

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

С89

**Субчева В.П.**

**С89 Социально-бытовая ориентировка. 8 класс : учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева — М. : Издательский Центр ВЛАДОС, 2021. — 72 с. : ил.**

ISBN 978-5-907433-75-5.

В пособии рассматриваются следующие разделы социально-бытовой ориентировки учащихся 8 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; 9. Средства связи и 10. Медицинская помощь.

Пособие адресовано специалистам общеобразовательных 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.

ISBN 978-5-907433-75-5

«Издательский Центр ВЛАДОС», 2021

*Учебное издание*

**Субчева Вера Павловна**

## **СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА.**

### **8 КЛАСС**

*Учебное пособие*

*для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями*

Подписано в печать 14.06.2021. Формат 60×90/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 4,5.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–3000 экз.). Заказ №

ООО «Издательский Центр ВЛАДОС».

119571, Москва, а/я 19. Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru); [zakaz@vlados.ru](mailto:zakaz@vlados.ru). HTTP://www.vlados.ru

ООО «Великолуцкая городская типография».

182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.

Тел./факс (811-53) 3-62-95.

E-mail: [zakaz@veltip.ru](mailto:zakaz@veltip.ru)

Сайт: <http://www.veltip.ru>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.....</b>	<b>5</b>
Уход за кожей .....	5
Уход за волосами .....	6
Уход за ногтями .....	6
Уход за кожей лица .....	7
Рецепты для умывания без мыла .....	8
Как избавиться от неприятного запаха .....	9
Как избавиться от угрей.....	10
Влияние солнечных луней на кожу лица .....	11
<b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ .....</b>	<b>12</b>
Уход за одеждой .....	12
Хлопок .....	13
Шерсть .....	13
Лен .....	13
Шелк.....	14
Трикотаж .....	14
Правила глаженья белья .....	15
<b>ПИТАНИЕ .....</b>	<b>18</b>
Консервирование фруктов и ягод .....	18
Яблоки, груши.....	19
Абрикосы, персики.....	19
Сливы .....	19
Вишня и черешня .....	19
Клубника, земляника, малина, ежевика.....	19
Смородина .....	20
Крыжовник .....	20
Черника, голубика, брусника.....	20
Варенье .....	21
Варенье из яблок.....	21
Варенье из райских яблок .....	22
Варенье из тыквы .....	22
Варенье из кабачков.....	23
Варенье из моркови .....	24
<b>Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ.....</b>	<b>24</b>
Уход за грудным ребенком .....	24
Особенности развития новорожденного .....	25
Предметы ухода за ребенком .....	27
Измерение температуры грудного ребенка.....	28
Как примерно ее оценить .....	30
Наиболее частые причины повышения температуры.....	31
Купание .....	31

Одевание ребенка .....	33
Прогулка .....	35
Игрушки .....	36
Распределение обязанностей в семье .....	38
Федул и Маланья (русская народная сказка) .....	38
Бюджет семьи .....	39
<b>КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>41</b>
Внешний вид юноши .....	41
Как вести себя на дискотеке .....	43
<b>ЖИЛИЩЕ .....</b>	<b>45</b>
Кухня .....	47
Мытье кафельной плитки .....	48
Ванны, раковины, унитазы .....	50
Бытовая химия в вашем доме .....	51
<b>ТРАНСПОРТ .....</b>	<b>54</b>
Междугородный автотранспорт .....	54
Автовокзал .....	55
<b>ТОРГОВЛЯ .....</b>	<b>56</b>
Специализированные магазины .....	56
Правила поведения в магазине .....	57
<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ .....</b>	<b>59</b>
Общение по телефону .....	59
<b>МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ .....</b>	<b>62</b>
Глистные заболевания и меры их предупреждения .....	62
Первая помощь при несчастных случаях .....	64
Солнечный удар .....	65
Тепловой удар .....	65
Первая помощь при солнечном и тепловом ударах .....	66
Ожоги .....	67
Термические ожоги .....	67
Первая помощь при термических ожогах .....	67
Отморожение .....	69
Первая доврачебная помощь при отравлениях .....	71