

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально- бытовая ориентировка



**7**

**класс**

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа VIII вида

**В.П. СУБЧЕВА**

# Социально- бытовая ориентировка

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ)  
ШКОЛ VIII ВИДА**

**7 КЛАСС**

**БИБЛИОТЕКА**  
КГСОУ «Красноярская  
специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа - интернат VIII вида №5»

**6+**

Гуманитарный издательский центр



Москва  
2013

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

С89

Специальное

(коррекционное)

школьное учебное пособие

школы VIII вида

В.П. Субчева

**Субчева В.П.**

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

ISBN 978-5-691-01877-0.

Агентство СІР РГБ.

Учебное пособие посвящено рассмотрению разделов (1. Личная гигиена; 2. Одежда и обувь; 3. Питание; 4. Я и моя будущая семья; 5. Культура поведения; 6. Жилище; 7. Транспорт; 8. Торговля; 9. Средства связи и 10. Медицинская помощь) социально-бытовой ориентировки учащихся 7 класса специальных (коррекционных) школ VIII вида.

Пособие адресовано специальным (коррекционным) школам VIII вида, а также может быть использовано в коррекционных учреждениях других видов. Представленные материалы будут полезны студентам дефектологических факультетов, родителям и лицам, стремящимся помочь детям с нарушениями в развитии подготовиться к будущей самостоятельной жизни.

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

ISBN 978-5-691-01877-0

© Субчева В.П., 2012

© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

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



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

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### ЧТО ЕСТЬ ВНЕШНЯЯ КРАСОТА?

Понятие внешней красоты относительно и изменчиво, постоянных эталонов здесь не существует. Но нормальный здоровый человек, следящий за своей внешностью, всегда красив. Тренированное подвижное тело без излишних жировых накоплений, чистая ухоженная кожа, аккуратная, к лицу, прическа, белоснежные зубы в сочетании с сердечностью и теплотой — и в любом возрасте человек будет привлекательным, даже если природой ему не даны правильные черты лица и формы тела. Еще в древности повторяли: красота и здоровье неразделимы. Значит, чтобы быть красивым, нужно заботиться о хорошем физическом и психическом самочувствии и вести здоровый образ жизни. Что же это такое — «здоровый образ жизни»?

Во-первых, это разумное чередование труда и отдыха; во-вторых, полноценный, достаточный по количеству часов отдых; в-третьих, рациональное питание; в-четвертых, занятие физкультурой; в-пятых, использование солнца, воздуха, воды, холодного закаливания.

Именно так, с учетом всех составляющих здорового образа жизни, строится жизненный распорядок детей в детских учреждениях. Вы перестанете обижаться на своих родителей и педагогов за то, что они слишком рано отправляют вас спать, настаивают на том, чтобы вы делали утреннюю гимнастику, умывались холодной водой по утрам и съедали в столовой все, что положили повара. Ведь благодаря этим «строгим» мерам вы вырастаете здоровыми, а значит, красивыми.



### Вопросы

1. Какого человека можно назвать красивым и почему?
2. Что значит вести здоровый образ жизни?
3. Для чего во всех детских учреждениях существует режим дня?



### Словарь

*рациональное питание, полноценный отдых,  
холодное закаливание*

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Прежде чем начать разговор об уходе за кожей лица, надо научиться определять, какая у вас кожа — нормальная, сухая, жирная или смешанного типа. Если нет возможности посоветоваться со специалистом, можно составить свой косметологический портрет и самостоятельно. При хорошем освещении посмотрите на себя в зеркало.

Нормальная кожа чаще всего бывает у юных. У нее чистый матовый тон, умеренная жировая смазка, она свежая, упругая, без черных точек, на ней мало заметны поры.

Сухая кожа в молодости очень красива — нежная, тонкая, поры незаметны. Однако такая кожа, как правило, имеет повышенную чувствительность. Она как бы не защищена от воздействия солнца, ветра, смены температур.

Жирная кожа всегда блестит и нередко покрыта черными точками. Она толста, груба, шершава, на ней четко видны поры.

Встречается и смешанный тип кожи. На лбу, на носу, на подбородке она лоснится, а на щеках сухая. За такой кожей требуется особый уход: там, где она лоснится, обезжиривать, сухую — смягчать.

Повседневный уход за любой кожей призван решить три задачи: ее очищение, смягчение и защиту от вредного воздействия ветра, мороза, солнца. Очищение необходимо любой коже во всяком возрасте. Самый распространенный способ очищения — умывание водой. Но врачи-косметологи рекомендуют умываться холодной водой только по утрам. Вечером они советуют очищать кожу лосьонами, жидкими кремами, соками овощей и фруктов. Кроме того, не следует часто пользоваться мылом, так как оно сушит кожу, хотя для подростков с жирной и склонной к угревой сыпи кожей умывание с мылом («Косметическое», «Абсолют») может стать частью лечебного ухода и способом избавиться от угрей.

Смягчение кожи осуществляется с помощью смягчающих кремов, лосьонов, растительного масла и т. п.

В защите нуждается абсолютно любая кожа. Никому из нас не удастся уберечься от ветра, палящих солнечных лучей, холодного воздуха. От атмосферных явлений защитят любые смягчающие кремы, особенно жиросодержащие. Парфюмерной промышленностью выпускаются и специально защитные кремы. А в последнее время многие косметические фирмы до-



бавляют солнцезащитные фильтры в дневные кремы и губные помады, что значительно облегчает задачу защиты кожи.

Средства ухода за кожей должны подбираться каждому человеку индивидуально. То, что подходит одному, может навредить другому. Поэтому, подбирая крем или лосьон, посоветуйтесь с родителями, воспитателем или продавцом косметики.



## Вопросы

1. Какие типы кожи существуют?
2. Какие три задачи решает повседневный уход за кожей лица?
3. Что помогает при излишней жирности кожи лица и угревой сыпи?
4. С кем необходимо посоветоваться, прежде чем покупать косметические средства?



## Словарь

*повседневный уход, солнцезащитные фильтры, индивидуально*

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Красивые волосы — это прежде всего здоровые волосы, поэтому правильный уход за волосами начинается с правильного питания и режима дня. У тех, кто занимается спортом, регулярно делает зарядку, много бывает на свежем воздухе, волосы лучше растут и выглядят более красивыми. А еще волосам полезен свежий воздух, поэтому не забывай больше гулять и чаще проветривать комнату.

Волосы нужно регулярно мыть, но как часто это следует делать? У одних подростков голова остается чистой всю неделю, у других волосы загрязняются уже на следующий день после мытья. Если необходимо, можно мыть волосы каждый день. Однако надо учесть, что частое использование большого количества шампуня вредно для волос и кожи головы. Поэтому для ежедневного мытья следует использовать небольшое количество специального шампуня.



### Мытье головы

Совершенно не важно, когда мыть волосы — до мытья тела или после. Однако есть такое правило: если вы собираетесь пользоваться бальзамами для волос или кондиционерами, которые наносят на чистые волосы, сначала вымойте голову, нанесите на волосы кондиционер, затем вымойтесь сами. Пока вы будете мыться, кондиционер хорошо впитается в волосы. Если же вы хотите нанести на волосы бальзам или маску перед мытьем, сделайте это, а потом, пока маска будет впитываться, вымойте тело. После этого смойте маску и вымойте голову шампунем. Вода должна быть не очень горячей, так как горячая вода усиливает работу жировых желез. Вначале как следует намочите волосы, затем налейте на ладонь немного шампуня и тщательно разотрите его на голове до появления пены. Не старайтесь сильно скрести и тереть кожу! Пальцы должны двигаться мягко, нежно массируя кожу головы. После первого мытья прополощите волосы и нанесите шампунь еще раз. Это нужно для того, чтобы как следует промыть волосы, ведь в первый раз вы только смывали с них грязь и пыль.



