

УДК 376.4:316.6  
ББК 74.3  
С89

**Субчева В.П.**

**С89** Социально-бытовая ориентировка. 6 класс : учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева. — М. : Издательский Центр ВЛАДОС, 2021. — 55 с. : ил.

ISBN 978-5-907433-73-1.

В пособии рассматриваются следующие разделы социально-бытовой ориентировки для учащихся 6 класса общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями: 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 специалистам общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с нарушениями интеллекта, а также может быть использовано в процессе обучения в других образовательных организациях. 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**

- © Субчева В.П., 2021
- © ООО «Издательский Центр ВЛАДОС», 2021
- © Художественное оформление.  
ООО «Издательский Центр ВЛАДОС», 2021
- © Оригинал-макет.  
«Издательский Центр ВЛАДОС», 2021

ISBN 978-5-907433-73-1

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b> .....   | <b>5</b>  |
| Закаливание организма.....  | 5         |
| Уход за руками.....   | 7         |
| Ноги тоже требуют ухода .....   | 8         |
| <b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ</b> .....   | <b>10</b> |
| Ремонт одежды .....   | 10        |
| Правила безопасной работы иглой.....  | 11        |
| Правила безопасной работы ножницами.....  | 11        |
| Правила безопасности работы электрическим утюгом .....  | 11        |
| Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных<br>и шелковых тканей.....  | 12        |
| <b>ПИТАНИЕ</b> .....  | <b>15</b> |
| Режим питания.....  | 15        |
| Санитарно-гигиенические требования<br>и правила безопасной работы с режущими<br>инструментами и кипятком..... | 17        |
| Правила пользования электрической и газовой плитами ....  | 19        |
| Меню ужина .....  | 20        |
| Сервировка стола к ужину.....   | 21        |
| Правила хранения продуктов при наличии<br>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        |
| <b>Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ</b> .....  | <b>28</b> |
| Семья.....  | 28        |
| Счастливая семья.....   | 29        |
| <b>КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ</b> .....   | <b>32</b> |
| Как вести себя в театре.....  | 32        |
| Правила поведения за столом .....   | 34        |
| <b>ЖИЛИЩЕ</b> .....   | <b>37</b> |
| Ваш дом .....   | 37        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Уборка квартиры .....            | 38        |
| Уход за полом.....               | 40        |
| Пылесос — помощник в доме .....  | 42        |
| Детские учреждения.....          | 44        |
| <b>ТРАНСПОРТ .....</b>           | <b>45</b> |
| Транспорт — наш помощник.....    | 45        |
| <b>ТОРГОВЛЯ.....</b>             | <b>46</b> |
| Продовольственные магазины ..... | 46        |
| <b>СРЕДСТВА СВЯЗИ.....</b>       | <b>49</b> |
| Основные средства связи .....    | 49        |
| <b>МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ .....</b>  | <b>51</b> |
| Медицинские учреждения.....      | 51        |
| Виды медицинской помощи.....     | 54        |