

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ВДОХНОВЕНИЕ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО Московской области

СЦ «Вдохновение»

—Е.В. Старшинова

Приказ от « 24 » августа 2023 г. №132

М.П.

**Значимость формирования культурно- гигиенических  
навыков самообслуживания и самодисциплины у детей и  
подростков в социально- реабилитационном центре для  
дальнейшей успешной их социализации и адаптации в  
социуме**

Составитель:  
Назаркина Елена Николаевна,  
воспитатель

г.о. Коломна, 2024 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2.1. Актуальность проекта.....	2
2.2. Анализ ситуации.....	3
2.3. Целевой возраст.....	3
2.4. Цель проекта.....	4
2.5. Задачи проекта.....	4
2.6. Этапы реализации проекта.....	4
2.7. Сроки реализации проекта.....	5
3. Тематическое планирование занятий по самообслуживанию и гигиене.....	5
4. План проведения реабилитационных мероприятий.....	9
4.1. Практическая часть.....	9
4.2. Теоретическая часть.....	12
5. Ожидаемые результаты (приобретённые умения и навыки у воспитанников)	
5.1. Результативность проекта.....	14
6. Заключение.....	15
7. Индивидуальная диагностическая карта навыков самообслуживания и обслуживающего труда.....	15
8. Индивидуальная диагностическая карта навыков личной гигиены.....	17
9. Индивидуальная диагностическая карта социализации воспитанников.....	19
10. Информационные ресурсы.....	21
11. Приложение.....	50
Практическая часть:.....	50
11.1 - диагностические карты воспитанников центра.....	56
11.2 - таблица «Темп овладения воспитанниками приемов гигиены и самообслуживания».....	56
11.3 - диаграмма критериев гигиены, самообслуживания, культуры питания.....	57
11.4 - сводная таблица уровня усвоения приемов гигиены и самообслуживания у воспитанников.....	
11.5. - таблицы динамики социализации воспитанников (ведение домашнего хозяйства)	
11.6. - индивидуальная карта социализации воспитанников.....	59
12 Фотоотчет.....	75

**Культурно-гигиенические навыки** – важная составная часть культуры поведения любого человека. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Воспитание гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, способствует социализации ребенка.

**Самообслуживание** – это труд, направленный на обслуживание им самим самого себя (одевание – раздевание, прием пищи, санитарно– гигиенические процедуры). С помощью труда по самообслуживанию воспитываются навыки и умения быть самостоятельными, опрятными, приводить в порядок личные вещи, игрушки, окружающее пространство. Навыки ежедневной повторяемости очень прочны. С самообслуживания начинается трудовое воспитание детей.

## 1.2. АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

В Реабилитационный Центр очень часто поступают дети из социально неблагополучных, проблемных семей. В семьях с асоциальным образом жизни родителей, низким уровнем общей культуры дети, как правило, не получают должного развития и воспитания, в том числе их базовые культурно-гигиенические навыки часто находятся на недостаточном или низком уровне. Поэтому с самого начала пребывания каждого ребенка и подростка в Центре, уровень развития КГН находится под наблюдением и контролем воспитателей учреждения.

В ходе реабилитации у воспитанников необходимо скорректировать имеющиеся у них КГН, совершенствовать их и довести до необходимого возрастного уровня.

Можно выделить три основные категории:

- гигиенические навыки;
- навыки культуры поведения;
- навыки самообслуживания.

Необходимо выделить понятия «**умения**» и «**навык**».

**Умения** – это сформированная у ребенка способность совершать определенные действия на основе полученных знаний.

**Навык** - это автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Навык, ставший потребностью - это привычка. Привычки сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой.

Поэтому в условиях Р.Центра перед воспитателем стоит задача не просто правильно скорректировать КГН, уже имеющиеся у воспитанника, но главное – перевести их в устойчивые навыки, а также способствовать развитию у воспитанников стремления к здоровому образу жизни, активной социализации в условиях окружающего социума.

Формирование КГН в подростковом возрасте имеет свою специфику, поскольку связано возникновением и формированием «чувства взрослости», что предполагает расширение сферы самостоятельности и признание со стороны взрослых факта взросления ребенка. В этом возрасте подростка можно мотивировать на соблюдение правил личной гигиены и стремление к здоровому образу жизни через осознание своего взросления. В идеале подросток должен сам следить за своим внешним видом: чистыми волосами, кожей и телом.

В процессе работы по развитию КГН у подростков используются не столько игровые методики, как с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а более «взрослые» формы работы: объяснение, рассказ, беседа, размышление, тренинг, диспут. Хотя элементы игры можно и нужно включать в занятия, чтобы поддерживать интерес воспитанников.

### **Принципы формирования культурно - гигиенических навыков**

К принципам формирования культурно - гигиенических навыков относятся:

- системный подход;
- планомерность и непрерывность;
- развивающий характер обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

Важно, чтобы дети могли видеть результаты своих действий: один научился не бросать куртку и кофту там, где разделся, складывать личную одежду, вешать на плечики школьные брюки и рубашку, стал

значительно опрятнее, другой -идеально заправляет кровать, третий -не забывает чистить зубы на ночь и т.д.

Т.о, для достижения положительных результатов необходима спланированная, систематическая, регулярная воспитательская работа.

### **2.3. ЦЕЛЕВОЙ ВОЗРАСТ**

дети и подростки 7 – 16 лет.

### **1.3. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

создание условий для формирования устойчивых КГН и навыков самообслуживания у детей и подростков в условиях социально-реабилитационного центра.

### **1.4. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

- дать детям знания о нормах и правилах гигиены, об основах здорового образа жизни;
- сформировать прочные навыки соблюдения личной гигиены;
- развить необходимые навыки самообслуживания в соответствии с возрастом.

### **2.6. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

#### **1 этап: ориентировочный**

**Цель:** определение целей и задач работы индивидуально и в группе, стимулирование заинтересованности воспитанников.

**Средства достижения:** индивидуальные и групповые беседы, коррекционно-развивающие занятия, сюжетно – ролевые игры, упражнения, моделирование реальной ситуации.

#### **2 этап: формирующий**

**Цель:** формирование социально – бытовых знаний, умений и навыков.

**Средства достижения:** тренировочные упражнения, игры, экскурсии, коррекционно-развивающие занятия, сюжетно – ролевые игры, дидактические игры, моделирование жизненной ситуации.

#### **3 этап: закрепляющий**

**Цель:** закрепление приобретенных знаний, навыков.

**Средства достижения:** коррекционно-развивающие занятия, практическая работа, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, упражнения, самостоятельная работа, моделирование реальной ситуации.

### **2.7. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

в продолжение всего календарного года.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО САМООБСЛУЖИВАНИЮ И ГИГИЕНЕ ВОСПИТАННИКОВ, ИХ СОЦИАЛИЗАЦИИ

N	Тема занятия	Формы проведения	Задачи	Сроки
	<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Да, здравствует мыло душистое!</li> <li>-- Не видать грязнулям счастья!</li> <li>-- Твой режим дня.</li> <li>-- Чтобы зубы не болели.</li> </ul> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Садиться за стол можно только с чистыми руками</li> <li>-- Столовые приборы на столе</li> <li>-- Какая еда лучше: горячая или холодная?</li> <li>-- Хочу кашу! (о полезности в рационе питания)</li> </ul> <p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- По одежке встречают</li> <li>-- Чистые ноги, правила ежедневного ухода</li> <li>-- Школьная одежда и школьные принадлежности</li> <li>-- Каждой вещи свое место!</li> <li>-- Чистим одежду</li> </ul> <p><b>ЖИЛЬЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Ручная и машинная стирка, «значки» на стиральной машинке</li> <li>-- Пыль и аллергия</li> <li>-- Средства для уборки помещений, «читаем» этикетки</li> <li>-- Где и как хранить обувь разных сезонов</li> </ul>	<p>беседы,</p> <p>дискуссии,</p> <p>тренинги,</p> <p>практические занятия и упражнения</p> <p>личный пример,</p> <p>круглый стол,</p> <p>обсуждение произведений советских авторов по выбранной теме,</p> <p>презентации,</p> <p>видеоинформационные ролики социального назначения</p>		<p><b>сентябрь-октябрь</b></p>
	<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Запомнить нужно навсегда: залог здоровья чистота, о важности чистоты тела</li> <li>-- Ухо- важный орган слуха</li> <li>-- Продукты полезные и вредные в рационе</li> </ul>			

<p>--Как подготовиться ко сну спокойно</p> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b></p> <p>-- Съесть стараться нужно всё, что лежит на тарелке (оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует)</p> <p>-- Соль и сахар, количество потребления в ежедневном рационе</p> <p>-- Важна ли скорость во время еды?</p> <p>-- Бутерброды, составляющие компоненты, правила пользования ножом</p> <p>-- Питьевой режим в разное время года</p> <p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b></p> <p>-- Постель и одежда для сна</p> <p>-- Зачем нужны коврики у дверей?</p> <p>-- Одежда в банный день</p> <p>-- Полки и вешалки для каждого предмета одежды</p> <p>-- Чистим обувь</p> <p><b>ЖИЛЬЕ</b></p> <p>-- Что такое семейный очаг? Как подготовить свое жилище к праздникам?</p> <p>-- Мусор, способы сбора и утилизации</p> <p>-- Мебель, варианты выбора, назначение</p> <p>-- Гигиена жилища</p>			<p><b>ноябрь-декабрь</b></p>
<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b></p> <p>-- Как подобрать одежду по сезону</p> <p>-- Чисто не только там, где убирают, но и где не мусорят</p> <p>-- Влияние компьютера и телевизора на здоровье</p> <p>--Красивые волосы- мечта любого человека!</p> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b></p> <p>--Как правильно сидеть за столом</p> <p>--От чего следует отказаться во время приема пищи (икать, кричать, нецензурно ругаться, портить воздух)</p> <p>--Чай, сок, напитки</p>			<p><b>январь – февраль</b></p>

<p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b>  -- Зачем стирать носки ежедневно?  -- Ах ты, душечка, моя подушечка!  (заправление постелей)  -- Игры и игрушки до и после игры  -- Средства гигиены в туалете (ершик, освежитель воздуха)</p> <p><b>ЖИЛЬЕ</b>  -- Домашние питомцы, плюсы и минусы      владельцев  -- Цветы в доме  -- Проветривание, уборка  -- Посуда, места хранения вещей в собственном жилище</p>			
<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b>  -- Я здоровье берегу, сам себе я помогу  --Важные помощники в быту  --Ох, уж эти микробы!(мытьё рук)  --Запахи тела и средства гигиены</p> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b>  --Разговоры во время еды, но не с полным ртом!  -- Режим питания и количество еды  -- Вежливые слова в столовой  -- Такие знакомые и незнакомые ложки      и ложечки во время приема пищи  -- Надо воду кипятить, чтобы здоровее быть!</p> <p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b>  -- Опрятность в одежде  -- Рабочее место, освещение  -- Время использования телефона  -- Предметы личные и общие, бережное отношение к ним</p> <p><b>ЖИЛЬЕ</b>  -- Одежда для дома, места хранения полезных мелочей  -- Непрошенные гости (средства борьбы с тараканами)  -- Что такое ТБ при работе с Электроприборами  -- Мелкий ремонт одежды, шов «назад иголку»</p>			<p><b>март – апрель</b></p>

	<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--Правила выбора одежды</li> <li>--Как подобрать обувь по размеру</li> <li>-- Утро, зарядка, бодрость духа</li> <li>--Ты и телевизор</li> </ul> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Бумажные салфетки, для этикета, детки!</li> <li>-- Хлеб всему голова!</li> <li>-- Фастфуд, перекус и проблемы здоровья</li> <li>-- Столовые приборы на столе</li> </ul> <p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Прическа и расческа</li> <li>-- Чужое и свое, вежливые слова</li> <li>-- Если на улице плохая погода</li> <li>-- Право выбора: порядок или беспорядок?</li> </ul> <p><b>ЖИЛЬЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Утюжка изделий из разных тканей</li> <li>-- Оплата коммунальных счетов</li> <li>-- Музыка, шум, правила тишины</li> <li>-- Световые приборы, правила выбора</li> </ul>			<p><b>май - июнь</b></p>
	<p><b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Тело человека, органы зрения и слуха</li> <li>-- Эти нежные руки, ногти на руках и ногах</li> <li>-- «Свет мой, зеркальце скажи!»</li> <li>-- Скажи, что ты ешь и я скажу, как ты выглядишь!</li> </ul> <p><b>КУЛЬТУРА ЕДЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Продукты, маркировка, сроки реализации</li> <li>-- Пейте, дети, молоко, будете здоровы!</li> <li>-- Сервировка стола в будни и праздники</li> <li>-- Правила при чихании и кашле</li> <li>-- Проблемы избыточного веса</li> </ul> <p><b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Привычки и характер</li> <li>-- Стирка ручная и машинная</li> <li>-- Порядок в комнате, так ли это</li> </ul>			<p><b>июль - август</b></p>

<p>сложно? -- Фантики, бумажки, нужно ли их прятать?</p> <p><b>ЖИЛЬЕ</b> -- Влажная уборка, гигиена помещений -- Соседи, как уживаться с чужими людьми -- Книги, компьютер или телевизор -- Домашняя одежда и обувь</p>			
---	--	--	--

#### 4. **План проведения реабилитационных мероприятий по формированию КГН и навыков самообслуживания:**

##### 4.1. ----- ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

<p>Навыки личной гигиены</p>	<p><b>Навыки мытья рук, лица, купание</b> (учить пользоваться мылом, не забывать мыть руки не только перед- после приема пищи, но и по мере загрязнения в течении всего дня, а в осенне-зимний период чаще; обязательно пользоваться личными средствами гигиены: мылом, полотенцем, зубной щеткой, расческой, мочалкой; учить пользоваться краном аккуратно, не разбрызгивая воду вокруг, встряхивать руки над раковиной, регулировать напор воды, её теплоту; учить подбирать чистую одежду перед купанием, не забывать обязательно менять ее, оставлять после купания чистую душевую кабину, не забывая её ополаскивать; во время купания пользоваться личной мочалкой, дополнительно используя средства гигиены (гель для душа шампунь)</p>
	<p><b>Учить пользоваться мылом, жидким мылом</b> (намыливать руки над раковиной, экономно расходовать мыло, пользуясь дозатором, не забывать убирать мыльницу в отведенное место, не забывать включать кран, регулировать напор и теплоту струи воды, выключать кран)</p>
	<p><b>Навыки пользования предметами личной гигиены</b> расческа, полотенце, платок (расческой причесывать волосы при необходимости перед зеркалом, убирать расческу после использования в определенное место, снимать и выбрасывать с нее волосы; при необходимости пользоваться носовым платком, стирать и просушивать его самостоятельно, соблюдать нормы при чихании и кашле;</p>

	<p>различать полотенце для ног и лица, обязательно просушивать, вешать за петельку на определенное место, вытираясь, снимать, расправлять его, насухо вытирая лицо и руки</p> <p><b>Навыки пользования туалетной комнатой</b>  учить отрывать определенное количество туалетной бумаги, применять ершик по мере необходимости, не забывать смывать, аккуратно нажимая на кнопку бачка унитаза, обязательно мыть руки после посещения туалета</p> <p>Навыки правильной чистки зубов  учить пользоваться зубной щеткой, во время выдавливания зубной пасты слегка сжимать тюбик, не забывать тщательно смывать остатки зубной пасты со щетки, промывать стаканчик после гигиенических процедур, при необходимости ополаскивать раковину от остатков пасты</p> <p>Соблюдение режимных моментов  учить готовить свой организм к вечернему и дневному (по необходимости) сну, переодеваясь в специальную одежду для сна, расправлять кровать, складывать личные вещи перед сном, наводить определенный порядок в групповой комнате во время подъема встать , сделать зарядку, умыться, заправить постель</p>
<p>Навыки опрятной еды</p>	<p><b>Навыки пользования столовыми приборами, салфеткой</b>  учить пользоваться ложкой, вилок, ножом, размазывать масло на бутерброде, соблюдать правила безопасности во время использования столовых приборов;  пользоваться салфеткой, примакивая и аккуратно вытирать рот;  над тарелкой слегка склоняться, стараться не пачкать одежду  не ставить тарелки после еды горкой, особенно с остатками еды</p> <p><b>Навыки пережевывания пищи с закрытым ртом</b>  приучать кушать спокойно, неторопливо, стараться громко не разговаривать, не делать замечания другим присутствующим;  помогать хлебом или слегка наклонить тарелку, чтобы помочь собрать оставшуюся еду</p> <p><b>Навыки аккуратного приёма пищи</b>  перед посещением столовой устранить неполадки внешнего вида: заправиться, убрать заколкой ниспадающие волосы :  не раскладывать локти на столе, не толкать близлежащего соседа, не вскакивать во время приема пищи со стула, учиться быть сдержанным, не забывать относить тарелки, чашку после еды</p>
<p>Навыки самообслуживания</p>	<p><b>Навыки одевания, раздевания</b>  учить, сняв одежду, обязательно повесить ее на плечики в шкаф, сложить и убрать на личные полочки вещи после прогулки в шкаф в прихожей;  обувь вечером почистить , при необходимости вымыть , поставить для просушки;  школьную одежду вешать на отдельные плечики: рубашку, джемпер, расправлять по «стрелкам» брюки</p> <p><b>Навыки аккуратного складывания одежды</b>  учить складывать вещи, объяснять несложные правила</p>