Волосы надо ополаскивать под струей теплой проточной воды. Если вода в вашем городе или селе жесткая, то лучше ополоснуть волосы водой с уксусом (1 ложка столового уксуса на 1 литр воды) или с лимонной кислотой. Очень полезны ополаскивания отваром трав. Перед ополаскиванием можно нанести на волосы на несколько минут небольшое количество кондиционера. Кондиционер делает волосы более блестящими и мягкими, облегчает их расчесывание. Многие детские шампуни уже содержат кондиционер. Однако можно купить его и отдельно. Всегда следуйте указаниям на упаковке.

Несколько слов о шампунях. Шампуни бывают разных типов. Вы можете пользоваться и шампунями для взрослых, они не причинят волосам вреда. Если ваши волосы вполне здоровы, выбирайте шампунь для нормальных волос. Однако для детей существуют специальные детские шампуни, они не содержат сильнодействующих веществ и не раздражают глаза. В любом случае всегда следуйте указаниям на упаковке вашего шампуня.

Сушить волосы можно просто на воздухе, а можно воспользоваться феном. На воздухе волосы меньше повреждаются, зато дольше сохнут. Феном волосы сушатся очень быстро, но есть опасность пересушить их, а это вредно. Поэтому, если вы пользуетесь феном, оставляйте волосы чуть-чуть влажными. Можно высушить волосы полотенцем: наклонитесь вниз, оберните голову полотенцем и закрутите его. Минут через пятнадцать ваши волосы станут почти сухими.

Мокрые волосы не стоит расчесывать, их можно легко повредить. Подождите, пока они немного подсохнут. Не тяните и не дергайте их, это вредно, волосы будут рваться.

Очень полезен массаж головы массажной щеткой. Частое расчесывание такой щеткой способствует приливу крови, волосы получают больше питательных веществ, лучше растут, выглядят более здоровыми и красивыми.

Вы должны всегда помнить, что волосы не очень любят прямые, жаркие солнечные лучи. Солнце сушит волосы, под его яркими лучами они становятся ломкими, слабыми, тусклыми. Поэтому в жаркий летний день позаботьтесь о том, чтобы защитить волосы. Не забывайте надевать шляпку, косынку, кепку или панамку.

Теперь поговорим о проблемах, которые чаще всего беспокоят подростков. Одна из первых — это жирные волосы. Сальные прядки выглядят неопрятно, кроме того, может появиться перхоть. Такие волосы приходится часто мыть — иногда

каждый день. Что делать? Попробуйте изменить свой рацион: ешьте больше овощей и фруктов, избегайте жирной пищи, консервов. Используйте шампуни для жирных волос. Вода для мытья должна быть не очень горячей, нельзя сильно тереть кожу, намыливать волосы надо только один раз. Затем следует прополоскать волосы в прохладной воде, смягченной столовым уксусом или лимонной кислотой.



### Расчесывание волос

Если у вас жирные волосы, вам надо избегать стрижки с ровными концами, например каре, так как этой причёске трудно придать пышность. Лучше подобрать короткую стрижку, которая не требует особенного ухода. Сушить жирные волосы лучше естественным путем, периодически встряхивая и взбрызгивая их, тогда они будут пышными и мягкими. Если нужно высушить волосы феном, включите его на половинную

мощность, ведь горячий воздух пересушит кожу головы и выделение жира увеличится. Расчесывать жирные волосы желательно расческой с большими редкими зубьями. Не следует пользоваться щеткой.

Если же волосы сухие, то мыть их также можно каждый день, только особым легким типом шампуня. Вода должна быть теплая, мягкая. Хлорированная вода усиливает сухость волос, поэтому воду перед мытьем лучше кипятить. После мытья головы неплохо втереть в кожу немного репейного масла. Очень полезно мытье сырым яйцом. Для этого взбейте белок и желток в небольшом количестве воды, вылейте смесь на намоченные волосы, промойте голову без мыла. После этого тщательно прополощите волосы подкисленной водой.

Использование фена для сушки сухих волос вредно: они становятся еще более сухими и ломкими. Вообще сухие волосы требуют постоянного внимания. Для них полезно частое, энергичное расчесывание массажной щеткой в разных направлениях, желательно перед открытым окном, чтобы обеспечить голове доступ воздуха.

Еще одна проблема — это перхоть. В этом случае надо пользоваться шампунями против перхоти, но к сожалению, они не всегда помогают. Советуем после мытья полоскать волосы отварами трав. Приводим некоторые рецепты.

1. Положите в кастрюлю одну столовую ложку мать-и-мачехи, залейте одним стаканом кипятка. Накройте крышкой, дайте настояться полчаса. Процедите, используйте настой для смачивания волос и полоскания их после мытья.

2. Горсть луковой шелухи залейте одним стаканом воды, прокипятите на маленьком огне. Остудите, смочите этим отваром волосы. На 20–30 минут покройте голову клеенкой, сверху наденьте теплый платок или шапочку. Но учтите, что после такой процедуры светлые волосы могут стать соломенно-желтыми!

3. Одну столовую ложку пижмы залейте двумя стаканами кипятка, оставьте на два часа, процедите. В течение месяца мойте голову этим отваром.

В заключение несколько слов о том, как часто надо стричь волосы. Если у вас короткая стрижка, не забывайте посещать парикмахера раз в полтора месяца (через каждые 6–7 недель) для того, чтобы поддерживать форму прически. Концы длинных волос нужно подравнивать раз в три месяца. Челка нуждается в стрижке тогда, когда она отрастет ниже бровей и лезет в глаза.





## Вопросы

1. Как часто надо мыть голову?
2. Какой шампунь надо использовать?
3. Как правильно сушить волосы?
4. Как правильно защитить волосы от палящего солнца?
5. Как ухаживать за жирными и за сухими волосами?
6. Что делать, если появилась перхоть?
7. Как часто надо ходить к парикмахеру?



## Словарь

бальзам, кондиционер, массажная щетка, фен

### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ

Часто кажется, что чем дороже косметическое средство, тем оно эффективнее и надежнее. Но необходимая сумма не всегда под рукой, а в холодильнике могут в избытке оказаться продукты — пусть и недешевые, но купленные в большом количестве. Существует масса народных средств ухода за волосами. Если у вас есть желание, можете опробовать на себе следующие рецепты.

**Моем голову без шампуня.** Мякиш черного хлеба (любого, чем более грубого, тем лучше) завариваем крутым кипятком. Кашицу наносим на волосы, надеваем целлофановый пакет или шапочку, укутываем махровым полотенцем. Держим два часа. Кроме хорошего лечебного эффекта, эта маска позволяет вымыть голову без применения традиционных моющих средств. Главное, хорошенько вымыть из головы хлебные крошки — без мыла, одной водой.

**Яичная маска.** Вымытые влажные волосы намажьте сырым яйцом. Эту маску надо держать до тех пор, пока яйцо не высохнет. Затем сполоснуть голову теплой водой. Яичная маска — общеукрепляющая, она также эффективна в борьбе с перхотью.

**Луковая маска.** Луковую кашицу (натертый на терке или пропущенный через мясорубку репчатый лук) нанести на вымытые влажные волосы. Наденьте на голову целлофановый пакет или шапочку, поверх обмотайте махровым полотенцем.

