

УДК 376.4:316.6
ББК 74.3
С89

Субчева В.П.

С89 Социально-бытовая ориентировка. 7 класс : учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева — М. : Издательский Центр ВЛАДОС, 2021. — 119 с. : ил.

ISBN 978-5-907433-74-8

В пособии рассматриваются следующие разделы социально-бытовой ориентировки учащихся 7 класса образовательных 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; 9. Средства связи и 10. Медицинская помощь.

Пособие адресовано специалистам образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, 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 978-5-907433-74-8

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.....	5
Что есть внешняя красота?	5
Уход за кожей лица	6
Уход за волосами	7
Уход за волосами с помощью народных средств	12
2. ОДЕЖДА И ОБУВЬ	13
Ремонт одежды, штопка, наложение заплат	13
Что такое стирка?	20
Стирка хлопчатобумажных и льняных тканей.....	21
Отбеливание.....	23
Устройство стиральной машины	25
Что может стиральная машина.....	27
Глажение	29
Прачечная.....	31
3. ПИТАНИЕ.....	32
О рациональном питании	32
Супы	34
Приготовление рыбных блюд.....	37
Приготовление мясных блюд	38
Сладкие блюда	40
Сервировка стола	42
Меню на день и неделю	46
4. СЕМЬЯ	49
Школа семьи.....	49
Помощь родителям и воспитателям по уходу за младшими детьми.....	55
5. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ.....	60
Умение приглашать гостей	60
В вашем доме поселились гости	61
Вы собираетесь в гости	63
Искусство делать подарки	65
Цветы в подарок	68

6. ЖИЛИЩЕ	70
Уборка квартиры	70
Санитарная обработка помещения в случае необходимости	71
Подготовка квартиры к зиме	73
Утепление окон	76
Чистка и мытье оконных стекол и зеркал	79
Уход за полом.....	81
Уход за мебелью.....	83
О технике безопасности и мерах предосторожности	86
Чистильщик, маляр, мойщик	88
Правила пользования пылесосом.....	90
Правила заготовки топлива и топки печей.....	92
 7. ТРАНСПОРТ	 94
Междугородный железнодорожный транспорт	94
Железнодорожный вокзал	95
Приобретение билетов. Типы вагонов	98
Камеры хранения.....	103
 8. ТОРГОВЛЯ	 104
Универмаги и универсамы.....	104
Распродажа товаров по сниженным ценам	106
 9. СРЕДСТВА СВЯЗИ.....	107
Почта. Посылки и бандероли	107
 10. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	 109
Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах.....	109
Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей.....	111
Доврачебная помощь при ранениях.....	114
Как измерить температуру тела	116
Лекарственные растения	117
Отвары, настои, настойки, чай.....	118