	<p>складывания футболок, толстовок, маек, спортивных штанов на личных полках; не оставлять снятую одежду в разных местах ,учить находить отведенное ей место, стимулировать развитие самодисциплины, приучать к порядку личного пространства, учить преодолевать возникающие трудности из-за лени, неряшливости, небрежности, невнимательности</p>
	<p><b>Навыки опрятности и аккуратности</b> учить не мять проглаженные вещи, расправлять во время складывания; быть требовательным к личному внешнему виду, не надевать заведомо короткие, узкие вещи, подчеркивающие недостатки фигуры, прислушиваться к рекомендациям воспитателя</p>
	<p><b>Бережное отношение к вещам</b> учить бережно относиться не только к «домашним» вещам, но и вещам, подобранным по размеру в Реабилит. Центре, не рвать, не отрывать понравившиеся детали, не прятать и не выбрасывать их с целью получения новых; учить выполнять мелкий ремонт одежды: пришивать пуговицы, зашивать швом «встык», подбирать цвет нитки к цвету изделия</p>
<p>Трудовые навыки</p>	<p><b>Уборка рабочего места и игрового материала</b> учить убирать в портфель книги, согласно расписанию, не деформируя обложки и страницы учебников, тетрадей, ежедневно проверять состояние канцелярских принадлежностей в пенале, при необходимости устранять неполадки: точить карандаши, заменять стержень в ручке. Учить раскладывать после игры игрушки, коробки с играми, помогать товарищам, стараться не ломать, не рвать общие игры, книги, игрушки</p>
	<p><b>Навыки заправления постели</b> Учить расправлять простынь, стряхивать мелкие соринки, поправлять одеяло в пододеяльнике, расправлять покрывало убирать подушку в предназначенный чехол, аккуратно расправлять неровности покрывала; во время смены постельного белья- учить снимать грязное и заправлять чистое белье, в соответствии с маркировкой («н»- ноги), аналогично заправляя его</p>
	<p><b>Выполнение обязанностей дежурного</b> учить выполнять поручение неторопливо, помочь при необходимости продумать последовательность, варианты выполнения, желаемый конечный результат; быть ответственным, помогать товарищам в общественно- полезном труде, испытывать радость от выполнения и радуясь конечному результату труда; учить содержать комнату в порядке, поддерживая в ней чистоту</p>
	<p><b>«Чистый дом»- мое жилище</b></p>

Учить наводить порядок в комнате,  
 Учить пользоваться электрическими бытовыми приборами  
 (пылесос, стиральная машинка, утюг)  
 учить пользоваться инструментами для уборки помещения  
 (шваброй, тряпкой, веником, совком, чистящими средствами)  
 учить пользоваться рабочими инструментами для уборки  
 территории (граблями, лопатой, скребками для уборки снега);  
 помочь овладеть элементарными приемами выращивания и  
 ухода за комнатными растениями;  
 учить создавать уют, украшать жилище своими руками к  
 праздникам;  
 учить начинать и заканчивать работу, не бросая ее,  
 воспитывать потребность поддерживать порядок и чистоту в  
 помещении и на улице

## 4.2. ----- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (перечень бесед- занятий, дискуссий, презентаций)

### Тема: Гигиена и здоровье

«Желания и привычки. Нормы жизни в многоквартирном доме»	(презентация)
«Чисто не только там, где убирают, но и где не мусорят!»	(беседа)
«Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота»	(беседа)
«Если хочешь быть здоров, закаляйся!»	(позн.беседа)
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	(занятие-практикум)
«Режим дня подростка»	(обсуждение)
«Гигиена ребенка и подростка»	
«Коса – девичья краса»	(практикум)
«Гигиена полости рта»	(позн.беседа)
«Береги глаза смолоду»	(позн.беседа)
«Сон – лучшее лекарство»	(полезные советы)
«Чтобы быть красивым»	(полезные советы)
«О здоровой и полезной пище»	(беседа)
«Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение»	(игровой тренинг)
«В здоровом теле – здоровый дух»	(беседа)
«Значение кожи для здоровья человека»	(беседа)
«Вредные привычки и здоровье человека»	(видеофильм)
«Что такое здоровый образ жизни?»	(мини-диспут)
«Мой выбор – здоровый образ жизни»	(занятие-беседа)
«Влияние компьютера и телевизора на здоровье школьника»	(видеофильм)
«Курить – здоровью вредить»	(беседа)
«Скажем наркотикам – нет!»	(тренинг)
«Разрешается – запрещается»	(игра)
В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»	(чтение)
К.И.Чуковский «Мойдодыр»	(чтение)
К.И.Чуковский «Айболит»	(чтение)
Знаменитые русские личности, как пример здорового образа жизни (А.В.Суворов, А.С.Пушкин, Л.Н.Толстой)	(беседа-рассказ)
В мире мудрых мыслей (афоризмы, пословицы, поговорки)	(обсуждение)
«Зачем придуман режим дня?»	(дискуссия)

### Тема: «Здоровый образ жизни»

«Еда полезная и вредная»	(презентация)
«Закаливание, как профилактика простудных заболеваний.»	(беседа)

Средства закаливания.»	(беседа- практикум)
«Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки школьника.» ( диспут)	
«Двигательный режим. Влияние туризма, спортивных упражнений на здоровье человека»	
« Средства профилактики вирусных заболеваний. Значение профилактических прививок»	
« Витамины круглый год»	(презентация)
«Быстрая еда: «за» и «против».	(презентация)
«Компьютерная зависимость», миф или реальность?	(дискуссия)
«Как утро начнешь, так и день проведешь!»	(беседа)
«Как подобрать одежду по сезону.»	(презентация)
«Как выбрать правильно обувь по размеру»	( презентация)
«Косметика и здоровье»	(беседа)
«Средства гигиены для парней и девушек»	(беседа)
«По одежке встречают...»	(беседа-диспут)
«Чистое тело- здоровые мысли»	(беседа)
А. Акулин «Людоеды»	(чтение с обсуждением)
В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»	
В. Беспалов «Голубая льдинка»	
С. Афонькин «Как победить простуду?» ,«Откуда берется болезнь?»	
Ч. Янчарский «Приключения Мишки-Ушастика»	
Рассказы Н. Коростелева, Э. Успенского, С. Афонькина	

### Тема : «Жилище»

«Гигиена помещений».	(беседа)
«Заболевания, передающиеся от домашних животных.	(беседа)
«Средства для уборки , правила их использования»	(презентация)
«Где и как хранить рабочий инвентарь в доме?»	(презентация)
«Что такое ТБ при работе с электроприборами?»	( беседа)
« Что такое семейный очаг? Как подготовить свое жилище к праздникам? (беседа)	
«Домашние питомцы, плюсы и минусы владельцев»	(беседа)
« Цветы и настроение»	(видеофильм)
«Одежда для дома, места хранения полезных мелочей, организация пространства на кухне»	(презентация)
«Как ухаживать за одеждой и обувью, как ее сохранить в надлежащем виде к сезону ношения?» ( дискуссия)	
« Количество одежды и обуви для человека, правила подбора и выбора одежды в магазине» (беседа)	
«Ручная и машинная стирка, «значки» на машинке»	(беседа- практикум)
«Утюжка изделий из разных тканей»	(беседа- практикум)
«Мелкий ремонт одежды, шов «назад иголку»	(беседа-практикум)

## 5. Предполагаемые результаты работы (приобретённые умения и навыки у воспитанников)

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА и САМООБСЛУЖИВАНИЕ:

- уметь выполнить в правильной последовательности утренний и вечерний туалет;
- уметь чистить одежду щеткой, складывать на стуле, вешать на вешалки;
- знать, различать в применении варианты одежды: уличная, школьная, домашняя;
- понимать и применять понятие: одежда по сезонам;
- уметь подобрать одежду в банный день;
- уметь ухаживать за обувью, шнуровать ее

- знать и различать обувь: уличная, школьная, домашняя;
- понимать и применять понятие: обувь по сезонам.;
- уметь пользоваться зубной пастой и щеткой;
- уметь применять ершик в туалете, смывать за собой, после посещения туалета;
- уметь использовать полотенца по предназначению: лицевое, ножное, банное
- уметь пользоваться мочалкой, средствами гигиены для принятия душа;
- уметь выполнять ежедневные гигиенические процедуры: мытье ног, подмывание
- уметь привести в порядок свою обувь и одежду;
- знать приемы стирки мелких вещей;
- уметь гладить и стирать небольшие вещи из хлопчатобумажной ткани
- уметь пришивать пуговицы, подбирать нитки в соответствии с цветом ткани, толщине;
- уметь ремонтировать белье по распоровшемуся шву, пришивать вешалку;

### **КУЛЬТУРА ЕДЫ:**

- знать и понимать понятие: правильное питание
- знать основные продукты питания;
- уметь пользоваться столовыми приборами- знать место и способы хранения продуктов;
- придерживаться режима питания: завтрак, обед, полдник, ужин;
- понимать и применять в питании продукты, богатые витаминами, а также молочные, мясные и рыбные блюда
- знать и применять основные требования к покупаемым продуктам;
- уметь подогревать еду при необходимости;
- уметь вести себя в столовой во время приема пищи;

### **ЖИЛИЩЕ:**

- соблюдать правила техники безопасности при работе с электробытовыми приборами, иглой;
- уметь пользоваться утюгом.
- знать правила поведения в квартире, виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом;
- использовать по назначению средства гигиены, средства уборки жилого помещения;
- уметь пользоваться бытовыми электроприборами, соблюдая ТБ;
- уметь соблюдать и наводить порядок в жилом помещении;
- уметь стирать вещи разными способами: руками, машинкой
- уметь убирать кровать, заправлять постель, используя предметы постельного белья;
- знать название, виды мебели и ее назначение;
- уметь соблюдать порядок на письменном столе, размещать книги и другие письменные принадлежности по своим местам, вытирать пыль и соблюдать порядок;
- понимать правила пользования моющими средствами: сода, мыло, стиральный порошок.
- знать виды освещения и отопления жилых помещений;
- уметь ухаживать за комнатными растениями;
- уметь ухаживать за домашним питомцем;

## **5.1.**

### **Результативность программы**

Для определения результативности проводится диагностика уровня знаний и умений по всем разделам программы.

## 6.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самообслуживание – это, прежде всего стремление и способность к самостоятельности, изучив важную проблему необходимости обучения воспитанников самообслуживанию, можно сделать следующие выводы: самообслуживание - как форма организации детского труда, имеет важное значение, в воспитании положительного отношения к себе, окружающим, к происходящему вокруг. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, своего жилища и т. д. продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Происходит формирование самодисциплины, требовательности к себе, ответственности за свои действия перед собой и окружающими. Формируя культурно - гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии воспитанника, при этом педагог должен набраться большого терпения и понимания, т.к. очень редко находит сразу отклик и понимание со стороны воспитанников. Дети и подростки могут знать, неоднократно слышать, но выполнять, поленятся, забывая и ссылаясь на забывчивость, невнимательность, а иногда применяют в своем лексиконе, понятные и грубые слова, нецензурные выражения. Только ежедневная работа, личный пример, опора на положительную динамику товарищей, сможет преодолеть барьер непонимания и переориентировать на осознание своей позиции, собственной значимости, подтолкнет к осознанности, самодисциплине и саморазвитию воспитанников.

## 7.

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ и ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ТРУДА ВОСПИТАННИКА

Основные трудовые умения и навыки	ФИ воспитанника:						
Поливает и опрыскивает комнатные цветы							
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю							
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами							
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды							
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку							
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия							
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки							
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт							

вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)							
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи							
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная							
Содержит школьно- письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в shk. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники							
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида							
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место							
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их							
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало							
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь							
Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда							
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета							
Стирает ежедневно носки, при							

необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки							
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки							
Может самостоятельно одеться, подобрал одежду по сезону							
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда							

**Уровни сформированности навыков самообслуживания и обслуживающего труда,**  
Оцениваются с помощью следующих критериев:

**Низкий уровень**

1 балл - трудовые навыки не сформированы. Необходима максимальная помощь педагога,  
2 балла - трудовые навыки не сформированы. Действия выполняются сопряженно с педагогом. Самостоятельные действия хаотичны.

**Средний уровень**

3 балла - трудовые навыки сформированы частично. Требуется постоянная помощь и контроль окружающих. Самостоятельно выполняет отдельные элементы действия.

**Четвертый уровень**

4 балла - трудовые навыки сформированы. Самостоятельно, с незначительной помощью взрослых, выполняет элементарные трудовые операции.

**Высокий уровень**

5 баллов - трудовые навыки сформированы. Самостоятельно выполняет трудовые операции под контролем педагога.

6 баллов - владеет трудовыми навыками по самообслуживанию и обслуживающему труду (стирка белья, уборка помещений и т.д.). Оказывает помощь окружающим.

**8. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ВОСПИТАННИКА**

критерии	↓	←	↑	вывод, результат
<b>Личная гигиена</b>				
использует мыло, обязательно перед и после приема пищи, моет руки, вытирается полотенцем, вешает его за петельку, насухо вытирает руки, лицо после гигиенических процедур, убирает мыло в мыльницу, регулирует напор и теплоту воды				
чистит зубы ежедневно, промывает зубную щетку от остатков пасты, выдавливает зубную пасту, слегка сжимая тюбик, обязательно хорошо				

прополаскивает рот, при необходимости, ополаскивает раковину от остатков зубной пасты				
умывает лицо теплой водой, при необходимости принимает душ, используя личные средства гигиены (гель для душа, мочалка, шампунь)				
подготавливает вещи (нижнее белье, футболки, спортивные штаны, носки) для смены во время банного дня и гигиенических процедур				
моет ноги с мылом ежедневно, не забывает ополаскивать после своего посещения душевую кабину				
устраняет мелкие неполадки в личном внешнем виде (заправляет футболку, расчесывается, надевает домашнюю обувь правильно (не сминая пятку), использует при необходимости зеркало				
волосы моет шампунем, используя при необходимости специальные средства гигиены (гель, ополаскиватель, бальзам.), может не только вытереть и просушить волосы, но и расчесать их				
понимает, когда необходимо обратиться к парикмахеру, помогает выбрать соответствующую возрасту стрижку				
умеет пользоваться туалетной комнатой, отрывать экономно туалетную бумагу, использовать ершик по мере необходимости, смывать после каждого посещения туалета, не забывать мыть руки с мылом				
может подстричь ногти, почистить уши, использовать крем для рук и тела при необходимости				
понимает и соблюдает режим дня и сна, не мешает другим во время сна и отдыха				
<b>Культура еды</b>				
владеет приемами культурного поведения в столовой и навыками аккуратного приема пищи				
пользуется столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом), салфеткой				
убирает и относит свою посуду аккуратно; выходя из-за стола, задвигает стул, благодарит сотрудников столовой				
кушает спокойно, не раскладывает локти на столе, не отвлекает других воспитанников от приема пищи				

громкими разговорами, не толкает товарища руками и ногами				
принимает пищу в разумном количестве и в правильное время				
пользуется ножом или кусочком хлеба, чтобы удерживать пищу на тарелке				
понимает полезность витаминов, качественной еды для растущего организма, пагубность фастфудов и газированных напитков				

Уровни сформированности: низкий; средний; высокий-



## 9. Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И.												
	месяц				месяц				месяц			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее												
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее												
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»												
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)												
Может подобрать чистую одежду во время банного дня												
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха												
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу												
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её												
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье												
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)												
Своевременно проводит уборку												



советом, помощью к окружающим													
Может адекватно выслушать замечание , рекомендацию от окружающих людей													

**Форма оценки: 1- Полностью отсутствует умение**

**2- Знает, но выполнять забывает или отказывается**

**3- Выполняет после напоминания, но неаккуратно, небрежно**

**4- Проявляет заинтересованность, выполнять старается аккуратно**

**5- Умения сформированы, привычка самодисциплины присутствует**

## 10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

-----АНКЕТА на выявление уровня знаний о ЗОЖ

Что по- твоему означает «здоровый образ жизни»	Нужно заниматься спортом Нужно закаляться Есть фрукты и овощи Нужно не болеть Быть здоровым
Что ты знаешь о своем здоровье	Мое здоровье- отличное Не очень хорошее: часто болит голова Удовлетворительное
Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	Ничего не беспокоит Постоянно болею Простуда
Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	Пропусков нет Пропуски каждый каждый месяц Пропуски каждую неделю
Делаешь ли ты утром физическую зарядку	Да Нет Не регулярно
Что ты знаешь о своем здоровье	Мое здоровье отличное Удовлетворительное Не очень хорошее, часто болит голова

Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	С полной отдачей Лишь бы не ругали Без желания
Сможешь ли в будущем придерживаться здорового образа жизни, не курить, не употреблять спиртного	Сомневаюсь Уверен (на) Затрудняюсь ответить