Держите четыре — пять часов. Рецепт удобен для хозяек, которые за это время могут успеть убрать квартиру, приготовить обед, постирать — в общем, заняться делами, которые не требуют выхода из квартиры. Процедуру повторять каждую неделю. При постоянном использовании лук способствует восстановлению структуры волос, прекращается их выпадение, через некоторое время вы заметите, что волос на голове у вас стало как будто бы больше, а также что они стали более жесткими.

**Летняя маска.** Весной и летом хорошо после мытья ополаскивать волосы отварами трав. Готовят их обычным способом: одну столовую ложку травы залить стаканом крутого кипятка, 45 минут настоять на водяной бане или в термосе, дать остыть. Таким способом можно приготовить отвар крапивы, подорожника. Если вы хотите не только оздоровить, но и подкрасить волосы, заваривайте ромашку. При регулярном ополаскивании ее отваром волосы приобретают приятный золотистый оттенок, а иногда даже осветляются. Разумеется, результат зависит и от первоначального цвета ваших волос.



## Вопросы

1. Как можно помыть голову без шампуня?
2. Как можно оздоровить волосы с помощью сырого яйца?
3. Чем полезна луковая маска?
4. Как можно придать волосам золотистый оттенок и не навредить здоровью волос?



## Словарь

*эффективно, народное средство, кашлица, репчатый лук*

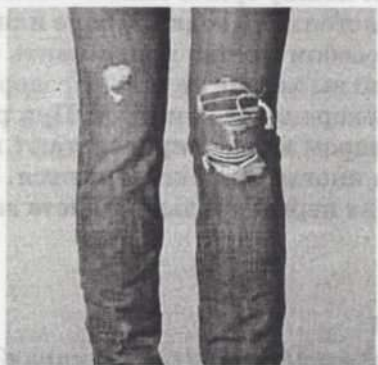
## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

### РЕМОНТ ОДЕЖДЫ. ШТОПКА. НАЛОЖЕНИЕ ЗАПЛАТ

Долгие годы в нашей стране непременным атрибутом в каждом доме был деревянный грибок для штопки. Теперь запывшийся грибок редко можно встретить в магазине — к



счастью, мал на них нынче спрос. И нет необходимости тратить долгие вечера на штопку дырявых старых носков, продранных коленок и локтей. Мы стали богаче. С легким сердцем можем выбросить почти новую добротную одежду из-за случайного повреждения или поеденную молью, прожженную утюгом. Но ведь в каждую вещь вложен чей-то труд, тепло рук. Поэтому даже в самом обеспеченном, благополучном обществе необходимо сохранить это ремесло — штопку.



Дырявые джинсы

Вот типичная ситуация. Мальчишка залез на дерево и нечаянно порвал брюки. Длинный вертикальный разрыв с торчащими по краям нитками. Что же, выбрасывать? Попробуем заштопать.

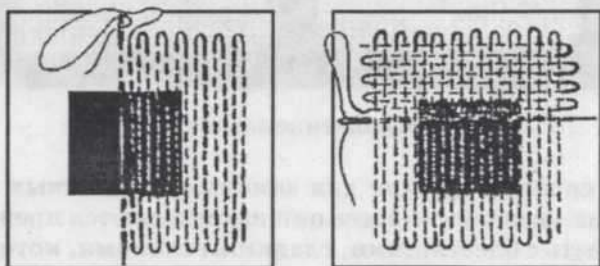
Срежем разлохмаченные края дыры, торчащие нитки. Теперь удлиним повреждение ножницами, с двух сторон надсекая ткань. Казалось бы, только увеличиваем дырку. Но это поможет нам сделать шов менее заметным — аккуратные разрезы позволят плавно свести его на нет по здоровой ткани.

Теперь надо тонкой ниткой в цвет ткани обметать края дыры, чтобы они потом не осыпались. Здесь есть одна хитрость. Обметочные стежки не должны быть видны на лицевой стороне, но и сделать их очень короткими, захватывая лишь две—три крайние нити ткани, нельзя. Эти нитки вскоре осыпятся вместе с обметочными стежками. Поэтому обрабатываем края разрыва достаточно длинными стежками, но нить прокладываем по изнаночной стороне. А иглу вкалыва-

ем так, чтобы она выходила на лицевую сторону лишь у самого края, захватывая две—три нити, и потом снова уходила на изнаночную сторону. Там на расстоянии 4—5 см от края захватываем иглой лишь верхний слой материала, чтобы нить не была видна с лица, и снова выводим иглу на лицевую сторону лишь у самого края повреждения. Обработав края, перегибаем ткань по линии разрыва и соединяем, прокладывая по изнаночной стороне, как можно ближе к краям, мелкие аккуратные стежки «назад иголку». Прокладываем их всего несколько и по здоровой ткани, сводя шов на нет.

Теперь надо отутюжить шов. Профессионалы делают это на специальной деревянной колодке. Это как бы маленькая гладильная доска без мягкой обшивки. Но можно обойтись и обычной гладильной доской. Отутюживание — очень важная операция в штопке. Ведь когда вы соединили края дыры, ткань в этом месте стала неровной. По углам образовались пузыри. Их убирают, приспособивают, осторожно двигая утюгом от краев к середине пузыря. Лучше это делать через мокрую полотняную тряпочку.

Переверните работу на лицевую сторону — на месте разрыва остался чуть заметный след. Не будет и его, если крохотную ложбинку в том месте, где сходятся края разрыва, затянуть особым распощивочным швом. Делают это тонкой шелковой ниткой в цвет ткани. Еще лучше вытянуть нить из края изделия. Миллиметр за миллиметром прокладывают зигзагообразную строчку, стягивая края ложбинки вровень с поверхностью ткани.



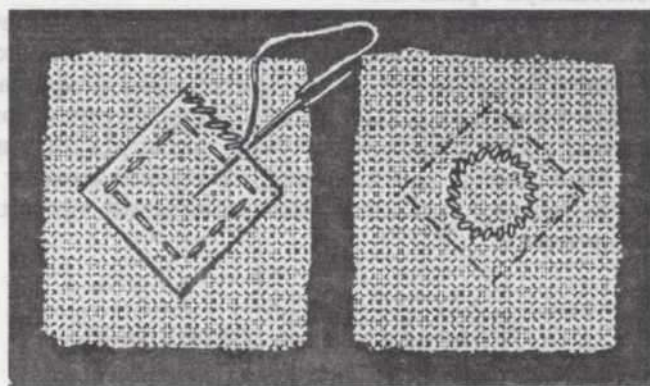
Штопка

Последний штрих — опять отутюжить шов и, если требуется, слегка пройти по его лицевой стороне жесткой платяной щеткой, выровнять ворс ткани. На ворсистых материалах

умело сделанную штопку можно обнаружить, лишь заглянув на изнаночную сторону.

Таким же приемом нетрудно поставить на место клоч, выдраный под прямым углом и по долевым нитям, и по поперечной. На самом углу при сшивании краев делают прочный двойной стежок.

Большая круглая дыра требует заплата. Но и ее можно вставить совершенно незаметно, если использовать те же швы, что и для продольных разрывов. Ткань для заплата придется взять из подгиба или подборта, заменив ее там на другой. Саму дыру надо подровнять, а значит, немного увеличить: вырезать в виде квадрата или прямоугольника по направлению нитей. Углы надсечь на 5 мм. Отогнув края дыры на изнаночную сторону, на них накладывают лоскут, следя, чтобы направление его долевых нитей совпадало с направлением нитей основы. Отогнутые края дыры и заплата соединяют так же, как края продольного разрыва. Разутюживают, по лицевой стороне прокладывают распошивочный шов — готово!



