — значит продающих только один или два вида товаров.

Подумайте, что можно купить в магазине «Океан». Конечно продукты моря и океана — рыбу, креветки, икру, рыбные консервы и так далее.



В рыбном отделе магазина

В отделе «Овощи, фрукты» мы приобретаем картофель, капусту, морковь, лук и другие овощи, а также яблоки, груши, мандарины, апельсины, лимоны, консервы из овощей и фруктов.

В отделе «Молоко» мы покупаем не только молоко, но и различные продукты, которые изготавливаются из молока, сметану, творог, масло, сыр, простоквашу, кефир и т.п. И так, в специализированном отделе магазина мы приобретаем продукты одного вида. Но есть продовольственные магазины, где можно купить все виды продуктов. Такие магазины называются «Гастроном» или «Универсам».

Если вам надо купить разнообразные продукты, то посетив ближайший «Гастроном», вы можете приобрести все необходимое.

В шестом классе, изучая тему «Питание», вы узнали, что можно приготовить на ужин. Давайте представим, что вы пришли в магазин купить продукты, чтобы приготовить ужин для своей семьи. Какие продукты вы приобретете? Это зависит от составленного вами меню. Например, вы решили приготовить салат из свежих огурцов, картофельное пюре, чай и бутерброд с сыром.



В овощном отделе магазина

Сначала вам следует зайти в овощной отдел, где вы купите картофель, огурцы, лук, укроп, петрушку. Затем вы посетите отдел «Хлеб» и купите батон для бутербродов. В отделе «Молоко» масло, сыр, молоко для картофельного пюре, сметану для салата. Но, конечно, сначала вы подойдете к кассиру нужного вам отдела, вежливо попросите пробить чек на выбранные вами продукты. Не отходя от кассы, внимательно пересчитаете сдачу, поблагодарите кассира и, предъявив чек продавцу, получите нужные вам товары.



Вопросы

1. Какие магазины мы называем специализированными продовольственными магазинами?
2. Что такое «универсам» и «гастроном»?
3. Приведите примеры специализированных продовольственных магазинов.
4. Как надо делать покупки в продовольственных магазинах?
5. Какие товары вы купили бы к сегодняшнему ужину?



Словарь

универсам, гастроном, специализированный продовольственный магазин, чек

СРЕДСТВА СВЯЗИ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ

В жизни нам часто приходится пользоваться средствами связи. К примеру, надо срочно сообщить что-то важное своему другу, который живет в другом городе или селе. Все ребята сразу же подумали: «Надо послать телеграмму». И вы не ошиблись! Очень часто мы прибегаем к помощи телеграфа. Заполнив бланк, мы сдаем его приемщице телеграмм. Она считает количество слов, делает пометки на бланке, выписывает квитанцию, где указана стоимость телеграммы. Надо знать, что, посылая телеграмму, вы оплачиваете каждое слово, каждую запятую и точку. Поэтому надо научиться составлять текст телеграммы лаконично, то есть кратко, но понятно тем, кто получит телеграмму.

Существуют некоторые особенности написания адреса. К примеру, вы посылаете телеграмму в село Черняное. На конверте вы бы написали адрес так: Тамбовская область, Тамбовский район, село Черняное, ул. Советская, дом 5, Яркину Ивану Петровичу. Но на телеграфном бланке этот адрес будет выглядеть гораздо короче, вот так: Черняное Тамбовского Тамбовской Советская 5 Яркину Ивану Петровичу. Адрес стал гораздо короче, но остался понятен всем. То же относится и к самому сообщению. Помните, что каждое слово стоит денег.

Если у вас дома телефон, вы можете позвонить в другой город. Для этого нужно узнать код города. Вы набираете восьмерку, услышав гудок, набираете код города, затем номер нужного вам телефона.

Если у вашего друга, живущего в другом населенном пункте, есть дома телефон, то вы можете сообщить ему важное известие, позвонив. Для этого вы должны прийти на переговорный пункт, который имеется в каждом отделении связи и сообщить телефонистке номер телефона вашего друга, город, в котором он проживает, и количество минут, необходимое для переговоров. Помните, что каждая минута переговоров стоит денег. Поэтому не говорите о пустяках, сразу излагайте важные новости, экономьте и время и деньги.

Если же новость, которую необходимо сообщить, не очень срочная, можно написать письмо.

ящики, предназначенные для упаковки посылок. Нужно помнить, что, отправляя посылку, вы обязаны заполнить почтовый бланк, а отправляя бандероль, бланк заполнять не надо, вы лишь заплатите за пересылку и получите квитанцию. Берегите ее до тех пор, пока вашу бандероль не получит тот, кому она предназначалась.