## -----Тест Личная гигиена

### 1. Что необходимо делать после еды в течение дня:

- а) чистить зубы зубной щеткой и полоскать рот теплой водой +
- б) полоскать рот раствором соды
- в) полоскать рот раствором соли

### 2. Голову нужно мыть:

- а) 1 раз в месяц
- б) 1-2 раза в неделю +
- в) каждый день

### 3. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) перегревание +

### 4. Руки нужно мыть столько раз в день:

- а) 2 раза
- б) по мере необходимости +
- в) перед едой

### 5. Укажите, какие общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста, объединяет личная гигиена:

- а) чередование труда и активного отдыха
- б) нет верного ответа
- в) рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой, полноценное питание полноценный сон +

### 6. Как нужно следить за кожей:

- а) чтобы она была морщинистой
- б) чтобы она была гладкой +
- в) чтобы она была шершавой

### 7. Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека:

- а) личная гигиена +
- б) специальная гигиена

в) общественная гигиена

**8. При сухой коже необходимо использовать это мыло:**

а) хозяйственное

б) жидкое

в) глицериновое +

**9. Что такое гигиена:**

а) свод нормативных документов

б) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека +

**10. Душ необходимо принимать:**

а) три раза в неделю

б) ежедневно +

в) один раз в неделю

**11. Зубы нужно чистить:**

а) 1 минуту

б) не менее 3 минут +

в) 5 минут

**12. Гиподинамия включает в себя:**

а) отказ от занятий спортом

б) занятия в группах здоровья

в) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени +

**13. Голову лучше мыть:**

а) кипяченой водой

б) мягкой водой +

в) прохладной водой

**14. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:**

а) перекусывать нитки и твердые предметы +

б) посещать кабинет зубного врача

в) чистить зубы после еды

**15. Что из представленного ниже, относится к личной гигиене:**

а) чистка ковров

б) мытье полов

в) чистка зубов +

**16. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:**

а) есть поздно вечером

б) есть много твердой пищи

в) есть много сладкого +

**17. Когда необходимо мыть руки с мылом:**

а) после приема пищи

б) после работы за компьютером

в) перед приемом пищи +

**18. Что из представленного ниже является основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела:**

а) мытье горячей водой с мылом +

б) регулярная смена нательного белья

в) ношение чистого нательного белья

**19. Что включают себя основные мероприятия личной гигиены больного:**

а) измерение температуры тела

б) уход за кожей +

в) взвешивание

**20. Начинать чистить зубы необходимо:**

а) с коренных зубов +

б) с передних зубов

в) как угодно

**21. Для кого в первую очередь нужна личная гигиена:**

а) учителей

б) родителей

в) себя +

**-----ТЕСТ «Насколько хорошо вы заботитесь о себе?»**

1.-Есть ли у вас утренний распорядок дня, который позволяет вам начать свой день, уделяя вам немного времени?

2- Вы едите здоровую пищу и занимаетесь спортом часть дней недели

3- Есть ли у вас хобби, которым вы увлечены?

4- Есть ли у вас люди, с которыми вы можете поговорить, которые действительно вас слышат?

5- Вы едите регулярно?

6- Ты говоришь «нет», когда не хочешь что-то делать?

7- У вас есть время вечером, чтобы почитать, посмотреть телевизор, поиграть, или что-нибудь еще, что вам нравится делать?

8. -Вы спите 7-8 часов в сутки?

9.- У вас регулярное время отхода ко сну и время подъема?

10- Обращаетесь ли вы за помощью, когда она вам нужна?

11 - Вы заботитесь о своих потребностях в уходе за телом?

Итого все да 1-4: Вам нужна НАСТОЯЩАЯ забота о себе, вы не тратите время на то, чтобы что-то делать для себя, и учите других, вы не уважаете себя.

6-8: Вы делаете минимум для самообслуживания и подвергаетесь значительному риску перенапряжения и скатывания в область отказа от ухода за собой.

9-11: Вы заботитесь о себе, и это фантастика. Поздравляю! Но есть еще некоторые области, в которых можно поработать. Вы уже знаете, что это важно, вам необходимо найти время, чтобы порадовать себя результатами своих усилий.

## АНКЕТА «СИТУАЦИИ»

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло; б) мочалка; в) зубная щетка; г) зубная паста; д) полотенце для рук;  
е) полотенце для тела; ж) тапочки; з) шампунь;

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.  
Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.  
В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки; б) после посещения туалета; в) после того, как заправил постель; г) перед посещением туалета; д) перед едой; е) перед тем, как идешь гулять; ж) после игры с кошкой или собакой;

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день; б) 2-3 раза в неделю; в) 1 раз в неделю;

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот; б) подставить палец под кран с холодной водой; в) намазать палец йодом и накрыть салфеткой; г) намазать кожу вокруг ранки и накрыть чистой салфеткой;

## КЛЮЧ К АНКЕТЕ «СИТУАЦИИ»

### ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)  
Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

### ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав.

Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)
- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| После прогулки (2)                   | Перед посещением туалета (0)        |
| После посещения туалета (2)          | Перед едой (2)                      |
| После того, как заправил постель (0) | Перед тем, как идёшь гулять (0)     |
| После игры в баскетбол (2)           | После игры с кошкой или собакой (2) |

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

- Каждый день (4)      2-3 раза в неделю (2)      1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

-----**ТЕСТ «БУДТЕ ЗДОРОВЫ !»**

*Перед тобой тест. Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждёт в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождения по аптекам.*

**1. Как часто ты моешь руки:**

- около 20 раз в день; 0 баллов
- только перед едой и после туалета; 5 баллов
- когда сильно в чём-нибудь испачкаю? 20

**2. Сколько раз ты чистишь зубы:**

- 2 раза (утром и вечером); 0
- 1 раз; 5
- вообще не чищу? 15

**3. Как часто ты моешь ноги:**

- каждый вечер перед сном; 0

- когда заставит мама; 10
- только когда купаюсь целиком? 20

**4.Как часто ты делаешь зарядку:**

- ежедневно; 0
- когда заставят родители; 15
- никогда? 25

**5.Как часто ты простужаешься:**

- 1 раз в 2 года; 0
- 1 раз в год; 5
- несколько раз в год? 15

**6.Как часто ты ешь сладости:**

- по праздникам и воскресеньям; 0
- почти каждый день; 20
- когда и сколько захочу? 30

**7.Как часто ты плачешь:**

- не могу вспомнить, когда это;  
Было в последний раз; 0
- пару раз на неделе; 15
- почти каждый день? 25

**8.От чего ты плачешь:**

- от боли; 0
- от обиды; 10
- от злости? 20

**9.Сколько ты гуляешь:**

- ежедневно от 1,5 до 2 часов; 0
- ежедневно, но меньше часа; 10
- иногда по выходным? 20

**10. Когда ты ложишься спать:**

- в 21 – 21.30; 0
- после 22 часов; 10
- после 24 часов? 35

**11.Соответствует ли твой вес росту и возрасту:**

- соответствует или чуть меньше; 0
- немного больше; 10
- значительно превышает норму? 50

**12.Сколько времени ты проводишь у телевизора:**

- не больше 1,5 часов, часто с перерывом; 0
- больше 3-х часов; 10

- смотрю всё, что нравится и сколько хочется? 30

**13. Сколько времени ты тратишь на уроки:**

- около 1,5 часов; 0

- почти 2 часа; 10

- больше 3 часов? 50

**14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж:**

- с лёгкостью; 0

- под конец устаю; 15

- с трудом и одышкой; 25

- не могу? 35

**15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:**

- да; 0

- нет? 15

КЛЮЧ, теперь займёмся подсчётом. Если набралось:

**от 0 до 20 очков** - ты в полном порядке;

**от 20 до 70 очков** - у тебя уже появились не самые

хорошие, вредные для здоровья

привычки, но сними пока не трудно

бороться;

**от 70 до 110** - ты твёрдо стоишь на пути разрушения

своего здоровья;

**от 110 и выше** - можешь даже не считать. Как ты ещё не

развалился? Начинай борьбу за здоровье с

этой же секунды! И здоровье тебя не покинет.

-----**Анкета «Умею ли я вести здоровый образ жизни?»**

Дорогой друг! Для того чтобы узнать на сколько ты умеешь вести здоровый образ жизни, тебе необходимо ответить на следующие 10 вопросов.

**1. Как ты просыпаешься утром?**

А. завожу будильник

Б. доверяю внутреннему голосу

В. полагаюсь на случай

**2. Проснувшись утром ты:**

А. сразу встаю с постели и делаю зарядку

Б. не спеша встаю с постели и принимаюсь за дела

В. продолжаю нежиться под одеялом

**3. Опаздываешь ли ты в школу или?**

А. прихожу в школу задолго до звонка на урок

Б. прихожу в школу за 10-5 минут до звонка

В. прихожу в школу со звонком на урок или задерживаюсь на несколько минут

**4. Много ли у тебя друзей в школе?**

А. я поддерживаю со всеми доброжелательные отношения

- Б. общаюсь только с некоторыми ребятами
- В. я не проявляю интереса к общению с другими ребятами из школы

**5. Если ты оказался вовлеченным в конфликтную ситуацию, как ты разрешишь ее?**

- А. отстранюсь от спора
- Б. ясно и четко укажу свою позицию
- В. приложу все усилия, чтобы отстоять свою точку зрения

**6. Чему ты посвящаешь свободное время?**

- А. активно провожу время, посещаю кружки/секции
- Б. встречаюсь с друзьями
- В. предпочитаю проводить время дома

**7. Когда ты ложишься спать?**

- А. всегда примерно в одно и то же время
- Б. по настроению
- В. часто засыпаю после 24:00

**8. Имеешь ли ты свой распорядок дня?**

- А. да, я всегда придерживаюсь своего режима дня
- Б. у меня не всегда получается придерживаться своего распорядка дня
- В. я не задумывался над этим вопросом

**9. За последние 14 дней я:**

- А. занималась/ся физическим трудом или спортом
- Б. танцевал/а
- В. не проявлял физической активности

**10. Как ты проводишь свои каникулы?**

- А. гуляю и занимаюсь спортом
- Б. занимаюсь домашними делами, хобби
- В. пассивно провожу время

**Ключ к анкете:**

«А» - 2 балла

«Б» - 1 балл

«В» - 0 баллов

20-15 баллов – ты активная личность! Твои физические способности в норме.

14-7 баллов – ты имеешь большой запас энергии, но не в полной мере ее используешь.

Меньше 7 баллов – ты пассивная личность. Твоему организму необходимы физические упражнения.

-----**Анкета “Соблюдаешь ли ты режим дня”**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят взрослые или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Завтракаешь ли ты дома?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают взрослые?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. Как часто ты смотришь телевизор?
11. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
12. В котором часу ты идешь спать?
13. Чем ты занимаешься перед сном

-----**Тест-анкета “Самоконтроль за состоянием здоровья”**

1. Я часто сижу, сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую со всеми книжками)
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я питаюсь нерегулярно, “кое-как”.
7. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
8. Я не забочусь о своем здоровье.
9. Бывает, я курю.
10. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
  - а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
11. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
  - а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
12. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
  - а) безразличие; б) заинтересованность; в) утомление; г) сосредоточенность;
  - д) волнение беспокойство; е) что-то другое.
13. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
  - а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
  - в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье;
  - е) им безразлично мое здоровье.
14. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?
  - а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо;
  - в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

*Обработка результатов.*

По вопросам 1–9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 10–11 балл начисляется за ответ “б”. По вопросу 12 балл начисляется за ответы “а”, “в”, “д”. По вопросу 14 балл начисляется за ответы “б”, “г”, “е”. По вопросу 14 балл начисляется за ответы “б”, “г”. Затем полученные баллы суммируются.

*Оценка результатов.*

Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов. “Зона риска”— более 11 баллов

## -----Анкета о правилах мытья рук

Прочитайте внимательно вопрос и все варианты ответа, затем обведите цифры слева наиболее устраивающего вас ответа.

### **1. Знаете ли Вы, как правильно мыть руки?**

(Выберите один вариант ответа)

- 1) Да; 2) нет; 3) Затрудняюсь ответить

### **2. Можете ли Вы сказать, что независимо от ситуации Вы всегда моете руки правильно?**

(Выберите один вариант ответа)

- 1) Да ; 2) нет; 3) Затрудняюсь ответить

### **3. Без каких предметов личной гигиены мытьё рук будет для Вас некомфортным?** (Можно выбрать несколько вариантов ответов)

- 1) Мыло; 2) Щётка для чистки ногтей; 3) Полотенце; 4) Всё вышеперечисленное; 5) Затрудняюсь ответить

### **4. В каких случаях Вы обязательно вымоете руки?**

(Можно выбрать несколько вариантов ответов)

- 1) Сразу по приходу домой с улицы; 2) До туалета; 3) После туалета;
- 4) Перед приёмом пищи; 5) После приёма пищи; 6) Перед контактом с продуктами питания, приготовлением пищи; 7) После работы с бытовыми химическими веществами; 8) При любом загрязнении рук

### **5. Сколько времени (приблизительно) уходит у Вас на мытьё рук?**

(Выберите один вариант ответа)

- 1) 10 секунд; 2) 30 секунд; 3) От 30 секунд до 1 минуты; 4) 1 минуту и более; 5) Когда как;

### **Руки необходимо мыть с мылом, намыливая их в течение**

**30 секунд -1 минуты, это значительно сократит «поголовье»**

**болезнетворных микробов на Ваших руках!**

**Температура воды не важна.**

**Мойте руки и оставайтесь здоровыми!**

## -----Тест «Личная гигиена»

**1. Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья:**

- личная гигиена; + - специальная гигиена; - общественная гигиена.

**2. Что относится к личной гигиене:**

- чистка ковров; - подметание полов; - чистка зубов. +

**3. Для кого нужна личная гигиена:**

- учителей; - родителей; - для себя. +

**4. Режим дня это:**

- определённый ритм жизни, когда чередуются виды нашей деятельности (учёба, отдых, питание, сон)+ ; - беговые упражнения; - во время ложиться спать.

**5. Одно из главных качеств здорового образа жизни:**

- не отказываться от вредных привычек; - отказ на время; - отказ от вредных привычек. +

**6. Школьник должен спать:**

- 24 часа; - 16 часов; - 10 часов. +

**7. При серьёзных проблемах с кожей:**

- просим помощи у подруги ( друга); - идём в аптеку; - идём к врачу. +

**8 . Можно носить чужое бельё:**

- да; - нет. +

**9. Какого типа кожи не бывает:**

- нормальная; - сухая; - жирная; - мокрая. +

**10. Ухудшает состояние кожи:**

- сладости; +; - витамины; - правильно подобранная косметика.

**11. Закаливание это:**

- переохлаждение, перегрев организма; - повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, перепаду температур. +

**12. При выборе метода закаливания нужно учитывать:**

- цвет глаз; - вес; - возраст. +

**13. Какой врач лечит зубы:**

- хирург; - терапевт; - стоматолог. +

**14. Зубы нужно чистить:**

- 1 минуту; - не более 3 минут; + ; - 5 минут.

**15. Чтобы сохранить зубы здоровыми не рекомендуется:**

- перекусывать нитки; + - посещать кабинет стоматолога; - чистить зубы два раза в день.

**16. Почему мы моем руки перед едой:**

- потому что так принято; - чтобы быть вежливым; - на грязных руках размножаются возбудители болезней. +

## Методика по социально-бытовой ориентировке

### Ведение домашнего хозяйства

#### Уход за вещами

В ходе проведения практических занятий по ведению домашнего хозяйства у воспитанников формируются и совершенствуются необходимые навыки самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой и обувью, чистить, стирать, гладить, выполнять элементарный ремонт одежды.

А также воспитывается потребность соблюдать чистоту и поддерживать порядок в помещениях и на личных полках

#### Примерное содержание

##### 1 Обучение стирке:

###### 1.1. Ручная стирка:

знакомство с многообразием емкостей для ручной стирки; знакомство с моющими средствами (порошок, мыло, паста); наполнение емкости для стирки водой (определение количества и температуры воды); определение количества моющего средства для данного количества белья с использованием мерок (мерный стакан, ложка) и растворение его в воде; опускание белья в воду, замачивание; намыливание белья (в случае использования мыла); движения рук при стирке; полоскание белья; отжим белья различными способами (выкручивание, сжатие, встряхивание белья); вывешивание белья на просушку (с использованием сушилки или веревки с прищепками).

###### 1.2. Машинная стирка:

знакомство со стиральными машинами разного типа (машина-автомат, машина активаторного типа); сортировка белья на цветное и белое перед стиркой; закладывание и вытаскивание белья из машины; определение количества моющего средства для данного количества белья с использованием мерок (мерный стакан, ложка) и закладывание порошка в машину; закрывание и открывание дверцы машины; установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам); запуск машины (нажатие на пусковую кнопку).

##### 2 Глажение утюгом:

установка гладильной доски; подключение утюга к сети; определение готовности утюга к работе; раскладывание белья на гладильной доске; смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора); движения руки с утюгом при глажении.

##### 3 Различение белья и одежды:

###### 3.1. Бельё:

постельное: простыня, пододеяльник, наволочка;  
нижнее: трусы, майка, футболка, бюстгальтер, ночная рубашка, пижама;  
для гигиенических целей: полотенце для рук и лица, полотенце банное;  
для кухни: полотенце, варежка, прихватка.