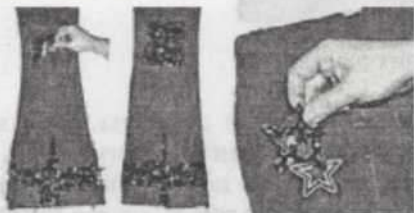
Наложение заплата

Этот способ подходит для замены выношенных участков на брюках «в шагу» — здесь они изнашиваются прежде всего. Но как быть с блестящими, гладкими тканями, которые нынче в большой моде?

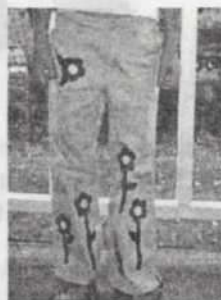
Действительно, на поверхности таких тканей даже самый искусный распошивочный шов не замаскирует следа разрыва. Да и отутюжить слабину, пузыри на таких тканях почти невозможно. Поэтому подход к штопке здесь будет другой.



Давайте мыслить по-современному. Если трудно сделать заплатку незаметной — сделаем ее красивой! Разорванный рукав куртки или рубашки украсим цветной аппликацией или декоративной вставкой. В продольный разрыв на брючине или рукаве вставим декоративную молнию, а то и кармашек настрочим — их сейчас где только не делают! И почему бы на месте одной маленькой дырочки на лифе или рукаве платья, блузки не сделать их много — выполнить здесь модную вышивку «ришелье»?



Декоративная заплата



Декоративная штопка

А то попробуйте залатать появившуюся на локте или на колене дыру, имитируя классическую «бабушкину» штопку переплетением полосок ткани. Заодно наведите симметрию, поставьте такую штопку и на здоровых местах. Тогда ваша одежда будет выглядеть не залатанной, а оригинально отделанной с помощью стилизации под штопку. Дескать, дырки здесь и не было, это все для красоты.

Чтобы починить нарядное платье, блузку из тонкой ткани, увеличьте дыру так, чтобы она приняла форму ромба, овала, треугольника. Отогните внутрь края разреза и вставьте туда кусочек тюля или гипюра.

А вот другая проблема: у свитера протерлись локти. Ни в коем случае не штопайте их! Это придаст вещи безнадежно поношенный вид. Есть более приемлемые варианты.

Во-первых, можно, распоров рукав по шву и вытянув нитку над поврежденным местом, снова связать нижнюю часть рукава, добавив пряжи.

**БИБЛИОТЕКА**  
КГСОУ «Красноярская  
специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа - интернат VIII вида №5»

17852



Ремонт рукава

Во-вторых, попробуйте декоративные заплатаы. Они выглядят как продуманная отделка трикотажа и могут быть из мягкой тонкой кожи (из перчатки, пара к которой потерялась) либо из сукна, драпа. В этих случаях заплатку лучше пришивать толстой красивой хлопчатобумажной или шелковой нитью обметочным швом. Можно вырезать заплатаы круглые, овальные, треугольные, в форме сердечка, яблочка или груши. Пришивать их лучше на машине швом «зигзаг», подложив с изнаночной стороны мягкую ткань. Иногда имеет смысл поставить декоративные заплатаы не только на поврежденные места, но и на здоровую ткань — в интересах композиции.

Качественная штопка требует времени и терпения. Тем не менее оказать «первую помощь» случайно порванной одежде — минутное дело. Просто заклейте разрыв с изнаночной стороны кусочком медицинского лейкопластыря. Это замаскируют дыру снаружи, а главное — пластырь предотвратит осыпание ниток и увеличение прорехи. Но, конечно, это только временная мера, чтобы дотянуть до ремонта.

Затянуть дырочку в капроновом или эластичном чулке удастся более или менее незаметно, если вдеть в иголку тонкую капроновую нитку от подходящего по цвету распущенного старого чулка.

Приемы художественной штопки выручат даже там, где отступила химчистка.

Несводимое пятно на одежде можно скрыть под вплетенной, «вштукованной» заплатаой.

А если это уместно (фактура ткани и расположение пятна позволяют), вы можете скрыть несводимое пятно под аппликацией, вышивкой или декоративными заплатами.



Но прежде чем приступить к выполнению практических работ по ремонту одежды, вы должны хорошо знать правила безопасной работы с иглой, ножницами и утюгом. В 5-м и 6-м классах вы уже учили эти правила. Теперь мы их повторяем. Правил этих немного и запомнить их совсем несложно. Постарайтесь их всегда выполнять.

#### Правила безопасной работы иглой

Игла — острый предмет. Пользоваться иглой надо осторожно!

1. Хранить иглу в определенном месте.
2. Не допускать ее потери.
3. Запрещается брать иглу в рот, вкалывать ее в платье.
4. Сломанную иглу сдать учителю.
5. При шитье применять наперсток.
6. После работы нельзя откусывать нитку зубами.

#### Правила безопасной работы ножницами

Ножницы — острый предмет. Пользоваться ножницами надо осторожно!

1. Хранить ножницы в определенном месте.
2. Не держать ножницы острыми концами вверх, передавать кольцами вперед.
3. Не оставлять ножницы на рабочем месте раскрытыми.

#### Правила безопасной работы электрическим утюгом

При работе электрическим утюгом надо быть очень внимательным. Перед началом работы проверить, нет ли оголенных мест на шнуре. При включении и выключении утюга брать за вилку только сухими руками.

Во время работы необходимо:

1. Следить, чтобы шнур не касался утюга.
2. Следить за нагревом утюга, при перегревании немедленно выключить его.
3. Брать утюг только за ручку.
4. Ставить утюг только на подставку.
5. Работать, стоя на резиновом коврике.
6. Закончив работу, поставить утюг на подставку и выключить его.

**Запомни!** Нельзя оставлять включенным утюг без присмотра! Это может привести к пожару. Дежурный, уходя последним, должен убедиться, что утюг выключен.



## Вопросы

1. Как отремонтировать брюки, имеющие длинный вертикальный разрыв с торчащими по краям нитками?
2. Как быть, если в изделии большая круглая дыра?
3. Как правильно поставить заплату на локти свитера?
4. Как починить нарядное платье, если на нем образовалась дыра?
5. Как оказать «первую помощь» случайно порванной одежде?
6. Каковы основные правила безопасной работы при ремонте одежды?



## Словарь

*обметочные стежки, сутюжить, вышивка «ришелье»*

### ЧТО ТАКОЕ СТИРКА

Вдумаемся, в чем же состоит стирка. Зачем для очистки от загрязнения ткань надо обязательно намочить в воде, причем лучше в горячей? Это кажется само собой разумеющимся, но, в самом деле, почему? И как действуют моющие средства? Почему прачки в прежние времена выбрали для этого щёлочь и мыло?

А смысл в том, что вода растворяет частички грязи, прочно запутавшиеся в волокнах ткани. Причем, горячая вода справляется с этим лучше, чем холодная. Поскольку процесс растворения требует времени, белье перед стиркой обычно замачивают на несколько часов.

Но далеко не все загрязнения растворимы. Тогда надо постараться как-то отделить их от волокон. Замачивание в горячей воде способствует этому. Ведь при замачивании волокна, из которых состоит ткань, набухают, расширяются и запутавшиеся грязевые частицы освобождаются. Но дальше самым

естественным для них будет снова осесть на белье в другом месте. Как же удержать эти частицы грязи в воде и не дать им повторно прикрепиться на ткани? Это достигается с помощью поверхностно-активных веществ (ПАВ), к числу которых относится и мыло. Поверхностно-активные вещества входят во все моющие средства в качестве основного компонента. Они смачивают волокна ткани, нарушают сцепление между тканью и частицами грязи. Поэтому при слабом механическом воздействии или вовсе без него загрязнение легко переходит в воду.