Вопросы

1. Какие средства связи вы знаете?
2. Какие особенности написания адреса и текста телеграмм существуют?
3. Как сообщить известие по телефону человеку, живущему в другом населенном пункте?
4. Какие бывают виды писем?
5. Чем отличается посылка от бандероли?



Словарь

телеграф, телеграмма, открытка; открытые, закрытые, заказные, ценные письма; посылка, бандероль

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

Каждому из вас, ребята приходилось не раз обращаться в медицинские учреждения, даже если вы отличаетесь хорошим здоровьем. С самого раннего детства мамы регулярно ходят со своими малышами в детскую поликлинику, где врач-педиатр наблюдает за развитием ребенка, дает советы по правильному питанию и уходу за малышом, а также назначает лечение и следит за выздоровлением больного.

А раз существует детская поликлиника, значит есть и поликлиника для взрослых, где ведут прием больных врачи-специалисты. Назовем основных врачей, к которым следует обращаться в случае болезни.

Болезни десен, зубов поможет вам преодолеть врач-стоматолог. Если болят внутренние органы, необходима помощь терапевта. Переломы и заболевания, требующие оперативного вмешательства, то есть операции может произвести врач-хирург, с болезнями уха, горла и носа будет бороться врач-отоларинголог или ЛОР-врач, если у вас проблемы со зрением, вам поможет их решить врач-офтальмолог, или окулист. Существуют и другие специалисты, ведущие прием больных.



Детская поликлиника

Но, кроме поликлиник, существуют еще различные медицинские учреждения. Это больницы, диспансеры, аптеки. В больницы люди лечатся под наблюдением врача, если их заболевание нельзя эффективно вылечить амбулаторно. Страдающие хроническими болезнями люди состоят на учете в диспансере. Больные регулярно приходят на прием к врачам, которые наблюдают за течением их болезней.

Во всех медицинских учреждениях, кроме врачей, работают медицинские сестры (средний медицинский персонал), санитарки (младший медицинский персонал). Медсестры выполняют предписания врачей, делают уколы, дают лекарство, ставят банки, капельницы и выполняют другие процедуры. Санитарки следят за чистотой помещения.

Чтобы приобрести лекарства, необходимо посетить аптеку.



В аптеке

В аптеке работают фармацевты и провизоры. Они продают медикаменты, дают консультации по использованию лекарственных средств, витаминов.

В аптеке также работают санитарки, следящие за чистотой помещения.



Вопросы

1. Какие медицинские учреждения вы знаете?
2. Какие врачи-специалисты ведут прием в поликлинике?
3. Для чего нужны медицинские диспансеры?
4. Как называются работники аптеки?



Словарь

поликлиника, амбулаторный прием, больница, диспансер, средний медицинский персонал, стоматолог, хирург, терапевт, офтальмолог, отоларинголог

ВИДЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

К сожалению, и взрослые люди, и дети достаточно часто болеют. Это обусловлено многими причинами, сейчас мы не будем на них останавливаться. Нас интересует, как поступают люди, если вдруг заболеют. Как правило, большинство идет в поликлинику на прием к нужному врачу-специалисту. Это называется амбулаторным приемом. Если заболевание таково, что можно вылечить его в домашних условиях, принимая лекарство и выполняя предписания врача, то больной получает листок нетрудоспособности, или больничный лист, и лечится в домашних условиях, то есть амбулаторно. Если же человек заболел так, что помочь ему можно только в условиях больницы, то больной получает направление в больницу и лечится в стационаре.

Бывает так, что заболевший человек не может сам добраться до поликлиники. Тогда он вызывает врача на дом. Врач приезжает домой к больному, осматривает его, если нужно, направляет на стационарное лечение, выписывает рецепт на лекарство и т.д. К заболевшему ребенку лучше вызвать врача на дом, так как посетить детскую поликлинику с больным малышом затруднительно.



Скорая помощь

Существует еще один вид медицинской помощи. Это всем известная «Скорая помощь». В экстренных случаях, когда речь идет о жизни или смерти человека, на выручку приходит «Скорая помощь». Стоит лишь позвонить по телефону 03, сказать, что человеку очень плохо, и назвать адрес, и через непродолжительное время приедет бригада медицинских работников и сделает все возможное, чтобы спасти человеку жизнь.



Вопросы

1. Что такое «амбулаторный прием»?
2. Для чего нужно лечение в стационаре?
3. Почему врача вызывают на дом?
4. Что вы знаете о «Скорой помощи»? По какому телефону ее вызывают?



Словарь

амбулаторный прием, амбулаторное лечение, стационарное лечение, «Скорая помощь».

Учебное издание

Субчева Вера Павловна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

Учебное пособие
для специальных (коррекционных) школ VIII вида
6 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 № 42.

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/>

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

Социально- бытовая ориентировка

6
класс



ISBN 978-5-691-01879-4



9 785691 018794

ВЛАДОС