###### 3.2. Одежда:

носильные вещи: рубашка, футболка, шорты, брюки, кофта, свитер;  
верхняя: куртка, ветровка, плащ, пальто

головные уборы: панاما, косынка, платок, шарф, шапка, кепка, бейсболка;  
одежда по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, спортивная.

4 Складывание белья и одежды:

складывание белья; выворачивание одежды на лицевую сторону;  
складывание одежды в определенной последовательности, вывешивание на «плечики»;  
сортировка по полкам в шкафу.

5 Чистка одежды:

знакомство с разнообразием щеток для чистки; движение руки со щеткой по загрязненной одежде; стряхивание загрязнений с одежды.

6 Мелкий ремонт одежды:

пришивание пуговиц; вдевание нити в иглу; уравнивание концов нити;  
завязывание узелка; прокалывание ткани иглой через отверстие пуговицы; подшивание одежды швом «назад иголку», зашивание дырки швом «через край».

7 Уход за обувью:

хранение обуви в специально предназначенном месте; мытье обуви; просушивание обуви (около обогревательных систем, специальными приборами); чистка обуви:  
знакомство с назначением щёток и средств для чистки обуви; движение руки со щеткой по обуви.

## -----Орган слуха- это ухо

**Цели:** -дать детям элементарные знания об органах слуха; ознакомить с органами слуха, их значением и гигиеной; расширять знания о бережном отношении к органам слуха; побудить дорожить тем, чем наделила природа, заботиться о безопасности и здоровье ушей; научить элементарным правилам бережного отношения к ушам; познакомить с профессией отоларинголог

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Организационный момент. Приветствие
2. Психологический настрой на познание:





По предложенным иллюстрациям определяется тема занятия, знакомятся с профессией отоларинголог

Отоларингологи занимаются изучением, диагностикой, исследованием и лечением различных нарушений ушей, горла и носа. Профессия охватывает 3 сложные системы человеческого тела, потому требует от специалистов особой внимательности и глубоких познаний. Профессия отоларинголога довольно сложная, ведь врач имеет дело сразу с тремя важными системами органов, которые состоят из нескольких частей. К примеру, слуховой аппарат – это не только слуховая труба и ушная раковина, но еще среднее и внутреннее ухо. Нос состоит из наружных и внутренних частей органа нюха, а еще носовых пазух. А горло и вовсе включает в себя 4 органа: глотку, гортань, пищевод и трахею. Логичным будет вопрос, почему одному доктору приходится отвечать за все эти сложные системы? Ответ очень простой: все потому, что данные органы и их системы неразрывно связаны друг с другом. Проверить это можно на банальном примере. Вспомните простуду – когда мы заболеваем, то ощущаем и першение в горле, и заложенность носа, и иногда боль в ушах. Даже самые простые нарушения нужно лечить комплексно, иначе насморк может привести к потере слуха, а ангина – к гаймориту. Доктор может стать профильным специалистом, и это делает его весьма востребованным.

**Поиграем в игру “Закончи предложение”.** Вам нужно одним словом “уши” и закончить предложения, но сказать в нужной форме. *У человека есть (уши) . У рыбы нет (ушей) . На морозе холодно (ушам) . Я грею свои (уши) . Некоторые умеют шевелить (ушами) . Девочки носят серёжки (в ушах) .*

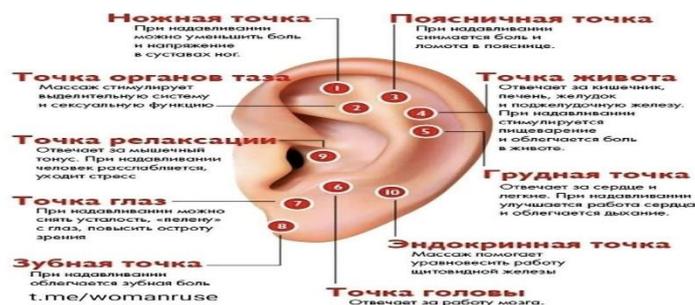
**II. Проведение опытов. Опыт 1** Заткните уши. Что произошло? Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.

**Опыт 2.** Возьмите бумажный листок, сверните в трубочку и подуйте в него. (выполняют.) Что вы чувствуете? (Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно) Это звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Обхватите ладонями горло и произнесите свое имя. Что вы чувствуете? (Внутри горла что-то дрожит) Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как по-разному может звучать наш голос. Если вспомнить известные сказки: «Колобок», Репка», «Три медведя», все герои разговаривают по-разному (произносят фразу разными голосами, остальные отгадывают героев сказки.)

**Опыт 3.** У уха есть враг. Это – шум. Ухо не любит очень громких звуков. Давайте, проверим. Поиграем в необычную игру. Как только я покажу зеленый цвет, вы начинайте кричать, стучать, топтать, визжать – в общем, шалить! В нашей игре это можно. Но имейте в виду, во время игры я буду что-то говорить, а вы должны будете мне это повторить. Игра останавливается, как только я покажу красный сигнал светофора. Готовы шалить? Начали! (зелёный сигнал). Пока дети шумят, учитель обычным спокойным голосом проговаривает слова «уши», «любят», «тишину». По сигналу красного сигнала игра прекращается. Ну, кто-нибудь может сказать, какие слова я произнесла, пока вы шумели? Никто не услышал? Почему не услышали моих слов? А я сказала «Уши любят тишину»! Какой вывод вы можете сделать? И заметьте: вы все не услышали! Даже тот, кто и не шумел, и не кричал вовсе, не услышал. ... Это значит, что если даже всего один человек шумит, страдают все вокруг. Какие вы можете назвать громкие звуки, которые мешают другим? (крики, громкая музыка, звук дрели). Эти звуки не просто неприятны, от них может заболеть голова. И если уж совсем некуда от таких звуков спрятаться, на помощь могут прийти специальные наушники.

**Строение уха.** Сколько у вас ушей? Как по-другому можно назвать «два»? (пара). Поэтому ухо еще называют парным органом. А на самом деле не два, а шесть. Только два – видимые, а четыре невидимые, спрятанные внутри. Рассмотрите ухо своего соседа. Что вы можете о нем сказать? На что ухо похоже? (предположения детей). Люди давно заметили, что ухо человека очень похоже на ракушку, по-другому – на раковину. Поэтому ухо называют «ушная раковина». Но раковина – только то, что нам видно. Ухо – очень сложный орган. Заметили дырочку в раковине, которая идет куда-то вглубь головы? Это слуховой проход. Ушная раковина собирает звук и направляет его в слуховой проход. Он идет очень глубоко, чтобы никто не мог туда забраться. Там дальше прячется среднее ухо, а за ним и внутреннее. В конце слухового прохода, есть тоненькая-тоненькая плёночка, она называется барабанная перепонка. Если ее повредить – человек может навсегда остаться глухим. Поэтому ни в коем случае нельзя ковыряться в ухе, засовывать в него бусинки, пуговицы. За перепонкой находится среднее ухо. Дальше расположено внутреннее ухо, оно похоже на домик улитки. Его так и называют – ушная улитка. Догадались, почему такое название? «Улитка» в ухе следит за тем, чтобы мы различали громкие звуки и тихие, могли песенку отличить от марша. Вот какой сложный орган – ухо. Человек с нормальным слухом слышит шаги за пять метров от себя, волк - за пятьдесят. Отличным слухом обладают ежи, дельфины, киты. От среднего уха проходит тонкий канал в носоглотку. Он называется евстахиевой трубой по имени итальянского ученого Бартоломео Евстахия, который открыл этот канал. Через евстахиеву трубу полость среднего уха соединяется с наружным воздухом. При сильном насморке, ангине инфекция проникает по евстахиевой трубе из носоглотки в среднее ухо. Воспаление нужно лечить.

**Это интересно** Самые чувствительные уши у летучей мыши. Если человеческое ухо может воспринимать колебания в пределах от 16 до 20 тыс. колебаний в секунду, то у летучих мышей - около 1 млн. в секунду, но оказывается, уши — не только орган слуха. **Точки.** На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.). Поэтому хорошо делать массаж ушных раковин.



**Оздоровительная минутка.** Потрите ладошки, чтобы они стали горячими. Правую ладошку положите на правое ухо, левую на левое. Тепло? Потрите ушки. Делаем это бережно. Возьмемся за мочки уха и аккуратно потянем их вниз три раза. Раз, два, три. Теперь возьмемся за серединку ушной раковины и потянем ушки в стороны три раза, потом за верхний край – потянем вверх три раза, пощиплем их снизу и сверху. (Массаж ушей)

Повторение слов: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

Молодцы! Растирание ушных раковин и пальцев рук активизирует все системы организма. К тому же ухо – очень нежный орган, он не любит, когда в него попадает вода, или, когда прямо в ухо дует холодный ветер. За ушами надо следить: беречь их от ветра, от попадания посторонних предметов и от воды. А еще уши нужно содержать в чистоте – чистить их, но только с помощью взрослых! И, конечно, нужно обращаться к доктору, если ухо вдруг заболит! Доктор этот называется «Ухо-горло-нос», значит, кроме ушей он еще лечит и другие органы – какие?

Некоторые люди плохо слышат – они называются слабослышащими. А есть люди, которые не слышат совсем – они глухие. Да очень неприятно жить без слуха. Слух для человека – это большая ценность. Чтобы уши не болели, и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять основные правила.

## МАССАЖ УШЕЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



### Итак, нельзя

1. Слушать очень громкую музыку.
2. При сильных, резких звуках держать рот открытым.
3. При сильном ветре и минусовой температуре ходить без головного убора.
4. Пытаться достать посторонние предметы из ушной прохода самостоятельно.
5. Прокладывать рано и в нескольких местах мочки уха.
6. Ухудшают слух курение и алкоголь, которые постепенно влияют на остроту слуха.

## Гигиена слуха

- Не чистите уши спичками, вазальными спицами.
- Защищайте уши от сильного шума.
- Если уши заболели, обратитесь к врачу.
- Каждое утро разминайте ушную раковину.
- Слушайте спокойную ритмичную музыку.
- Промывайте преддверия слуховых проходов мылом и теплой водой.
- Лечите вовремя воспаления носоглотки, так как это приводит к нарушению слуха.
- Открывайте рот при взрыве, стрельбе.
- От шума на производстве вставляйте в уши беруши.

### Восприятие: острота слуха, кожная чувствительность, зрение

- **Мальчики:**  
Острота слуха выше  
Зрение дальше: используют все представленное им пространство, бросают предметы в цель. Если пространства мало в горизонтальной плоскости, осваивают вертикальную – лазают по лестницам, залезают в шкаф
- **Девочки:**  
Более чувствительны к шуму, кожная чувствительность выше (больше раздражает телесный дискомфорт, более отзывчивы к прикосновению, поглаживанию). Зрение ближе: играют в ограниченном пространстве, им достаточно маленького уголка

### Охрана органов слуха:

- Регулярно мыть уши с мылом;
- Не ковырять в ушах острыми предметами;
- Избегать громкой музыки;
- Избегать попадания воды в уши;
- Не ходить без головного убора в холодную погоду.

### Правило 3 Берегите уши

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра
- Не ковырять в ушах
- Не вставлять в уши посторонние предметы
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания в уши воды.
- Мыть уши каждый день.
- Делать самомассаж ушей.

### Самомассаж ушей.

Чтоб ничего не забывать,  
Здоровым быть, внимательным  
Делайте себе массаж  
Ушей обязательно.  
Потянем мочки у себя  
Большим и указательным,  
Их хорошенько разомнем,  
Пожмем их основательно.

По завитку мы вверх пойдём,  
Пойдём, пойдём, пойдём.  
И крепко оба ушка жмём,  
Жмём, жмём, жмём.  
Снизу вверх, вверх, вверх,  
Снизу вверх, вверх, вверх,  
Делаем это несколько раз  
Гибкий завиток у нас.

### БЕРЕГИТЕ СЛУХ!

1. Защищать уши от сильного шума и ветра, громкой музыки.
2. Не ковырять в ушах острыми предметами.
3. Нужно давать отдых слуху, быть в тишине.
4. Регулярно мыть уши.
5. Если почувствуешь боль в ухе, сразу обратись к врачу.

## «Гигиена зрения»

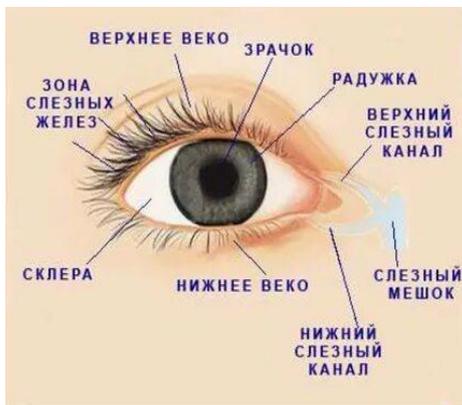
**Цели и задачи:** дать представление о важном для человека органе зрения - глазах, познакомить с упражнениями для тренировки глаз и правилами гигиены зрения.

**Коррекционные задачи:** развивать умение вести диалог и участвовать в беседе; расширять кругозор детей, способствовать развитию зрительной памяти, мышления, внимания; убедить в необходимости бережного отношения к здоровью.

**Форма проведения:** Беседа, презентация, самостоятельная работа  
**ХОД ЗАНЯТИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Организационный момент. Приветствие
2. Психологический настрой на успех.



## Окулист (офтальмолог)-наши глаза



Офтальмолог- это врач, занимающийся диагностикой и лечением глазных болезней.

### Советы для сохранения зрения:

- Ежегодный профилактический осмотр у офтальмолога.
- Книги надо читать на расстоянии 20-25 см от глаз.
- Помещения, где находятся люди, должны быть хорошо освещены.
- Так же хорошо должно быть освещено рабочее место.
- Нельзя долго сидеть за компьютером.
- Нельзя с близкого расстояния смотреть телевизор.
- Обязательно делать гимнастику для глаз и кушать витаминизированные продукты.

Чтобы понять о чем на занятии пойдет речь, предложу игру «А что у человека?»

У птицы это крыло - у человека ...(руки) У зверя лапы - у человека ... У собаки морда - ...У конфеты фантик - ... У подводной лодки перископ - ... У льва пасть - ... У машины мотор - ... У рыбы жабры - ... У берёзы сок - ... У экскаватора ковш - ... - Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания - 5 органов чувств) - Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

А о чём мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если **отгадаете загадку**:

«Два братца через дорогу живут, друг друга не видят»

- Как вы думаете кто из животных самый зоркий? (Орёл) Он парит на большой высоте и из-под облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Её глаза, как телескоп легко в темноте отыскивает мышь. А почему зайца называют косым? Сможешь догадаться? - Человек не такой зоркий как орёл. И в темноте не видит, как сова. Но глаза являются главным помощником человека.

Давайте разберемся, как устроены глаза, и как о них надо заботиться. Наши глаза похожи на два фотоаппарата или на две телекамеры, которые нацелены на окружающий мир. Наружное отверстие камеры обычно прикрыто прозрачным стеклышком, чтобы внутрь не попала вода и грязь. Это роговица - внешняя прозрачная оболочка глаза. Состоит она из клеток, хорошо пропускающих свет. Поэтому роговицу надо постоянно смачивать, иначе она высохнет и помутнеет. Роль смазки в твоих глазах выполняет слезная жидкость. Слезы играют роль воды, которая смачивает загрязнившееся лобовое стекло автомобиля. При этом когда мы моргаем, веки словно щетки, все время смахивают с роговицы пылинки и крошечные частички грязи. 99% слез - это вода и 1% соли (в основном поваренной). Вот почему слезы соленые. Моргание происходит помимо нашего сознания.

**Задание:** попробуйте не моргать, долго вам это удастся? Глаза защищают не только веки и слезная жидкость. На пути соринки частоколом встают длинные ресницы. Не зря в ветреную и пыльную погоду люди прищуривают глаза. Так они прикрывают их веками и ресницами. Стекающий со лба пот попадает не в глаза, а в густые заросли бровей. Всё продумано! В фотоаппарате свет проходит через круглое отверстие - диафрагму. Её размер меняется. В яркий солнечный день диафрагма должна быть маленькой. В пасмурную погоду, когда света немного - большой. Роль диафрагмы в твоём глазу играет радужная оболочка или радужка. Удачное название! У разных людей радужка разного цвета: голубая, серая, зеленая, коричневая.