Стирка в широком смысле слова состоит из следующих этапов: сортировка белья и определение его массы; замачивание (иногда приходится предварительно умягчить воду); стирка; полоскание; отжимание; сушка и глажение. Часто появляются такие операции, как подсинивание, подкрахмаливание, а иногда отбеливание. Для белья и одежды, сделанных из разных тканей, по-разному окрашенных, различным образом загрязненных, можно или даже нужно вносить изменения. Например, при стирке изделий из натурального шелка, шерсти и синтетических тканей с помощью синтетических моющих средств, замачивание как отдельный этап стирки становится излишним.



### Вопросы

1. Зачем перед стиркой белье намачивают?
2. Для чего нужны поверхностно-активные вещества (ПАВ)?
3. Перечислите все этапы стирки.



### Словарь

*волокна ткани, поверхностно-активные вещества (ПАВ), синтетические моющие средства (СМС)*

## СТИРКА ХЛОПЧАБУМАЖНЫХ И ЛЬНЯНЫХ ТКАНЕЙ

Хлопчатобумажные и льняные ткани прочнее других удерживают загрязнения. Причина этого становится ясна, если рассмотреть волокна этих тканей под микроскопом. Они



имеют рыхлую, бугристую поверхность, к которой хорошо пристают частицы грязи. Поэтому в средства для хлопчатобумажных и льняных тканей вводят специальные добавки, помогающие их очистить и отбелить.

Такие добавки не вредят ткани — целлюлоза, из которой состоят волокна льна и хлопка, устойчива к действию щелочей.

Волокна хлопка и льна сильно набухают в воде, особенно в горячей, при этом ткань подвергается усадке. Большая усадка наблюдается только после первой стирки. Поэтому часто ткань заранее (до того, как из нее шьют вещь) стирают, или замачивают в воде и сушат, не вытягивая.

В продаже имеется целый ряд средств для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей, содержащие химические отбеливатели. Некоторые средства содержат ферменты (они имеют на упаковке знак «БИО»). Под действием ферментов легко удаляются пятна крови, пота, молока, яиц, какао и других веществ. Эти средства используются для замачивания перед стиркой или же для самой стирки. Если температура рабочего раствора ниже 60 °С, к действию всех веществ, входящих в состав моющего средства, присоединяется действие ферментов, если температура выше 60 °С, то ферменты уже «не работают».

Режим и способ стирки хлопчатобумажного и льняного белья зависит от того, насколько оно загрязнено. Если белье загрязнено не сильно, его надо замочить в растворе моющего средства, а затем, не стирая, прокипятить 25–30 минут. Для этого особенно хороши моющие средства, содержащие химический отбеливатель. Сильно загрязненное белье после замачивания нужно, конечно, отстирать в стиральной машине или вручную. Если на белье есть сильно загрязненные места, на них перед замачиванием надо насыпать немного сухого порошка и слегка втереть его.

Белые хлопчатобумажные и льняные ткани лучше всего стирать в машинах при температуре 80–90 °С. Стирка обычно занимает 4–5 минут. При ручной стирке температура воды также должна быть по возможности высокой. После стирки белье рекомендуется кипятить.

Основные рекомендации по стирке хлопчатобумажного белья вы найдете на упаковке стирального порошка. Прочитайте их внимательно и выполняйте все указания. Тогда вы будете довольны результатом своего труда.



## Вопросы

1. Почему хлопчатобумажные и льняные ткани активнее других удерживают загрязнения?
2. Почему новую хлопчатобумажную ткань стирают перед тем, как шить из нее вещь?
3. Как стирать сильно загрязненное и не очень грязное белье?



## Словарь

*усадка, целлюлоза, ферменты, отбеливатель, рекомендации*

## ОТБЕЛИВАНИЕ

Всем известно, что любые белые ткани со временем, особенно после многократных стирок, теряют первоначальную белизну. Почему это происходит? Главный враг белого белья — жесткая вода. При стирке в жесткой воде некоторые вещества, входящие в состав моющих средств, образуют нерастворимые соли, которые осаждаются на белье. Кроме того, часть загрязнений, которая уже перешла в моющий раствор, снова повторно осаждается на ткани. Поэтому после многократных стирок белье становится сероватым — застиранным.

Иногда на ткани появляются пятна от фруктовых соков, крови, кофе, которые являются довольно стойкими. Ткани, которые постоянно стирают средствами, содержащими оптический отбеливатель, и сушат на ярком свете, постепенно приобретают цветной оттенок. Под действием света желтеют также синтетические ткани.

Вернуть тканям первоначальную белизну помогают химические отбеливатели. Однако надо помнить, что серый оттенок на застиранном белье даже с помощью химических отбеливателей не может быть удален. Осевшие на белье нерастворимые соли надо сначала растворить и удалить с белья.

Для этого белье вымачивают в течение длительного времени в теплом растворе моющих средств, взятых в количестве, в 2–3 раза превышающих дозу при стирке.

Химические отбеливатели входят в состав многих моющих средств, и когда белье загрязнено не сильно, такие сред-



ства отбеливают его достаточно хорошо. Но для отстирывания сильно загрязненного белья с пятнами, затеками необходимо пользоваться специальными отбеливающими химическими препаратами. Но кроме химических, существуют так называемые оптические отбеливатели. Их действие заключается не в «сведение» пятен и загрязнений, а в их «маскировке». Оптические отбеливатели — это белые флуоресцирующие краски, которые вводятся в состав отбеливающих препаратов. Химические отбеливатели выгодно отличаются от оптических с гигиенической точки зрения, так как они разрушают и удаляют загрязнения. Кроме того, они дезинфицируют белье. Поэтому химическими отбеливателями можно пользоваться, когда нужно не стирать, а лишь дезинфицировать белье.

Однако необходимо помнить о том, что обработка химическим отбеливателем не проходит для ткани бесследно — снижается ее прочность, поэтому не рекомендуется пользоваться отбеливателем при каждой стирке.

В состав химических отбеливателей входят различные вещества. Механизм их действия неодинаков, поэтому, если отбеливание не дало желаемого результата, можно его повторить, взяв препарат с другим отбеливающим веществом.

Хлорсодержащие вещества служат для отбеливания хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и нейлона. При отбеливании эти соединения выделяют ядовитый газ с едким запахом. Поэтому работать с ними следует в хорошо проветриваемом помещении.

При использовании отбеливателей надо строго соблюдать рекомендации, приведенные на упаковке, так как малейшее увеличение дозы может привести к разрушению тканей или снижению их прочности. Ни в коем случае нельзя готовить раствор в посуде, где уже замочено белье, поскольку частицы нерастворившегося отбеливателя, попав на ткань, могут прожечь в ней дыры. Наконец, нельзя готовить раствор в ржавой посуде, так как это может вызвать пожелтение белья, которое трудно устранить.



## Вопросы

1. Почему со временем белое белье приобретает сероватый оттенок?
2. Что происходит с бельем, если сушить его на ярком солнце?

3. Какие виды отбеливания белья вы знаете?
4. Чем отличаются оптические отбеливатели от химических?
5. Какие меры предосторожности надо соблюдать при использовании отбеливателей?



