

УДК 376.4:316.6
ББК 74.3
С89

Субчева В.П.

С89 Социально-бытова ориентировка. 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 119 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01877-0.

Агентство СІР РГБ.

Учебное пособие посвящено рассмотрению разделов (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) социально-бытовой ориентировки учащихся 7 класса специальных (коррекционных) школ VIII вида.

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 978-5-691-01877-0

© Субчева В.П., 2012
© ООО «Гуманитарный издательский
центр ВЛАДОС», 2012

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