**Задание:** присмотритесь с помощью зеркала к своим глазам, какая радужная оболочка у вас?

**Задание:** Согните перед собой руки с поднятым вверх большим пальцем. Взгляните на него. Изображение вдали стало не совсем четким. Теперь посмотрите вдаль. Палец виден не резко. Так происходит благодаря хрусталику, который меняет свою форму. Иногда хрусталик работает не совсем хорошо. У близоруких людей все, что расположено вдалеке, расплывается, как в тумане. Дальнозоркие - наоборот - не могут рассмотреть буквы прямо перед своими глазами. Приходится хрусталику помогать - надевать на нос очки. Кстати, хрусталик, как и мышцы, можно тренировать

**Задание:** Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно:



Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), а открыть их посмотреть вдаль (считая до 5). Повторит 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом

перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую

сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза



## При работе за компьютером в классе

- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- держать в расслабленном состоянии плечи и руки - в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- чаще моргать и смотреть в даль. Моргание способствует не только увлажнению и очищению поверхности глаз, но и расслаблению лобных, лобных мышц (без сдвигания бровей). Малая подвижность и длительное напряжение глазных мышц могут стать причиной нарушения аккомодации.
- При ощущении усталости какой-то части тела сделайте глубокий вдох и сильно напрягите уставшую часть тела, после чего задержите дыхание на 3-5 с и на выдохе расслабьте, затем можно повторить.
- При ощущении усталости глаз следует в течение 2-3 мин окинуть взглядом комнату, устремить взгляд на разные предметы, смотреть в даль (в окно).
- Если резко возникло общее утомление, появилось дрожание изображения на экране (покачивание, подергивание, рябь), следует немедленно сообщить об этом учителю.

## Основные правила гигиены зрения

- Комфортное рабочее место.
- Специальное питание для глаз.
- Гимнастика для глаз.
- Снять усталость, предотвратить болезни глаз помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
- Если вы используете очки или контактные линзы, подбирайте их в кабинете врача.

## -----Как же правильно ухаживать за зубами?



### Правила ухода за зубами (советы стоматолога)

**1. Чистите зубы правильно.** Чистить зубы нужно **не меньше 2-х раз в день**, утром и вечером перед сном. Чистить зубы можно как до приема пищи, так и после. Если Вы чистите зубы до приема пищи, - делайте это за 15 мин до еды, чтобы не испортить вкус зубной пастой, а после завтрака прополощите рот водой. В воду можно добавить половину чайной ложки соды или заменить воду ополаскивателем для рта.

Если же Вы сторонник чистки зубов после приема пищи, это тоже замечательно, ведь так Вы будете уверены в том, что остатки еды будут удалены и избавят Вас от необходимости дополнительно полоскать рот. Не существует правильного или неправильного способа. Выбирайте тот, который подходит Вам. Не важно, когда Вы будете чистить зубы, важно **КАК ВЫ** это будете делать.

**2. Правильная зубная щетка.** Зубная щетка должна иметь искусственные волокна щетины. Головка зубной щетки должна быть по размеру равной примерно 2-2.5 зуба в длину. Твердость щетины выбирает врач-стоматолог. Если Вы же не знаете, какую щетку все-таки выбрать, лучше брать средней жесткости. **4. Правильная зубная паста.** Зубных паст существует большое количество и каждая имеет свою функцию: - профилактические; - содержащие лечебные добавки; - отбеливающие и др. Сказать, какая нужна лично Вам, может только врач-стоматолог.

Помните, что зубные пасты, которые существуют в продаже, снабжают ваши зубы кальцием и фтором максимум на 30%. Дополнять кальций и фтор, которые требуются нашему организму и зубам необходимо из пищи содержащей эти компоненты (молоко, кефир, ряженка, творог, сыр, зеленый чай, бобовые, петрушка, укроп, кинза)

**3. Время чистки зубов.** Среднее время чистки зубов составляет 2-3 мин. Чистить внутреннюю и внешнюю поверхность зубов следует, придерживаясь правила "от красного к белому", т.е. направление движения зубной щетки

должно происходить от десен к верхней части зуба. Так остатки пищи и бактерии не смогут попасть в десенные карманы, при этом вы предотвратите развитие гнилостных и воспалительных процессов.

**4. Чистка мягких тканей полости рта.** Чистка внутренней поверхности щек и языка является немаловажным фактором, который устраняет микроорганизмы. Если зубная щетка имеет дополнительную функцию чистки мягких тканей на тыльной стороне, тогда во время чистки зубов автоматически очищается поверхность щек. После чего можно дополнительно очистить поверхность языка. Очистка языка может проводиться зубной щеткой или скребком для языка. Важно знать, что, если существует налет на языке, «залысины» или другие изменения, чистку языка следует отложить и показаться стоматологу.

**Рекомендации: 1. Жевательная резинка.** Что дает жевательная резинка? Ее тоже можно отнести к средству ухода за полостью рта. Конечно, лучше жевать резинку без сахара. Резинка удаляет мягкий зубной налет и остатки пищи, так же она усиливает слюноотделение, что дополнительно размягчает налет и способствует выделению лизоцима (антибактериального агента). Однако, **жевать резинку дольше 7 минут не стоит!** Этого времени вполне достаточно, чтобы она смогла справиться с поставленными задачами и освежить дыхание.

**2. Твердые предметы.** Не стоит портить зубы попытками открывания крышечек, раскалывать орехи, откусывать нитку и т.д. – это может привести только к травме зуба (трещины, сколы)

**3. Полоскание рта сладкими напитками.** Рот не стоит полоскать сладкими напитками – это только способствует образованию кариеса. Также рот не стоит полоскать кофе и алкогольными напитками. Кофе имеет свойство окрашивать зубы и пломбы в более темный цвет. Алкоголь имеет свойство высушивать слизистую оболочку, что может привести к патологическим изменениям слизистой.

**4. Сочетание температур пищи.** Не сочетайте горячую пищу с холодной в один прием. Это приводит к образованию микротрещин эмали и к образованию кариеса

**5. Только одна щетка.** Нельзя использовать одну зубную щетку для нескольких членов семьи. Микрофлора полости рта у каждого человека разная и передача перекрестной инфекции через щетку другому человеку может привести к неблагоприятным последствиям.

**6. Запах изо рта.** Если Вас беспокоит неприятный запах изо рта, но ротовая полость в порядке, тогда нужно проверить желудочно-кишечный тракт, ЛОР органы, легкие. Избавиться от запаха Вам могут помочь сырые фрукты и овощи. Во-первых, сырые фрукты и овощи способствуют механической очистке зубов, языка и полости рта. Во-вторых, они обеспечивают поддержание в ротовой полости кислой среды, которая предотвращает размножение гнилостных бактерий. В-третьих, данные продукты содержат природные антибиотики - фитонциды, которые восстанавливают нормальную микрофлору полости рта.

**7. Периодичность посещений стоматолога.** Проходить обследование у врача-стоматолога необходимо один раз в полгода.

**8. Вредные привычки.** Обязательно следует бросить курить или по возможности ограничить курение. Кроме того, в табачном дыме присутствуют вредные для здоровья токсины, которые подавляют иммунитет, что приводит к развитию вредных и гнилостных бактерий, и как следствие возникают инфекционные и воспалительные процессы в полости рта.

### КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?

**СТЕПЕНЬ ЖЕСТКОСТИ ШЕТИНЫ**

- Очень мягкая**
  - при заболеваниях ротовой полости (при пародонтозе)
- Мягкая**
  - для детей до 12 лет
  - при проблемах с деснами или эмалью зубов
  - для беременных
  - для людей, страдающих сахарным диабетом
- Средней жесткости**
  - для людей со здоровыми зубами
- Жесткие**
  - для чистки съемного протеза
  - для тех, у кого есть склонность к образованию зубного налета
- Очень жесткие**
  - используются только по рекомендации врача
  - чаще всего, для тех, у кого есть склонность к образованию зубного камня

**КОНЧИКИ ШЕТИНОК**

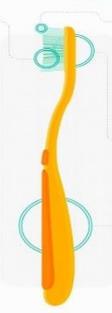
- Округленные** меньше всего царапают десну
- Заостренные** лучше зачищают зубы и пространство между ними
- Тупые** хорошо массируют десны

**ГОЛОВА ШЕТИ**

- Длина** для взрослых 2,5-3 см для детей – 1,5-2 см
- Подвижная головка** помогает почистить даже дальние зубы

**РУЧКА ШЕТИ**

- длинная** – позволяет регулировать нажим и избежать травм эмали и десен
- эластичная** – с резиновыми элементами, чтобы рука не скользила



Источник: АиФ Кристиниановская



## ГИГИЕНА КОЖИ

### После гимнастики

После утренней гимнастики школьник убирает свою постель, а затем приступает к водным процедурам: обтирает тело до пояса жестким махровым полотенцем, смоченным водой, или принимает душ.



### Личная гигиена

Необходимо регулярно обрезать ногти, соблюдая правила гигиены, под ними скапливается огромное количество болезнетворных микроорганизмов. Ногти пальцев рук следует стричь полукругом, а ногти пальцев ног - прямо, не закругляя углы. Иначе ногти могут врезаться краями в ногтевое ложе и их придется удалять.



### Гигиена кожи.

Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальным кремом для ухода за кожей ног. Кремы для кожи ног не только питают ее, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний.



### «Кожа- зеркало организма»

- Причины заболевания кожи:
- 1-Неправильное питание.
- 2-Недостаток витаминов.
- 3-Гормональное нарушение.
- 4-Грибковые заболевания.



### Гигиена кожи.

- Мойся в неделю 1-2 раза с мылом.
- Умывайся каждое утро и вечер.
- Мой руки когда они загрязнились;
- Вытирайся до суха;
- Если кожа трескается, намажь кремом.
- Небольшие царапины и повреждения кожи обработай зеленкой или йодом.
- При нагноении кожи срочно обращайся ко взрослому или к врачам.



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

**Лицо** нужно мыть утром после сна, после игры, перед сном.  
**Ноги** – каждый день перед сном.  
**Руки** – после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте, перед едой и приготовлением пищи.  
 Раз в неделю необходимо мыться основательно в бане (ванне, душе).

### Уход за кожей.

Умываться с мылом.  
 Мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета.  
 Ежедневно мыть лицо, руки, ноги, шею, подмышечные впадины.  
 Мыть тело 1 - 2 раза в неделю.  
 Стричь ногти по мере необходимости.  
 Следить за волосами.  
 Уметь оказывать первую медицинскую помощь при повреждениях кожи.




### Несоблюдение правил личной гигиены способствует:

- Снижению работоспособности и активного долголетия
- Сокращению продолжительности жизни
- Повышению заболеваемости
- Может оказывать не благоприятное влияние на здоровье окружающих.




### ПРОФИЛАКТИКА

**Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике.**  
 Тщательно и часто мойте руки с мылом.

В период распространения вируса гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- не посещать культурно-массовые мероприятия, сократить время пребывания в местах скопления людей.




## Гигиена кожи



Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье – основной шаг ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, косметика, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обильным количеством мыла или геля для душа.

При сухой коже рекомендуется пользоваться мылом с добавлением масла или сливок, впитывая во влажную кожу увлажняющие крема и лосьоны.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотой тощую кожу, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивной тренировки, то пользуйтесь мыльной средствами лишь, если сильно потеете, в этом случае кислотная среда может раздражить.

преподаватель Елена В.В. 23.08.16

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Жизнь в мире чистоты, здоровья, порядка




## ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закрепление доброты, здоровья и чистоты в привычку



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:

- Гигиена кожи
- Гигиена полости рта
- Гигиена воды
- Гигиена питания
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища



## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ




## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



## Гигиена мальчика подростка будет заключаться в следующем:

- организация ухода за кожей и борьбы с угревой сыпью, очень важно не допускать выдавливание прыщей;
- использование бритвы после появления волос на лице;
- применение дезодоранта в борьбе с неприятным запахом пота;
- регулярное подмывание и смена белья после поллюции или эрекции;
- Не стоит ждать, что ребенок или подросток станет спрашивать, что ему делать, лучше заранее рассказать ему о тех новшествах, которые с ним будут происходить, и как следует за собой ухаживать.

## Личная гигиена девушки-подростка

- Соблюдение чистоты тела является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выделительные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнутые чешуйки поверхностного слоя кожи, пыль, сажа, микроорганизмы. Кожный жир (в течение недели сальные железы выделяют его от 100 до 300 г), компоненты пота (3,5-7 литра), чешуйки, пыль, закупоривают поры и сальные железы, нарушают функцию кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, расквашенная, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожную поверхность вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний (гнойничковых, грибковых). Одновременно могут отмечаться снижение обмена кожного дыхания и расстройство терморегуляции.



## Гигиена девочки

Особенность гигиены девочки подростка заключается в организации ухода за кожей, так как у большинства в этом возрасте появляется на лице и спине угревая сыпь. Кроме специальных гелей, пенки и скрабов, в борьбе за чистоту кожи также помогает правильное сбалансированное питание. Но это не единственное с чем придется столкнуться будущей женщине. Особое внимание следует уделить изучению необходимых процедур по уходу за половыми органами, особенно после начала менструаций.



### Неспецифическая профилактика (предполагающая соблюдение правил общественной и личной гигиены)

Рекомендуется по возможности избегать мест скопления большого количества людей и тесного контакта с зараженными. Шансы заболеть гриппом снижаются, если соблюдать простые правила:

- в период карантина пользоваться одноразовыми защитными масками;
- следить за личной гигиеной, пользоваться антибактериальным мылом;
- гигиенически проветривать помещения, по возможности влажную уборку;
- закаливание;
- вести здоровый образ жизни, пить больше жидкости и витаминных напитков, гулять на свежем воздухе.



### Закаливание организма

С целью закаливания организма подростка перед сном полезно мыть ноги с мылом, постепенно понижая температуру воды.



### Анкета

«Интересы младших школьников»

- Соблюдаете ли вы режим дня?
  - Да
  - Нет
- Какое количество времени вы выделяете для занятий по интересам в свободное время?
  - ...
- Какие кружки вы посещаете?
  - ...
- С желанием ли вы посещаете кружок? Почему?
  - Да
  - Нет
- Часто ли вы читаете книги, газеты, журналы? (Если «да», то, сколько времени в день вы читаете?)
  - ...
- Какую литературу вы выбираете для чтения?
  - ... кто предложил учитель ... которая вам интересна.




### Чистота - залог здоровья!

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

### Гигиена одежды и обуви

- Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.
- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте! Неправильно белить кружево, менять вкладыши!
- Старую белую нить прополоскать уксусом, хорошо прополаскивать!



### Основные гигиенические требования к спортивной одежде

- Должна соответствовать условиям погоды, продолжительности и интенсивности спортивных упражнений. Покой удобный, не стесняющий движений.
- Должна иметь легкий вес и достаточно высокую воздухопроницаемость; хорошо впитывать пот и беспроблемно удалять его наружу.
- Зимняя одежда должна иметь высокие теплозащитные свойства при малом весе.
- При горных восхождениях, в туристских походах в прохладную погоду необходима ветрозащитная одежда, для защиты от отможений применяют наушники, шерстяные носки.

### Основные правила гигиены питания

- Вредно во время еды читать, смотреть телевизор.
- Необходимо тщательно пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме.
- Спортивные продукты питания необходимо хранить в холодильнике.



### Рекомендации по выбору обуви

- Обувь должна быть достаточной ширины, чтобы пальцы располагались естественным образом, и хотя бы на 1,3 см длиннее ступни, чтобы они могли свободно шевелиться.
- Подстилка и каблук должны быть удобными, чтобы вам не пришлось поднимать пальцы или удерживать ногу от сползания вперед.
- Прежде чем купить туфли, походите в них по магазину. Обувь при ходьбе может начать жать.
- Помните, что в жаркую погоду ступня немного увеличивается, так что не покупайте босонжки зимой.
- Не носите туфли с каблуками выше 6 см. Они дают дополнительную нагрузку на большой палец ноги и вызывают появление косточек. Усиливается давление и на подушечку ступни, что может привести к суставному артриту.

### Этикет в одежде

Дресс-код — понятие сравнительно новое, является неотъемлемой частью этикета и включает в себя знание о том, во что, когда и как одеться, чтобы чувствовать себя комфортно и при этом уместно обстановке.

Важные критерии в выборе одежды:

- Одежда от стиля и качества (какой должна соответствовать случаю (т.е. в школу или на работу) деловой костюм, а спорт или замаскироваться в спортивной одежде? И если вы выбрали?)
- Одежда, одежда и обувь должны быть чистыми и опрятными.
- Одежда должна быть удобной, т.е. подходить тебе по размеру.



### Профилактика ОРВИ (при эпидемии)

- не применять для профилактики противовирусные средства
- избегать мест массового скопления людей (мероприятия, общественный транспорт, супермаркеты)
- использовать маску при контакте с больными или в местах скопления людей (задерживает слюну и носовую слизь)
- чаще мыть руки, не прикасаться к лицу
- обильное питье (компот, морс, травяной чай, соки, минеральная вода)
- увлажнение слизистых носа не менее 1 раза в час (закапывать 0,9% раствор NaCl: 1 ч.л. на 1 л воды)
- использовать одноразовые платочки и дезинфицирующие салфетки
- правильно кашлять и чихать (в салфетку, в локоть)
- пользоваться кредитной картой (деньги переносят инфекцию)
- при первых признаках болезни обратиться к врачу



## ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

- У тебя должно быть свое полотенце и своя постель
- Постельное белье нужно менять ежедневно
- Перед сном необходимо проветривать помещение
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных
- Перед сном меняйте одежду на сорочку/пижаму



## Гигиена жилища

**Дом (жилище)** – это то место, где мы проводим основную часть жизни.

Гигиенические требования распространяются на планировку, воздухообмен, освещение, микроклимат, отопление и звукоизоляцию жилища.