## Словарь

*оптический отбеливатель, химический отбеливатель, хлорсодержащие вещества*

## УСТРОЙСТВО СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ

Принцип действия стиральной машины барабанного типа устарел. Ведь ее прародитель — древний механизм для стирки. Это ребристая стиральная доска, о которую терли белье многие поколения прачек. Имя умельца, который догадался свернуть стиральную доску в кольцо (стенки барабана) и заставить ее вращаться вокруг белья, неизвестно.



Стиральная машина барабанного типа

Современные стиральные машины барабанного типа могут иметь горизонтальную или вертикальную ось вращения.

Кроме стиральных машин барабанного типа, есть машины, принцип работы которых совершенно иной. Они называются активаторными. В таких машинах вода с помощью вентилятора вращается в разных направлениях, а белье вращается вместе с водой.



Стиральная машина активаторного типа

У специалистов, которые разрабатывают современную бытовую технику, существует специальный термин: модуль стиральной ванны. Это означает количество моющего раствора в литрах, необходимое для одного килограмма сухого белья. В инструкциях к стиральным машинам указывается разное количество раствора для стирки, скажем, постельного белья и трикотажа. Эти указания надо обязательно выполнять: чем тоньше, легче ткань, тем больше моющего раствора следует заливать в машину.

Допустим, по инструкции требуется загрузить в машину 2 кг сухого белья. Выходит, для стирки требуется еще и весы? Хозяйки махнули рукой на эти указания и загружают машину на глазок. И вот перегрузка снижает качество стирки, не позволяет хорошо прополоскать белье. Недогрузка тоже, как ни странно, отражается, на качестве — механическое воздействие снижается и не вся грязь отстирывается. А машина с горизонтальным барабаном при недогрузке начинает подпры-



гивать: не хватает белья, чтобы оно равномерно расположилось по окружности барабана. От этого машина может со временем выйти из строя.

Так что лучше инструкцию выполнять точно. Причем, вполне можно обойтись без весов, если на крышке или боковой стенке стиральной машины аккуратно написать фломастером или шариковой ручкой такую табличку:

Наименование	Вес, г	Наименование	Вес, г
Простыня	425	Пододеяльник	625
Наволочка	200	Скатерть	600
Полотенце посудное	200	Полотенце махровое	350
Рубашка детская	200	Рубашка мужская	300
Одеяло тканевое	1300	Носовой платок	25

Вы можете расширить эту табличку, внося сюда массу вещей, которые часто стираете в машине.



### Вопросы

1. Какие типы стиральных машин вы знаете?
2. Каков принцип работы стиральных машин барабанного и активаторного типов?
3. Что такое модуль стиральной ванны?
4. Рассмотрите таблицу, перенесите ее в рабочую тетрадь.



### Словарь

*машины барабанного и активаторного типов,  
модуль стиральной ванны*

## ЧТО МОЖЕТ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА

Современные стиральные машины могут очень многое. Например, вы запросто можете постирать в машине дорогие кружевные шторы. Думаете, что машина непременно порвет их при стирке? А вот и ошибаетесь! Шторы уцелеют и отлично отстираются, если будут свободно плавать в моющем рас-

творе. Тогда шторы, а также и другие тонкие дорогие вещи, испытывают совсем небольшие механические воздействия, не образуется заминов и складок. Но в машинах активаторного типа тонкие изделия лучше не стирать.

Во-первых, в машине можно постирать стеганные куртки и пальто, от которых отказалась химчистка. Эти вещи отлично переносят машинную стирку. Надо только убедиться, что на фабричном ярлычке изделия стоит условный значок: тазик с указанием температуры воды. А квадратик со вписанным в него кругом означает, что вещь можно отжимать в барабане.

Перовые подушки тоже смело можно отправлять в стиральную машину. Выйдут они оттуда пухлые, пахнущие свежестью. Сушить же их предлагаем с помощью пылесоса.

Коврик из овчины после стирки в машине порадует вас свежестью и станет очень пушистым, после того как влажный мех расчесать жесткой щеткой. Сушить его надо, распялив на гвоздиках. Кроме того, вы можете стирать в машине мохеровые свитера или пряжу в мотках. Не бойтесь, что они сядут или сваляются. Вы извлечете из машины небывало пушистый свитер и такую пряжу, будто она не из распущенной старой кофты, а только что из магазина: ровную и мягкую. Дело здесь не столько в стирке, сколько в отжиме. Центробежная сила расправит и распушит длинные волокна.

Стиральная машина без труда превращается в красильную. Если, выстирав в ней махровые полотенца, налить туда горячий раствор анилинового красителя, а потом снова включить цикл стирки, вместо пожелтевших, покрытых пятнами старых полотенец вы достанете нарядные, ярко-голубые. В другой раз — красные, зеленые, желтые. Стиральная машина обеспечивает идеальную равномерность окраски, какой никогда не добьетесь, помешивая палкой в обычном красильном баке. Но по окончании работы надо наполнить машину горячей водой с моющим средством и тщательно промыть. Пластмассовые детали могут окраситься, но это не страшно, они не пачкают.

Кстати, стеклянная банка послужит импровизированной стиральной машиной для деликатной стирки. Старинные ветхие кружева или очень тонкие нейлоновые чулки и другие тонкие вещи положите в банку, залейте примерно до половины теплым моющим средством и плотно закройте крышкой. Начинайте встряхивать и вращать банку, чтобы она описывала «восьмерки» то в одном, то в другом направлении. Чем меньше объем моющего раствора, тем активнее стирка, чем

его больше — тем стирка бережнее. Все, как в настоящей барабанной машине.



## Вопросы

1. При каких условиях можно стирать в машине кружевные шторы и другие тонкие вещи?
2. Что еще можно стирать в стиральной машине?
3. Как можно покрасить старые полотенца в стиральной машине?
4. Как можно постирать тонкие, деликатные вещи, не используя стиральную машину?



## Словарь

*механические воздействия, фабричный ярлычок, анилиновый краситель, центробежная сила*

## ГЛАЖЕНИЕ

Хоть многие наши современники утверждают, что гладить белье — предрассудок, и часто изделие из современных материалов не требуют глажения, а иным вещам утюг и вовсе противопоказан, мы с вами все-таки научимся гладить некоторые предметы нашего гардероба. Например, вы идете в гости, а ваши брюки вдруг оказались похожими на жеваную промокашку. Не огорчайтесь!

Складываем брючины, совместив продольные швы, и сначала приглаживаем штанину, лежащую на столе, а потом верхнюю. Перевернем брюки и повторим все сначала. Складки сохраняются дольше, если с изнанки протереть их сухим мылом.

Разумеется, вы не забыли о мокрой тряпке, иначе вам придется потратить время на выведение подпалин. Вот самый простой и надежный способ: разрежьте головку репчатого лука, протрите пятно и затем хорошенько промойте его с мылом или со стиральным порошком.

С простынями и наволочками справиться совсем нетрудно. Ставим указатель на утюге. Если белье льняное, передвигаем регулятор на слово «лен» или значок «...». Включаем ре-



жим отпаривания, и через несколько минут все постельные принадлежности идеально выглажены. Надо лишь помнить, что белье надо гладить вдоль и поперек, а не по диагонали, чтобы оно не вытянулось и не деформировалось.



Глажение

Иногда утюг вполне может заменить тазик с горячей водой, если над ним повесить мягое платье. Пусть отпарится и повесит на плечиках, пока не просохнет. Вообще блузки, куртки, как и мужские рубашки, многие женщины давно не гладят. Постирав их вечером, их вешают, не отжимая, на плечики, застегнув на все пуговицы, расправив воротничок и манжеты. И утюг не нужен.

И такие вещи, как шторы и покрывала, лучше вообще не гладить, потому что они при этом могут деформироваться, а края вытягиваются и получаются волнистыми. Достаточно правильно их высушить. Для этого шторы вешают на окно влажными, подстелив внизу сухие чистые тряпки. Никакой утюг не отгладит их так ровно, как сделают это они сами, расправляясь под действием силы тяжести.

А выстиранное покрывало достаточно закрепить на веревке за совмещенные противоположные края, а в сгиб положить круглый деревянный черенок. Он «выгладит» покрывало своим весом.

Еще можно туго намотать влажные шелковые ленты на бутылку, наполненную горячей водой, и оставить их на ночь. К утру они будут идеально выглажены без всякого

утюга. Не включать же тысячеваттный прибор ради одной-двух лент!



### Вопросы

1. Как правильно погладить брюки?
2. Как обойтись без утюга, если надо погладить шторы, покрывала и другие крупные вещи?
3. Что делать с блузками, куртками и мужскими рубашками, чтобы их не гладить?



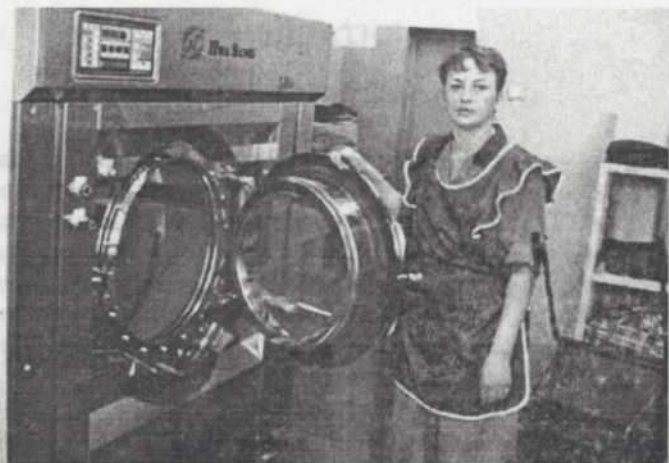
### Словарь

*подпалина, деформироваться*

## ПРАЧЕЧНАЯ

### ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Как вы знаете, в нашей стране открыто большое количество прачечных, в том числе и самообслуживания. Они значительно экономят время и облегчают труд женщин. Оснащены эти прачечные новейшими техническими средствами: сти-



В прачечной

ральными машинами-автоматами, гладильными прессами, паровоздушными манекенами. Для стирки, отбеливания и подкрахмаливания белья применяют различные современные средства.

В прачечных самообслуживания каждый может выстирать, высушить и отгладить белье за короткий срок. Все это делают машины при небольшом участии человека.

К сожалению, в настоящее время таких нужных предприятий осталось очень мало, а сельским женщинам о них приходится только мечтать. А незаменимые помощники — автоматические стиральные машины, не по карману пока очень многим.



### Вопросы

1. Для чего нужны прачечные?
2. Какое оснащение в прачечных самообслуживания?
3. Где можно воспользоваться услугами прачечной: в городе или сельской местности?



### Словарь

*прачечная самообслуживания, гладильный пресс*

## ПИТАНИЕ

### О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Питание — это основа здоровья и трудоспособности человека. Оно обеспечивает нормальное развитие организма детей, их рост. Питание приносит человеку больше пользы, дает необходимую энергию для работы и учебы в том случае, если пища разнообразна, содержит все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины) и при этом соблюдается режим питания. Такое питание называется *рациональным*.

Если человек болен, на часто ему противопоказаны те или иные продукты, например соль. В таких случаях человек должен соблюдать диету. Его питание называется *диетическим*.



К различным диетам часто прибегают женщины, желающие избавиться от излишнего веса.

Люди, перенесшие заболевания, операции, долгое время вынуждены соблюдать строгую диету. Но вернемся к рациональному питанию.

Правильно питаться особенно важно для молодого человека. Но почему именно для молодого? Да просто потому, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Неумение готовить создает массу разных житейских проблем. Более половины разводов приходится на семьи, где жена не могла наладить домашнего приготовления пищи.

Всем нам понятно, что надо правильно и питаться, и отдыхать. Тучный молодой человек или слишком полная девушка могут стать нетрудоспособными, больными людьми, к тому же над ними всегда подсмеиваются и подшучивают, таким молодым людям очень трудно найти спутника жизни, так как они начинают считать свою внешность непривлекательной.

Потому на уроках социально-бытовой ориентировки (СБО) мы учимся готовить вкусную и полезную пищу, чтобы стать красивыми и здоровыми.

Все блюда имеют различную пищевую ценность. Холодные блюда из овощей богаты ценными минеральными веществами, витаминами, возбуждают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи, но их калорийность значительно ниже большинства других блюд. Холодные блюда подают небольшими порциями (по 100–150 г).

Супы в основном готовят на бульонах (мясным, рыбным, грибным) и на овощных отварах. В них содержатся жиры, белки, минеральные соли. Бульоны засыпают разнообразными продуктами: картофелем, овощами, крупами, бобовыми и т.п. Овощи обогащают супы витаминами и минеральными солями.

Мясные и рыбные блюда чаще всего состоят из трех компонентов: из мяса (рыбы), гарнира и соуса. Мясо и рыба являются источником белка.

Гарниры повышают калорийность мясных и рыбных блюд, они имеют различный вкус и способствуют насыщению.

Соусы помогают лучше усвоить пищу, а также улучшают вкус. Крупа, макаронные и бобовые блюда очень полезны и вкусны. Блюда из творога и яиц должны быть в рационе детей, подростков, тоже должны быть в рационе взрослых и пожилых людей.

В состав сладких блюд всегда входит сахар, поэтому не стоит кушать их в большом количестве. Это может привести к увеличению веса.



## Вопросы

1. Что мы называем рациональным питанием, диетическим питанием?
2. Почему нужно правильно питаться?
3. Какими качествами обладают овощные блюда?
4. Для чего мы едим супы и мясные или рыбные блюда?
5. Почему не стоит есть слишком много сладкого?



## Словарь

*пищевая ценность, минеральные вещества, белки, жиры и углеводы*

## СУПЫ

Суп — одно из основных блюд в рационе человека. О семье, где супы готовят регулярно, можно сказать, что она благополучная, стабильная. В неустроенной семье отсутствие супа — один из признаков неблагополучия.



Заправочный суп

Мы поговорим о заправочных супах. Заправочные супы — это борщи, щи, рассольники, солянки и т. д.

*Борщами* называют такие заправочные супы, в состав которых входят тушеная свекла, пассированные овощи, свежая или квашеная капуста. Остальной набор продуктов может быть различным.

*Щи* представляют собой заправочный суп, в состав которого входят зеленые овощи (белокочанная или квашеная капуста), щавель, шпинат, крапива и пассированные корни. В щи картофеля не кладут, в этом отличие щей от супа с зелеными овощами, в состав которого обязательно входит картофель.

*Рассольниками* называют такие заправочные супы, в состав которых входят соленые огурцы, огуречный рассол, пассированные овощи, остальной набор продуктов может быть различным.

Способ приготовления заправочных супов в основном одинаков. В кипящий бульон или отвар в определенной последовательности кладут подготовленные продукты и пассированные овощи, а за 10–15 минут до готовности супа добавляют соль, перец горошком, лавровый лист. Переваренные или недоваренные продукты ухудшают вкус супа.