**Помещение, где проживает человек, должно быть:**

- достаточно просторным и сухим
- хорошо освещаться прямым и рассеянным солнечным светом
- проветриваться
- иметь благоприятный микроклимат
- иметь незагрязненную воздушную среду

## ПРЕДМЕТЫ В ДОМЕ



## Предметы облегчающие труд человека в быту



## Игра: «Найди лишний предмет»



## Игра: «Что для чего?»



# ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

## Столовый этикет

- Вы за столом. Где должны находиться руки до еды?
- На коленях
- Для чего нужна бумажная салфетка?
- Вытирать пальцы и губы
- Для чего нужна матерчатая салфетка?
- Кладут на колени, чтобы не испачкать одежду



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Приступать к еде можно только тогда, когда все гости уже сидят за столом.
2. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
3. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
4. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
5. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
6. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
7. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
8. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
9. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
10. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
11. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.
12. Разговаривать за столом можно только тогда, когда все гости уже съели.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



### Правила поведения в столовой

- Перед едой всегда мойте руки.
- Никогда не спешите первыми занять место за столом.
- Входите в столовую организованно.
- Не толкайтесь, не кричите, соблюдайте порядок!

### Правила поведения за столом

- Если вас о чём-то спросили, то, прежде чем ответить, сначала прожуйте и проглотите пищу.
- Если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком!

### Правила поведения за столом

- Сидите за столом прямо, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол.
- Во время еды соблюдайте тишину: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки.

### Правила поведения за столом

- После еды убирайте за собой посуду.
- Уходя, скажите спасибо тем, кто вас накормил!
- Будьте вежливыми!

### Правила поведения за столом

- Не отодвигайте свою грязную тарелку в сторону соседа.
- Соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросьте в мусорное ведро.

### Правила поведения в столовой

- Перед едой всегда мойте руки.

### Правила поведения за столом

- Никогда не спешите первыми занять место за столом.
- Старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай.

### ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

- Посетить крышку унитаза
- Воспользоваться туалетной бумагой
- Смыть за собой
- Моем руки с мылом
- Вытираем руки полотенцем

## -----В ГРУППЕ

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ГРУППЕ?

- Кричать
- Царапаться и шептаться
- Плюситься
- Высказываться
- Кусаться
- Драться и толкаться

### ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

- Внимательно слушать говорящего, поддерживать его молча.
- Уважать личное пространство говорящего, не приближаться к нему вплотную.
- Не говорить с полным ртом.
- Не отвечать грубо на замечания учителя.
- Не говорить с учителем на равных.
- Не говорить во время урока.

### Правила общения в группе

1. Внимательно слушать говорящего, поддерживать его молча.
2. Постараться смотреть на говорящего, чтобы лучше понять его.
3. Говорить ясно, четко, кратко, помнить, что высказаться хотят все.
4. Не перебивать говорящего.
5. Быть доброжелательным, уважать мнение других.
6. В группе нет друзей и недругов, все равные партнеры.
7. Наш успех в содружестве, в соединении усилий.
8. Если не хочешь говорить или выполнять какое-либо задание – не делай этого.
9. Любое мнение должно быть воспринято.

- Доброе утро!
- Здравствуйте!
- Извините!
- Спасибо!
- Пожалуйста!
- Приятного аппетита!
- До свидания!
- Спокойной ночи!

### Некоторые правила поведения.

- Вежливо разговариваем со взрослыми и между собой.
- Не говорим плохие слова в чужой адрес и меж собой.
- Проявлять уважение к старшим, заботиться о младших.
- Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей.

### ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ

### ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА ВПИШИ В КРОССВОРД ДОБРЫЕ СЛОВА.

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Неприлично, опережая всех, толкаясь, бежать, чтобы сесть раньше других.
- В ожидании начала праздника или концерта следует проявлять терпение. Можно разговаривать, нельзя кричать, толкаться, бегать.

## -----ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

### СТРОЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

ОРГАНЫ ЧУВСТВ	ВНЕШНЕЕ СТРОЕНИЕ	ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ	СТРОЕНИЕ ЛИЦА
глаз, уши, нос, язык, рот, кожа	голова, шея, туловище, живот, руки, ноги	сердце, легкие, желудок, кишечник, почки, печень, селезенка, поджелудочная железа, желчный пузырь	глаз, бровь, нос, рот, подбородок, пальцы

### ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

### ПОЛУЧИЛСЯ ЧЕЛОВЕК!

Опиши в кроссворде название частей человеческого тела. Дай название каждой.

# МЫТЬЕ РУК

## Интересные факты о мытье рук.



При передаче микроорганизмов грязными руками и телом. При мытье рук мы удаляем микробы из окружающей среды.

По статистическим подсчетам, мытье рук с мылом предотвращает распространение заболеваний. Вспышки инфекционных болезней чаще всего происходят в учреждениях общественного питания. При этом, по данным ВОЗ, из 100 миллионов людей в мире ежегодно заражаются от микробов, более двух миллионов умирают.

На мытье рук от 15 до 30 секунд. До этого времени микробы успевают размножиться. До 30 секунд мыло действует на микробы, разрушая их оболочку. Мытье рук должно длиться не менее 20 секунд, чтобы полностью уничтожить микробы, грязь, пыль и вирусы.

По статистическим подсчетам, наиболее часто бактерии распространяются на человека при рукопожатии, использовании общей посуды и предметов обихода. Мытье рук с мылом предотвращает распространение микробов. Мытье рук с мылом предотвращает распространение микробов. Мытье рук с мылом предотвращает распространение микробов.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области»

## НАШИ РУКИ. УХОД ЗА РУКАМИ.

Чтобы иметь красивые руки, недостаточно подобрать себе красивый лак или сделать маникюр. Прежде всего кожа рук должна выглядеть ухоженной - гладкой, мягкой и чистой.

Уход за руками не требует много времени и сил. Главное, что бы он был регулярным. Мыть руки вы должны каждый день. Ухаживать за своими руками, тем дольше вы сохраните их молодость.



## Методы обработки рук

### Гигиенический

- снижения уровня транзитной (приобретенной) микрофлоры.

Проводится двумя способами:

- гигиеническое мытье рук мылом и водой для удаления загрязнений и снижения количества микроорганизмов;
- обработка рук кожным антисептиком для снижения количества микроорганизмов до безопасного уровня.



## Правила ухода за руками

• Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы - карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфеты и т.п., то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот в ваш организм.

## Встречай нас, школа!

Помогите заучить 0-9 наши цифры и их состав. Сделайте карточки для каждого числа. Утром дети передают в день. Мытье занимает 5 минут. Кто в чем выиграл, тот и получает конфетку. Задача: проигрывает.

**Прогрубка осенью**

Визуально покажите - что вы видите на картинке?

**Интересно!**  
Знаете ли вы, что слово "летучка" равная значению как "перелетать"? Поскольку оно от древних славян - чужак, а, значит, летучка - слово перелета означая "летать" и "перелетать".

## МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Этим вы предотвратите от заболеваний микробами. Мыть только себя, но и окружающих вас людей!

## ТИПЫ НОГТЕЙ

**НОРМАЛЬНЫЕ НОГТИ:** Что нужно? Использовать базовое покрытие под лак, которое защищает ногти от агрессивных составляющих лака.

**МЯГКИЕ НОГТИ:** Что нужно? Масло для ногтей и кутикулы нужно втирать в основание ногтя (так называемый трикс), оно доставит необходимые питательные вещества, и ногти станут крепче, но не мгновенно. А также использовать средства для расслабляющихся ногтей.

**ТВЕРДЫЕ НОГТИ:** Что нужно? Подстригать во влажном состоянии, не подстригать ножницами и достойно увлажнять кутикулу, кожу и матрикс ногтя.

## Нанесение питательных кремов

## Основные правила гигиены при уходе за ногтями

- Уход за ногтями должен быть регулярным
- При мытье рук нужно тщательно, использовать специальные средства, мыть ногти
- Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был вертикальным (на руках) или горизонтальным (на ногах)
- Слишком коротко стричь ногти не следует, т.к. пальцы будут выступать уплощенными, микробам, ногтям их будет чрезмерно чувствительными и давлению

## Моем руки правильно

## Обмывание стоп

- Проводится в течение всего года ежедневно перед сном.
- Начинать с температуры воды +26...+28°C, а затем доводить до температуры +12...+18°C.
- После обмывания стопы тщательно растираются до легкого покраснения.
- Держите ноги в течение 2-3 минут.
- Одной из народных форм закаливания является хождение босиком. Особенно полезна ходьба босиком по утренней росе, по воде, по песку, гальке.
- Хождение босиком не только закаляет, но и служит верным средством профилактики плоскостопия, так как укрепляются мышцы стопы.

# УХОД ЗА НОГАМИ

# КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ – МЕЧТА ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- формирование у воспитанников социально-гигиенические навыки;
- формировать знания о способах ухода за волосами;
- познакомить с приемами и средствами ухода за волосами;
- развивать зрительное и слуховое внимание, память, логическое мышление;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, аккуратность.

**Форма проведения:** Беседа, презентация, самостоятельная работа  
**ХОД ЗАНЯТИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. **Организационный момент. Приветствие**
2. **Психологический настрой на успех. Цветотерапия (Приложение 1)**

**Воспитатель.** Ребята, найдите глазами в учебной комнате красный квадрат, а теперь - зеленый треугольник, желтый круг, синий прямоугольник.

### 3. Повторение изученного материала

- Вспомним ранее изученный материал:

1) Назовите тему прошлого занятия.

- *Типы кожи.*

- Какого типа бывает кожа лица?

- *Нормальная, жирная, сухая.*

2) Работа по карточкам: установи соответствие:

Карточка 1

Тип кожи	Свойство кожи
Нормальная	Тонкая, чувствительная, она часто шелушится, без систематического ухода такая кожа очень быстро стареет, на ней рано появляются морщины.
Сухая	Блестящая, толстая, сероватая с чуть желтоватым оттенком. Она лоснится, на ней поры расширены, часто встречаются прыщи и угри.
Жирная	Гладкая, бархатистая, эластичная. Она содержит достаточно влаги, не имеет жирного блеска, матовая. На ней почти незаметны поры.

Карточка 2

Уход за кожей	жирная	сухая	нормальная
Крем			
Лосьон			
Жидкое мыло			

– Молодцы. Очень важно ухаживать за лицом.

### 4. Определение темы занятия

На доске тема записана не полностью: Уход за ...

**Воспитатель.** Ребята, вы, наверное, заметили, что тема нашего занятия записана не до конца. Для того, чтобы назвать тему нашего занятия полностью, нужно разгадать ребус:



### Упражнение на коррекцию внимания

- А теперь получившееся слово вставьте в название темы. Назовите тему занятия.

- *Уход за волосами.*

– Девочки, вы хотите иметь такие красивые волосы?

– Сегодня на занятии мы с вами и будем говорить об уходе за волосами. Знания, полученные на этом занятии, помогут вам быть красивыми, опрятными

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1. (с опорой на практические знания воспитанников)

Волосы – это роговое образование кожи. Все тело человека, кроме ладоней, подошв и губ, покрыто тонкими волосками. Длинные волосы расположены преимущественно на голове. Количество волос на голове от 80 до 150 тыс., располагаются они у лба и висков. У человека выпадают до 100 волос. Одновременно такое же их число вырастает вновь, поэтому количество волос на голове относительно постоянно. В среднем они вырастают за год на 15 см. Цвет волос определяется количеством пигмента. Блеск и эластичность зависят от жира, выделяемого сальными железами.

А вы знаете, какие типы волос существуют? (Нормальные, жирные, сухие)

**Нормальные волосы** – прочные, эластичные, умеренно смазанные салом. Поскольку функции волос не нарушены, мыть волосы следует один раз в неделю.

**Сухие волосы** – тонкие, тусклые, легко рвутся на концах, часто секутся, нередко появляется перхоть. Сухие волосы следует мыть мягкой водой, с добавлением пищевой соды.

**Жирные волосы** – непрочные, густо смазанные салом, легко слипаются. Такие волосы нужно мыть 2 раза в неделю.

Красивые волосы – одно из самых главных твоих украшений. Но то, чем тебя одарила природа надо беречь и правильно за ними ухаживать.

**1) Способы ухода** Скажите, какие способы ухода за волосами вы знаете? (мытьё,сушка, расчесывание, питание, увлажнение)

Для того, чтобы волосы были красивыми и здоровыми, за ними необходимо ежедневно ухаживать. Только ухоженные волосы притягивают к себе взгляды окружающих. Среди множества способов ухода за волосами *мытьё волос* занимает центральное место. Немногие задумываются над тем, что мыть волосы нужно правильно. Неправильное мытьё волос побуждает к возникновению перхоти, ломкости, может ухудшиться структура волос, пропадает блеск и волосы тускнеют. Чтобы с вашими волосами не случились подобные неприятности, необходимо придерживаться следующих правил:

- прежде чем приступить к мытью, их необходимо расчесать;
- намочить волосы водой;
- нанести шампунь;
- шампунь растереть по волосам и коже головы только подушечками пальцев, основные направления движения рук во время мытья - от корней к кончикам;
- волосы хорошо промыть водой для полного исчезновения пены на волосах;
- затем обернуть волосы теплым махровым полотенцем.
- Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей водой или слишком холодной!

Длинные волосы моют реже, так как частое мытьё обезжиривает их, они становятся сухими, прямыми и ломкими.

Короткие волосы можно мыть чаще, так как вблизи от жировых желез они быстрее становятся сальными.

**2. Средства для гигиены волос** (шампунь, бальзам, маски, спрей)

Для каждого вида волос существует свой вид шампуня : для жирных волос, для нормальных, для сухих и ломких, для поврежденных, для всех типов волос.

Бальзам–ополаскиватель помогает нашим волосам тем, что после мытья наши волосы очень хорошо расчесываются и не путаются.

Маски предназначены для лечения наших волос, если волосы тусклые и ломкие.

Спреи помогают поддерживать влагу волос от пересушивания феном.

И помните: волосам вредит не частое мытьё, а фен с его горячим воздухом! Если есть возможность, дайте волосам высохнуть естественным образом.

**3. Из серии интересно знать:**

**1)** Англичанки славятся своими волосами и сами говорят, что красотой волос они обязаны расческе, которыми с малых лет привыкли ежедневно расчесывать волосы.

Расчески должны содержаться в чистоте. Они предназначены для личного пользования. Неприлично просить расческу у другого человека. Это индивидуальная вещь **2)** Расчесывать волосы, особенно длинные, нужно долго и тщательно, проводя при этом расческой по коже головы, это усиливает прилив крови, способствует росту и сохранению волос. Длинные волосы начинать необходимо расчесывать с концов и постепенно переходить к корням. Короткие волосы - от корня к концам.

Расческа должна быть широкой, удобной, с редкими тупыми зубцами.

**4. Оздоровление волос**

Мы уже привыкли мыть волосы шампунем и ополаскивать бальзамом.

Но есть отличные народные средства для ухода за волосами, их легко приготовить в домашних условиях. А волосы после них будут выглядеть не хуже, чем после дорогостоящих шампуней и масок. Предлагаю вам один из рецептов. Но, может быть, кто-то из вас тоже знает рецепты своих бабушек? – Поделитесь.

Рецепт для оздоровления и укрепления волос:

Взять 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла и сок одной луковицы. Все это смешать и втереть в голову на один час, затем укутать голову в целлофан и обернуть полотенцем, и оставить эту маску на один час, затем смыть шампунем. Оздоровливать волосы можно также с помощью растительной хны.

### III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Фронтальный опрос** – Какие типы волос существуют?

- Какие способы ухода за волосами знаете?
- Чем славятся англичанки?
- Какие существуют виды шампуней?

**Самостоятельная работа** на столах лежит разрезной план по уходу за волосами. С помощью этого плана вам нужно самостоятельно из разрезанных полос составить последовательность (правила) мытья волос

**Разрезной план**

1. необходимо расчесать.	1. необходимо расчесать.
2. намочить волосы водой.	2. намочить волосы водой.
3. нанести шампунь.	3. нанести шампунь.
4. растереть по волосам.	4. растереть по волосам.
5. промыть волосы водой от остатков шампуня.	5. промыть волосы водой от остатков шампуня.
6. обернуть волосы теплым полотенцем.	6. обернуть волосы теплым полотенцем.
1. необходимо расчесать.	1. необходимо расчесать.
2. намочить волосы водой.	2. намочить волосы водой.
3. нанести шампунь.	3. нанести шампунь.
4. растереть по волосам.	4. растереть по волосам.

5. промыть волосы водой от остатков шампуня.	5. промыть волосы водой от остатков шампуня.
6. обернуть волосы теплым полотенцем.	6. обернуть волосы теплым полотенцем.

**Цветотерапия** Цвет влияет на физиологические системы, активизируя или подавляя их деятельность, цвет создает то или иное настроение, внушает определенные чувства и мысли, благодаря цвету достигается лечебный эффект. Цвета, которые благоприятно влияют на мыслительную деятельность и развитие творческих способностей:

**Красный** – повышает поисковую активность, любознательность, вызывает преобладание эмоций интереса, любопытства.  
**Желтый** – благотворно влияет на творческую деятельность. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Повышает познавательный интерес у детей.  
**Голубой** – связан с интеллектом и умением умиротворять с помощью слов. Честность и искренность также связаны с голубым цветом. С помощью голубого цвета можно отрешиться от внешнего мира, и остаться наедине со своими мыслями, созерцать и спокойно размышлять.  
**Зеленый** – цвет концентрации, точного контроля, способности к анализу, логике и ясной памяти.  
**Оранжевый** – способствует мыслительному процессу, как желтый цвет. Так же как стакан апельсинового сока, тонизирует и заряжает энергией на весь день. Повышает творческий потенциал. Фиолетовый – это цвет вдохновения. Он поможет научиться принимать все происходящее со спокойным сердцем, успокоить душу и напитать ее энергией вдохновения.

### ЗАЧЕМ НУЖЕН БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС?

• Известно, что предназначение шампуня – мыть волосы, т.е. удалять излишки кожного жира и загрязнения с поверхности волос и кожи головы. Однако вместе с загрязнениями волосы теряют и естественное сало, которое предотвращает сухость волос. Именно поэтому порой волосы после мытья шампунем могут казаться сухими. Если же использовать бальзамы и ополаскиватели после мытья волос, то этой проблемы можно избежать.



### Учитываем структуру волос:

#### Как правильно мужчине мыть голову

- Тонкие.** Голову моют специальными шампунями, придающими объем. Полимеры в составе средства обволакивают каждый волос, искусственно делая шевелюру гуще. Пантенол и кератины, запечатывая щели в стержне волоса, делают локоны объемными и здоровыми.
- Кудрявые.** Обладателям кудрявой шевелюры советуют использовать увлажняющее средство для очищения и питательное масло. Мыть голову следует не чаще 1 раза в неделю, в идеале – 2 раза в месяц.
- Волнистые и прямые.** Таким локонам характерна маслянистость. Голову рекомендуют мыть примерно 4 раза в месяц. Использование гидратирующего моющего средства минимизирует чрезмерный объем, а плотный кондиционер добавит волосам веса.
- Темные.** Брюнетам мыть голову рекомендуется не чаще 2 раз в неделю, т.к. шампунь провоцирует потерю пигмента, что делает цвет шевелюры тусклым и непривлекательным.




Как правильно мыть волосы чтобы они были, как после салона

Бессульфатный шампунь: леем в руки, дальше наносим на кожу головы

Пену с головы аккуратно распределяем по всей длине. Не трем!! А массируем!!

Маску наносим по длине НЕ НА КОРНИ, на влажные волосы, чтобы маска заперла глыб шугу

Смываем прохладной водой

Полотенце не закручиваем, а Аккуратно складываем, чтобы не перемалывать волосы

### Гигиена волос

Волосы желательно мыть в мягкой воде. Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.  
 Хорошо ополаскивать водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы.  
 Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем.  
 Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

### Уход за ногтями и волосами

- мыть волосы не чаще 1 раза в 10 дней
- защита от солнца => пересыхают, ломкие, выпадают
- не охлаждать => увеличение слоя ПЖК => нарушение кровоснабжения => облысение




### Гигиена волос:

1. Мыть волосы по мере загрязнения. При этом не рекомендуется использовать горячую воду, поскольку существует вероятность усиления выделения кожного сала головы, что приведет к плохому вымыванию шампуня с волос.
2. Подбирать косметику для волос соответственно типу волоса.
3. В конце мытья ополоснуть волосы в прохладной воде.
4. Не использовать фен для сушки.
5. При необходимости делать маску для волос.
6. Иметь свою расческу.

## ОСАНКА

### СИДИ ПРАВИЛЬНО



Сидеть можно только, когда делать не нужно никаких движений и напряжений.

Позвоночник не гнать до конца или гнать только до конца спонгиозности, расслабиться и дать ему вернуться к своему виду.

Мозгу нужен отдых и расслабление, поэтому сидеть нужно правильно.

Спина и плечи не надо ставить на перегибы или на пол.

Сидеть правильно означает: спина прямая, плечи опущены и расслаблены.

### ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

при ходьбе и стоя

сидя на четвереньках

при переносе и поднятии тяжестей

Красивая осанка полезна для здоровья!

### ГЛАЗА НАДО БЕРЕЧЬ.

Скажи, кто правильно сидит за столом, мальчик или девочка.

Почему!




### Правильная осанка



### СИДИ ПРАВИЛЬНО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Многие должны быть знакомы с тем, как правильно сидеть за компьютером. Однако не все знают, как это делать правильно.

При работе за компьютером важно соблюдать следующие правила:

- Спина должна быть прямой, шея должна быть выровнена.
- Плечи должны быть расслаблены, руки должны свободно лежать на столе.
- При работе за компьютером важно соблюдать следующие правила: шея должна быть выровнена, плечи должны быть расслаблены, руки должны свободно лежать на столе.

Правильно / Неправильно



## ПРОЦЕСС ОДЕВАНИЯ



стирает записи в книгах, подклеивает учебники								
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	1	1	1	2	2	2	2	2
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место	3	2	3	3	3	3	3	3
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	1	1	2	2	2	2	2
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	3	3	3	3	3	4	4	4
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	2	3	3	4	4	4	4	4
Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	1	1	1	1	2	2	2	2
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета	2	3	3	3	4	4	4	4
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	1	2	2	3	3	4	4	4
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	1	1	2	2	3	3	3	3
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	2	2	2	3	3	3	3	3
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	1	2	2	2	3	3	3	3

Основные трудовые умения и навыки	ФИ воспитанника: Дима С., 14лет						
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	
Поливает и опрыскивает комнатные цветы	1	2	2	3	3	3	
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю	1	1	2	2	3	3	
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами	1	1	2	2	3	3	
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды	1	1	2	3	3	3	
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку	1	3	3	4	4	4	
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия	1	1	1	2	2	3	
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки	1	2	2	2	3	3	
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)	2	2	2	2	3	3	
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи	1	1	2	2	4	4	
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная	2	2	3	3	3	3	
Содержит школьно-письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в шк. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники	3	4	4	4	4	4	
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	2	2	3	3	4	4	
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не	4	4	4	4	4	4	

забывает убирать каждое из них в специально отведенное место							
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	1	1	2	2	2	
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	1	2	3	3	4	4	
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	4	4	4	5	5	5	
Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	2	2	4	4	4	3	
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета	2	2	4	4	3	3	
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	4	4	4	4	5	5	
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	2	2	3	3	3	3	
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	4	4	4	5	5	4	
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	1	2	2	2	2	2	

Основные трудовые умения и навыки	ФИ воспитанника: Миша С., 13лет						
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
Поливает и опрыскивает комнатные цветы	1	1	1	3	3	3	3
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю	2	3	3	4	4	3	3
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами	2	3	2	3	2	3	2
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды	2	3	4	2	2	2	3
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку	4	4	5	4	4	5	4
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия	2	2	2	3	4	3	3
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки	2	2	2	2	2	2	2
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)	1	2	1	3	2	1	2
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи	3	2	2	3	3	3	3
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная	2	3	3	4	4	4	4
Содержит школьно- письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в шк. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники	2	1	3	2	3	2	2
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	4	5	4	5	3	4	4
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место	4	4	4	3	4	4	4
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	1	2	1	2	1	2
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	1	1	1	2	2	2	2
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	2	2	2	2	2	2	2

Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	1	1	1	1	1	1	1	1
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, открывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета	2	2	2	2	2	3	3	2
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	1	2	2	1	2	2	2	2
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	1	1	2	1	2	2	2	2
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	4	4	5	4	4	4	4	5
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	2	2	2	2	1	2	2	2

**Основные трудовые умения и навыки**

	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	сент
Поливает и опрыскивает комнатные цветы	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Содержит школьно-письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в шк. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4

Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3

Основные трудовые умения и навыки	ФИ воспитанника: Саша Н, 16 лет								
	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	
Поливает и опрыскивает комнатные цветы	3	4	4	5	5	5	5	5	5
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю	2	3	4	4	4	4	5	5	5
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами	4	5	5	5	4	5	5	5	5
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды	2	3	3	4	4	4	4	4	4
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку	2	3	3	3	4	4	4	4	4
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи	1	2	2	3	3	3	4	4	4
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная	1	1	2	3	3	4	4	5	5
Содержит школьно-письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в шк. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники	2	3	4	4	4	4	4	5	5
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	2	3	3	4	4	4	4	4	4
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место	1	2	2	3	3	3	4	4	4
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	2	2	3	3	3	4	3	3
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	2	2	3	4	4	4	4	4	4
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	2	3	3	3	3	4	4	4	4
Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при	4	4	4	4	4	4	5	5	5

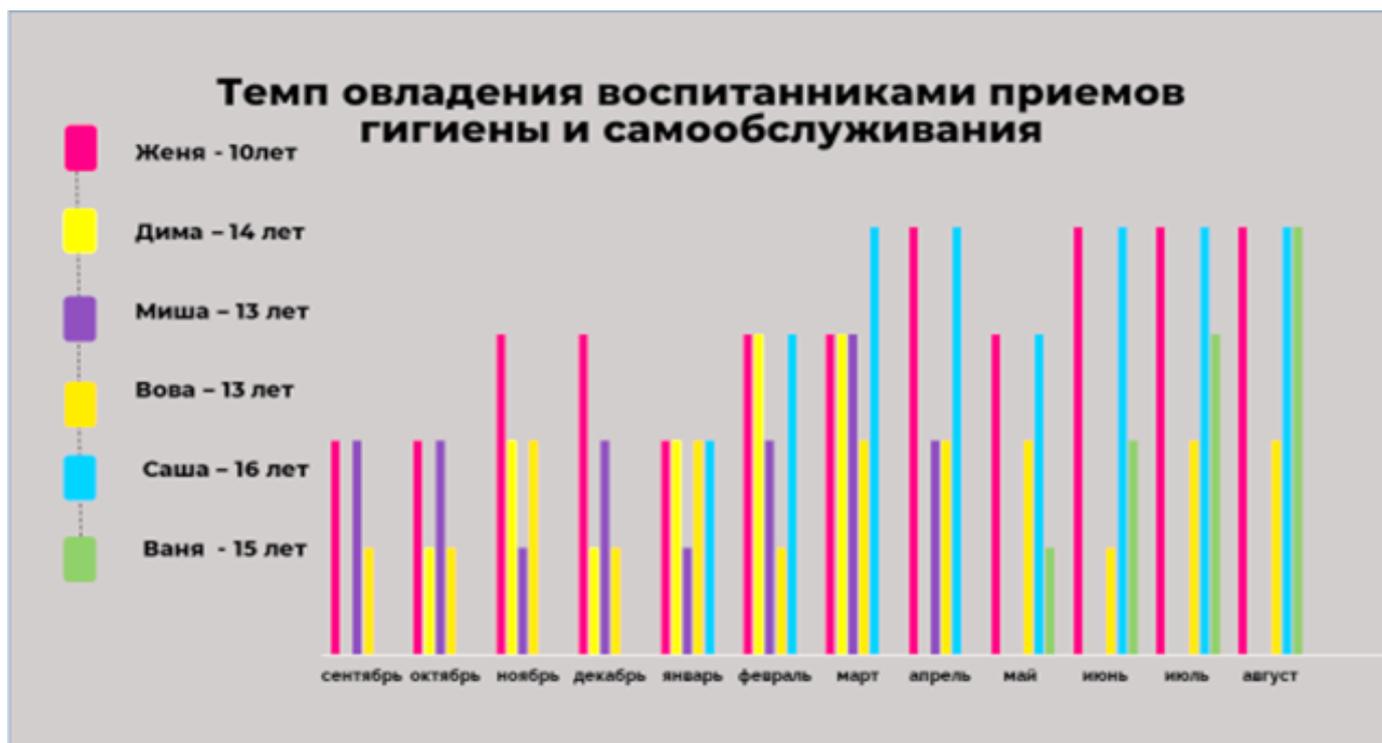
необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета								
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	2	2	3	4	4	4	4	5
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	2	3	3	4	4	4	4	4
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	2	3	3	3	4	4	4	4
Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	2	2	4	4	4	4	5	5

Основные трудовые умения и навыки	ФИ воспитанника: Ваня К., 15 лет							
	май	июнь	июль	август				
Поливает и опрыскивает комнатные цветы	1	1	2	3				
Протирает листья комнатных растений и рыхлит землю	1	1	2	3				
Пылесосит ковер, соблюдая ТБ при работе с электроприборами	3	4	4	4				
Вытирает пыль, отжимает тряпку от воды	4	5	5	5				
Моет пол ленивкой, набирает в ведро воду, отжимает тряпку	4	5	5	5				
Стирает личные вещи мылом, порошком (носки, трусы) - ручная стирка; просушивает, соблюдая требования к сушке изделия	4	4	5	5				
Стирает вещи – машинная стирка, применяя требования к стирке изделий из разных тканей, развешивает для просушки	5	5	5	5				
Моет обувь, чистит, просушивает ее, выполняет мелкий ремонт вещей (пуговицы, петелька, стык ткани)	4	4	4	5				
Складывает личные вещи на личных полках в шкафах, содержит в аккуратности и порядке, не кладет к чистым вещам носимые вещи	3	5	5	5				
Разделяет одежду по характеру носки: домашняя, парадная, ночная, школьная	3	5	5	5				
Содержит школьно-письменные принадлежности, книги, тетради на личной полке и в шк. рюкзаке в порядке, своевременно устраняет неполадки: меняет стержни, тетради, обложки, точит карандаши, стирает записи в книгах, подклеивает учебники	4	5	5	5				
Бережно относится к одежде, обуви (школьной форме, подобранной одежде и обуви в реаб. центре), следит за опрятностью собственного внешнего вида	5	5	5	5				
Пользуется средствами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, расческой, полотенцами для лица и ног, после процедур ополаскивает, промывает, просушивает их. Не забывает убирать каждое из них в специально отведенное место	4	4	4	5				
Убирает вещи, вернувшись со школы, прогулки, не забывая их в раздевалке, раскладывая, развешивая их	1	2	2	3				
Заправляет, расправляет постель, не бросая на пол постельные принадлежности, одежду для сна, расправляет простынь, одеяло, покрывало	4	4	4	4				
Снимает и перезаправляет постельные принадлежности в банный день: пододеяльник, наволочку, простынь	4	5	5	5				
Убирает самостоятельно место после игры, занятий, уроков, труда	2	2	2	2				
Пользуется туалетной комнатой, нажимает кнопку смывного бачка спокойно, после каждого посещения туалета, отрывает туалетную бумагу аккуратно, при необходимости пользуется ершиком, обязательно моет руки с мылом после посещения туалета	2	4	4	5				
Стирает ежедневно носки, при необходимости мелкие личные вещи, используя специальные средства (хоз. мыло), развешивает для просушки	3	4	4	4				
Пользуется утюгом, гладит личные вещи: футболки, рубашку, брюки	1	1	3	3				
Может самостоятельно одеться, подобрав одежду по сезону	4	5	5	5				

Помогает товарищу во время дежурства, поручения выполняет охотно, радуется результатам своего труда	1	3	4	4			

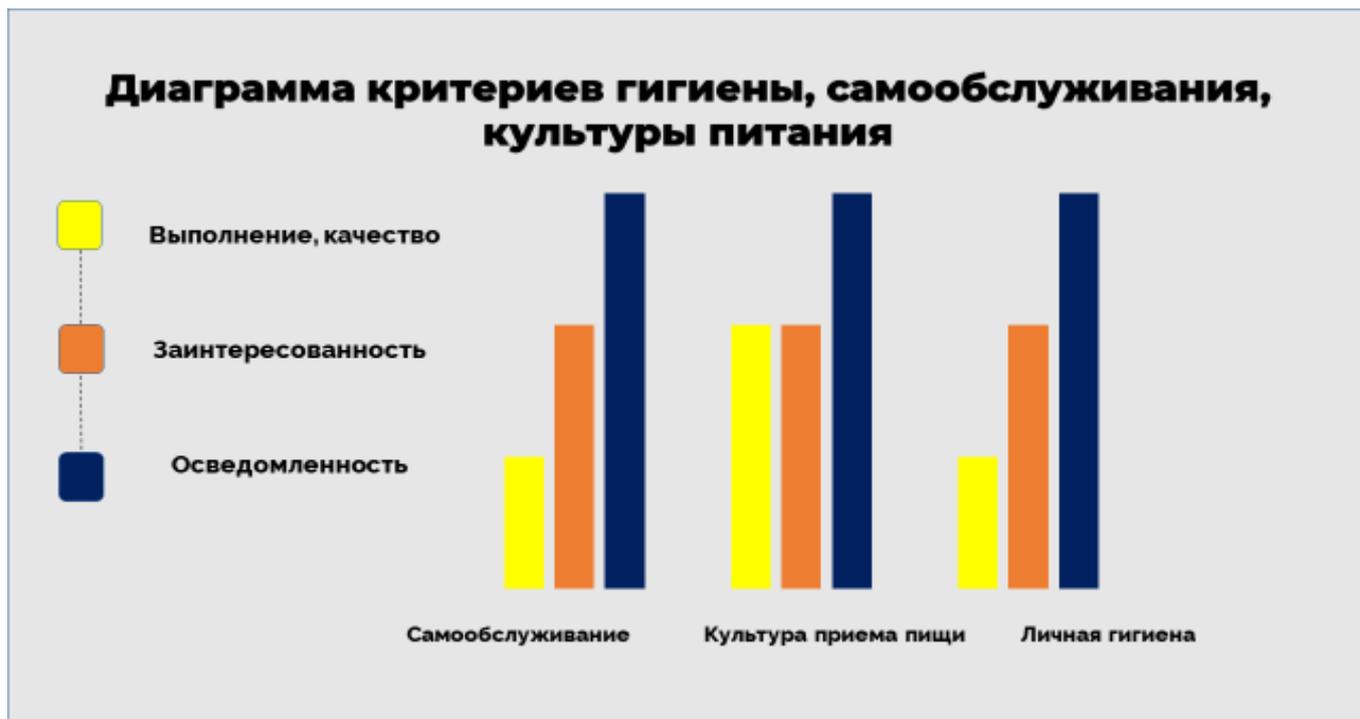
----- **Выводы: 1** Освоение основных трудовых умений и навыков происходит у воспитанников по-разному, зависит от индивидуальных особенностей подростка, его желания научиться, исправить то, что раньше, в семье, не замечалось, от стремления быть и жить лучше

## 11.2.....



----- **Вывод 2** Дети младшего возраста быстрее осваивают правила гигиены и самообслуживания, чем старшие подростки, спокойнее воспринимают рекомендации воспитателя, охотнее помогают товарищам

11.3.....



----- **Вывод 3:** Толчком к освоению основ гигиены, культуры питания является осведомленность и заинтересованность. Желание научиться влечет за собой аккуратность и качество.

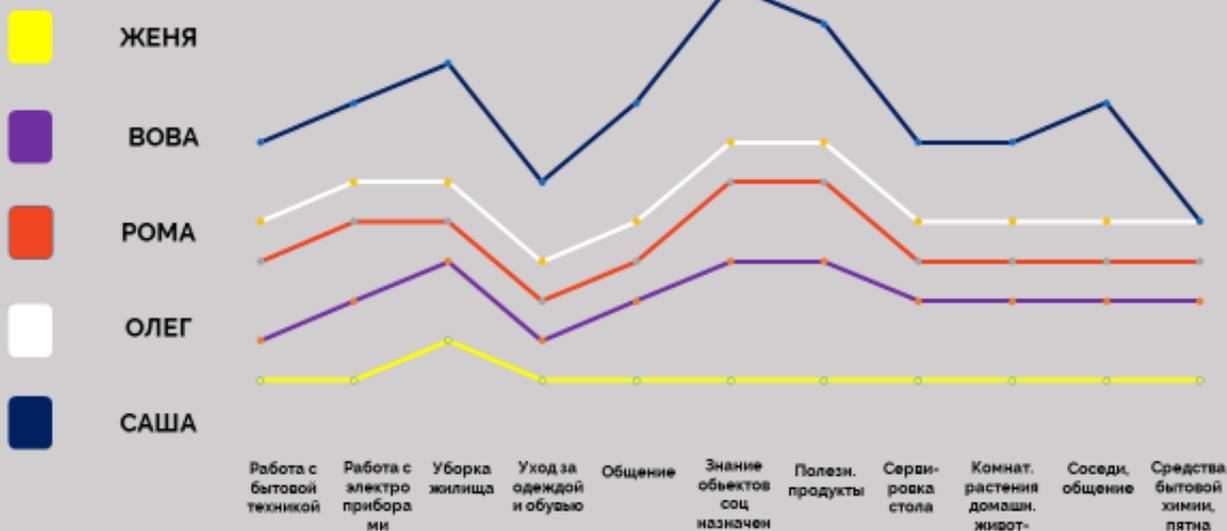
11.4.....



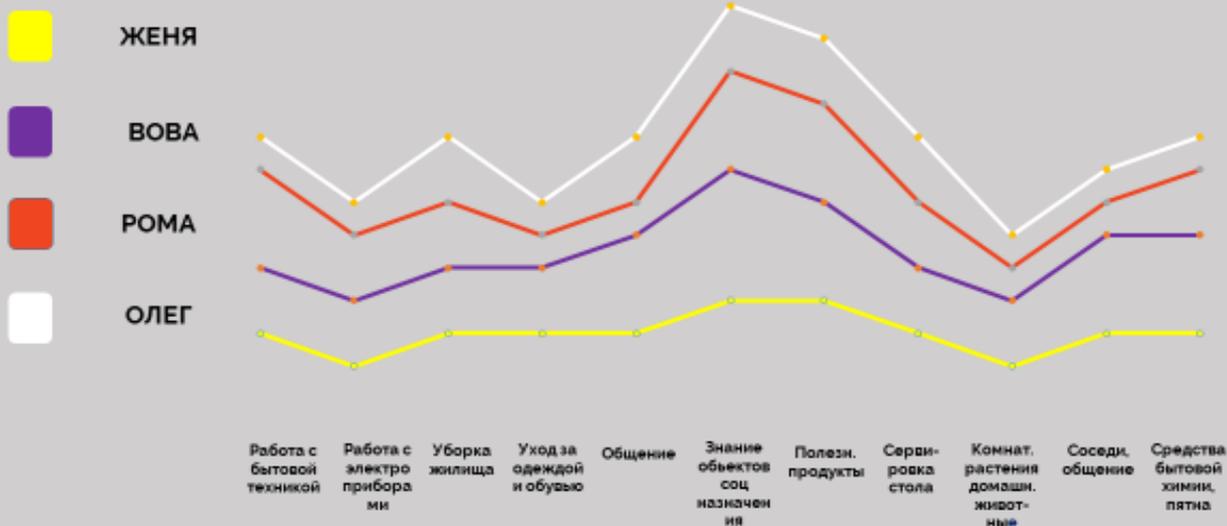
**Вывод 4:** В результате социально- реабилитационной работы, удалось выявить подростков, у которых освоение приемов гигиены и самообслуживания произошло быстрее других. Объясняются их результаты заинтересованностью, индивидуальными способностями, умениями, зародившимися еще в семье, желанием помочь другим

11.5.....

### ДИНАМИКА СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ



### ДИНАМИКА СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ 2023-2024гг



**Вывод** В результате ежедневной социально- реабилитационной работы, заметна положительная динамика, выражается в изменениях показателей по основным наименованиям. Это значит , что воспитанники смогли освоить и запомнить основные правила ведения домашнего хозяйства, но, привычка самодисциплины, аккуратности и качества выполняемых действий формируется значительно дольше. Считаю, что скорость усвоения зависит от индивидуальных особенностей, желания научиться быть самостоятельным.

## 11.6 Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И. <b>Женя К. (10лет)</b>												
2023г	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2

Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Своевременно проводит уборку жилища, выбрасывает мусор, вытирает пыль	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Пользуется влажной тряпкой, умеет отжать её, просушить	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2
Знает ТБ при работе с бытовыми электроприборами	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
Соблюдает правила ТБ при использовании телефона, телевизора, компьютера, эл. приборов	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет гладить личные вещи: рубашки, брюки, футболки, соблюдая режим глажения вещей из различных по составу тканей	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Умеет пользоваться стиральной машинкой, понимая различные режимы стирки, сушки белья	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	2
Понимает основные правила сортировки, замачивания, стирки, отжима, развешивания белья при стирке «вручную»	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3
Знает, как вывести пятна с одежды, средства-помощники (спреи, гели, отбеливатели, мыло)	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ухаживает за комнатными растениями: посадка, полив, рыхление, подкормка, обрезание сухих листьев)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Понимает ответственность за содержание, ежедневный должный уход за домашними питомцами	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2
Умеет соблюдать режим дня, знает о «чаше тишины» в многоквартирных домах	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет мыть посуду, вытирать со стола	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Может сервировать стол к завтраку, обеду, ужину	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Понимает назначение продуктов питания, их влияние на здоровье	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Знает, как выбрать продукты, товары на полках магазина	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Знает назначение соц. объектов (больница, поликлиника, банк, почта, полиция) понимает правила поведения	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Понимает, что такое «семейный бюджет», товары первой необходимости	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Понимает, как составить и пользоваться «домашней аптечкой»	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3

Понимает пагубность вредных привычек, не только для себя, но и окружающих(сигареты, алкоголь, наркотики)	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2
Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Может адекватно выслушать замечание, рекомендацию от окружающих людей	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4

**Форма оценки:** 1- Полностью отсутствует умение

2- Знает, но выполнять забывает или отказывается

3- Выполняет после напоминания, но неаккуратно, небрежно

4- Проявляет заинтересованность, выполнять старается аккуратно

5- Умения сформированы, привычка самодисциплины присутствует

## Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И.		Женя К. (11лет)											
2023- 2024г	ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	

Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3
Своевременно проводит уборку жилища, выбрасывает мусор, вытирает пыль	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
Пользуется влажной тряпкой, умеет отжать её, просушить	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
Знает ТБ при работе с бытовыми электроприборами	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4
Соблюдает правила ТБ при использовании телефона, телевизора, компьютера, эл. приборов	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
Умеет гладить личные вещи: рубашки, брюки, футболки, соблюдая режим глажения вещей из различных по составу тканей	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
Умеет пользоваться стиральной машинкой, понимая различные режимы стирки, сушки белья	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Понимает основные правила сортировки, замачивания, стирки, отжима, развешивания белья при стирке «вручную»	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4
Знает, как вывести пятна с одежды, средства-помощники (спреи, гели, отбеливатели, мыло)	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
Ухаживает за комнатными растениями: посадка, полив, рыхление, подкормка, обрезание сухих листьев)	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
Понимает ответственность за содержание, ежедневный должный уход за домашними питомцами	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Умеет соблюдать режим дня, знает о «часе тишины» в многоквартирных домах	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
Умеет мыть посуду, вытирать со стола	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Может сервировать стол к завтраку, обеду, ужину	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
Понимает назначение продуктов питания, их влияние на здоровье	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
Знает, как выбрать продукты, товары на полках магазина	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4
Знает назначение соц. объектов (больница, поликлиника, банк, почта, полиция) понимает правила поведения	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
Понимает, что такое «семейный бюджет», товары первой необходимости	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4
Понимает, как составить и	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3

пользоваться «домашней аптечкой»												
Понимает пагубность вредных привычек, не только для себя, но и окружающих(сигареты, алкоголь, наркотики)	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Может адекватно выслушать замечание, рекомендацию от окружающих людей	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3

## Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И. <b>Вова С. (13лет)</b>												
2023г	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				<b>ОКТАБРЬ</b>				<b>НОЯБРЬ</b>			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1



Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
Может адекватно выслушать замечание, рекомендацию от окружающих людей	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1

### Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Вова С. (13лет)												
Ф.И.												
2023-2024г	ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
Своевременно проводит уборку жилища, выбрасывает мусор, вытирает пыль	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2



Может адекватно выслушать замечание, рекомендацию от окружающих людей	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И. Рома В. (17лет)												
2023г	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Своевременно проводит уборку жилища, выбрасывает мусор,	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2





Пользуется влажной тряпкой, умеет отжать её, просушить	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Знает ТБ при работе с бытовыми электроприборами	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2
Соблюдает правила ТБ при использовании телефона, телевизора, компьютера, эл. приборов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет гладить личные вещи: рубашки, брюки, футболки, соблюдая режим глажения вещей из различных по составу тканей	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
Умеет пользоваться стиральной машинкой, понимая различные режимы стирки, сушки белья	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
Понимает основные правила сортировки, замачивания, стирки, отжима, развешивания белья при стирке «вручную»	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3
Знает, как вывести пятна с одежды, средства-помощники (спреи, гели, отбеливатели, мыло)	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Ухаживает за комнатными растениями: посадка, полив, рыхление, подкормка, обрезание сухих листьев)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
Понимает ответственность за содержание, ежедневный должный уход за домашними питомцами	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет соблюдать режим дня, знает о «часе тишины» в многоквартирных домах	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1
Умеет мыть посуду, вытирать со стола	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2
Может сервировать стол к завтраку, обеду, ужину	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2
Понимает назначение продуктов питания, их влияние на здоровье	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
Знает, как выбрать продукты, товары на полках магазина	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
Знает назначение соц. объектов (больница, поликлиника, банк, почта, полиция) понимает правила поведения	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Понимает, что такое «семейный бюджет», товары первой необходимости	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
Понимает, как составить и пользоваться «домашней аптечкой»	1	2	1	2	2	2	2	2		2	2	2
Понимает пагубность вредных привычек, не только для себя, но и окружающих(сигареты, алкоголь, наркотики)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	2		1	1	1	2	1	1	1	2	1	2



Пользуется влажной тряпкой, умеет отжать её, просушить	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Знает ТБ при работе с бытовыми электроприборами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соблюдает правила ТБ при использовании телефона, телевизора, компьютера, эл. приборов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Умеет гладить личные вещи: рубашки, брюки, футболки, соблюдая режим глажения вещей из различных по составу тканей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Умеет пользоваться стиральной машинкой, понимая различные режимы стирки, сушки белья	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Понимает основные правила сортировки, замачивания, стирки, отжима, развешивания белья при стирке «вручную»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Знает, как вывести пятна с одежды, средства-помощники (спреи, гели, отбеливатели, мыло)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ухаживает за комнатными растениями: посадка, полив, рыхление, подкормка, обрезание сухих листьев)	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1
Понимает ответственность за содержание, ежедневный должный уход за домашними питомцами	1	2	2	2	1	1		2	2	2	2	1
Умеет соблюдать режим дня, знает о «часе тишины» в многоквартирных домах	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1
Умеет мыть посуду, вытирать со стола	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Может сервировать стол к завтраку, обеду, ужину	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Понимает назначение продуктов питания, их влияние на здоровье	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Знает, как выбрать продукты, товары на полках магазина	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
Знает назначение соц. объектов (больница, поликлиника, банк, почта, полиция) понимает правила поведения	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3
Понимает, что такое «семейный бюджет», товары первой необходимости	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Понимает, как составить и пользоваться «домашней аптечкой»	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
Понимает пагубность вредных привычек, не только для себя, но и окружающих(сигареты, алкоголь, наркотики)	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Может адекватно выслушать замечание , рекомендацию от окружающих людей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Индивидуальная карта социализации воспитанника

(формирование умений и навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства)

Ф.И. <b>Олег К. (8лет)</b>												
	ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ			
	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4	1 неделя	2	3	4
Убирает одежду в отведенное место, не разбрасывает ее	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
Умеет распределить носимую одежду на полках, складывает ее	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3
Умеет повесить рубашку на плечики, брюки собрать и повесить по «стрелочкам»	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Следит за своим внешним видом (расчесывается, умывается, чистит зубы, моет ноги, принимает душ, устраняет мелкие неполадки внешнего вида)	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Может подобрать чистую одежду во время банного дня	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Умеет пользоваться туалетом: ершиком, туалетной бумагой, освежителем воздуха	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2
Умеет пользоваться душевой кабиной, душем, настраивать температуру воды, бережно относиться к имуществу	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3
Ухаживает за обувью: умеет пользоваться губкой и кремом для обуви, подобрать цвет гуталина, просушить её	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Понимает, где и как хранить обувь в межсезонье	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Может починить одежду (зашить дырку, пришить пуговицу, подобрать нитки в цвет основной ткани)	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2
Своевременно проводит уборку жилища, выбрасывает мусор, вытирает пыль	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Пользуется влажной тряпкой,	2	2	2	2	2	1	1		2	2	2	2

умеет отжать её, просушить												
Знает ТБ при работе с бытовыми электроприборами	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соблюдает правила ТБ при использовании телефона, телевизора, компьютера, эл. приборов	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Умеет гладить личные вещи: рубашки, брюки, футболки, соблюдая режим глажения вещей из различных по составу тканей	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2
Умеет пользоваться стиральной машинкой, понимая различные режимы стирки, сушки белья	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2
Понимает основные правила сортировки, замачивания, стирки, отжима, развешивания белья при стирке «вручную»	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Знает, как вывести пятна с одежды, средства-помощники (спреи, гели, отбеливатели, мыло)	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Ухаживает за комнатными растениями: посадка, полив, рыхление, подкормка, обрезание сухих листьев)	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
Понимает ответственность за содержание, ежедневный должный уход за домашними питомцами	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3
Умеет соблюдать режим дня, знает о «часе тишины» в многоквартирных домах	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2
Умеет мыть посуду, вытирать со стола	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
Может сервировать стол к завтраку, обеду, ужину	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2
Понимает назначение продуктов питания, их влияние на здоровье	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2
Знает, как выбрать продукты, товары на полках магазина	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
Знает назначение соц. объектов (больница, поликлиника, банк, почта, полиция) понимает правила поведения	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
Понимает, что такое «семейный бюджет», товары первой необходимости	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
Понимает, как составить и пользоваться «домашней аптечкой»	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
Понимает пагубность вредных привычек, не только для себя, но и окружающих(сигареты, алкоголь, наркотики)	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
Умеет вежливо обратиться за советом, помощью к окружающим	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2
Может адекватно выслушать	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12.

## ФОТОМАТЕРИАЛЫ