#### ПАССИРОВКА ОВОЩЕЙ

Что такое пассировка? Это красивое слово означает недолгое прожаривание на сковороде. Из овощей пассировке подвергают морковь, петрушку, сельдерей, пастернак, свежие



Пассировка овощей



помидоры, лук, томат-пюре. Для пассировки коренья чаще всего нарезают соломкой, брусочками, ломтиками, кружочками, репчатый лук режут в виде соломки, полукольцами, свежие помидоры нарезают ломтиками или дольками.

Для пассирования в посуде (сотейнике, глубокой сковороде) растапливают жир, кладут овощи слоем не выше 5 см и пассируют при помешивании 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания пассирования к овощам можно прибавить томат-пюре.

#### ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

1. Продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар и в такой последовательности, чтобы они были одновременно готовы. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, уксус, щавель, в первую очередь закладывают картофель, а затем продукты, содержащие кислоту. После закладки каждого вида продуктов бульон должен закипеть.

2. Морковь, петрушку, сельдерей, пастернак и лук следует закладывать в суп пассированным, а свеклу и квашеную капусту — тушеными. Лук можно пассировать отдельно от других овощей. Томат-пюре для супов также предварительно пассируют.

3. Лавровый лист и перец горошком кладут в суп перед концом варки.

4. Варить заправочные супы следует при слабом кипении.

5. Сваренные супы оставляют на 10–15 минут без кипения, чтобы жир всплыл и сделался прозрачным.

6. При подаче в тарелку кладут кусочки мяса, рыбы, грибов и т.п., наливают суп и посыпают шинкованными укропом, зеленью петрушки или зеленым луком. Сметану подают в соуснике или кладут в тарелку с супом.



#### Вопросы

1. Какие первые блюда мы называем заправочными супами?
2. Каков обычный порядок приготовления супов?
3. В чем заключается пассировка овощей?
4. Каковы общие правила при изготовлении заправочных супов?





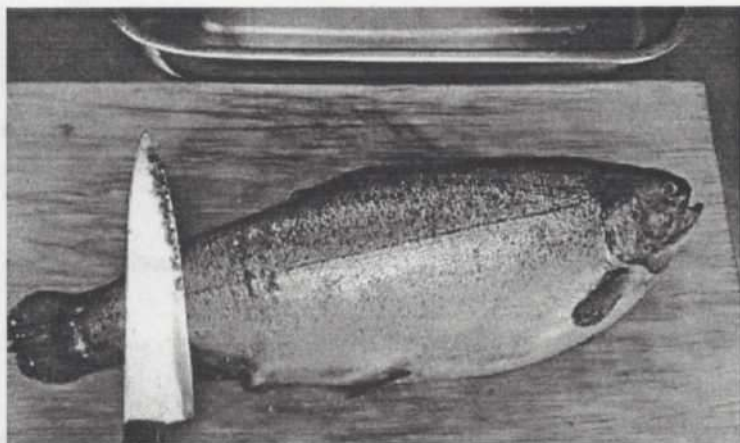
*заправочный суп, тушение, пассировка,  
томат-пюре*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБНЫХ БЛЮД

Чем ценна рыба? В ней много белков и жиров. Рыбий жир содержит в больших количествах витамины. В рыбе имеется также минеральные соли.

Если рыба свежая, то она гладкая, блестящая, чешуя плотно прилегает к коже, у нее выпуклые прозрачные глаза, красные или розовые жабры без постороннего запаха, упругое плотное тело, ямка, образующаяся при надавливании рыбы пальцем, быстро заполняется, мясо с трудом отделяется от костей, мышечная ткань на разрезе серовато-белая.

Признаки недоброкачества рыбы: чешуя покрыта липкой слизью, впалые глаза, жабры серого цвета, мясо рыбы легко отделяется от костей, брюшко вздуто, запах гнилостный.



Разделка рыбы

Разделать рыбу — это значит удалить несъедобные части. Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают в воде или на воздухе, соленую вымачивают.

Рыбу предварительно очищают от чешуи ножом, теркой. Чистят по направлению от хвоста к голове.

Порционными кусками нарезают рыбу всех видов, кроме мелкой, которую в тепловую обработку направляют целиком.

У соленой сельди отрезают тонкий край брюшка, надрезают кожу по спине во всю длину и снимают ее, начиная с головы. Вынимают внутренности, отрубают голову, хвост, удаляют позвоночную и реберные кости, а также жабры. После этого сельдь промывают. Для придания сельди сочности ее можно замачивать в молоке. Разделанную мякоть сельди нарезают на куски.

Варят рыбу в сотейниках, полностью погружая ее в жидкость. При излишнем количестве воды качество вареной рыбы ухудшается. Время варки примерно 12–15 мин.

Тушат рыбу обычно предварительно обжаренную. Тушение — это варка рыбы с небольшим количеством соуса и приправ для придания особого вкуса.

Полуфабрикаты хранят в холодильнике.

Целую разделанную рыбу и большие ее куски хранят уложенными в противни в один ряд при температуре не выше 8 °С не более 12 часов.



## Вопросы

1. Чем ценна рыба?
2. Как определить, что рыба свежая, хорошего качества?
3. Каковы признаки несвежей рыбы?
4. Что значит «разделать рыбу»?
5. Как разделяют соленую сельдь?
6. Сколько часов хранится рыба в холодильнике?



## Словарь

*недоброкачественная, чешуя, жабры, разделка, сельдь, порционные куски, сотейник*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСНЫХ БЛЮД

Блюда, изготовленные из мяса, представляют большую ценность в питании человека. Мясо варят в кастрюлях, сотейниках, жарят на противнях, сковородах, решетке, вертелах,

тушат в кастрюлях, сотейниках, запекают в сковородах и противнях.

Идущее на приготовление блюд мясо должно быть хорошо обмыто, очищено от пленок и сухожилий. Мороженое мясо предварительно оттаивают.

Мясо, предназначенное для жарения порционными кусками, нарезают на куски, слегка отбивают специальным деревянным молотком, затем разогревают на сковороде или противне жир, кладут в него подготовленное мясо и жарят до готовности.

Тушат мясо как большими порционными, так и мелкими кусками. Его можно тушить со специями, а гарнир приготовить отдельно, или же тушить со специями и гарниром (рагу, азу, духовая говядина, плов и др.). При тушении мяса вместе с гарниром последний приобретает большую сочность и лучше сохраняет свои вкусовые качества.

Отваривать мясо для сохранения в нем наибольшего количества полезных веществ лучше большими кусками, погружая в кипящую воду (на 1 кг мяса 1,5 л воды).

Свежесть мяса можно определить по внешнему виду, окраске, запаху, цвету.

1. Свежее мясо плотное, эластичное, поверхность его после надавливания пальцем быстро выравнивается.

2. На срезе мясо имеет красноватый цвет с оттенком, характерным для соответствующего вида животного: коричневато-красный (баранина), розовато-красный (свинина), нормально красный (говядина), беловато-розовый (телятина).

3. На срезе мясо не прилипает к пальцам.

4. Сок прозрачный.

На поверхности незагрязненная корочка, при ощупывании поверхности пальцы остаются сухими.

Жир в свежем мясе имеет белый, кремовый или желтоватый цвет, он твердый (при надавливании не мажется, а крошится).

#### Признаки несвежего мяса

Поверхность мяса влажная, липкая, покрытая слизью, местами почерневшая.

На срезе мясо имеет темную или сероватую окраску.

Сок мутный.

Мышцы мягкие, несколько дряблые; образующиеся при надавливании ямки долго не выравниваются.

Жир принимает сероватый оттенок, липнет, мажется. Запах неприятный.

Во всех случаях, когда вы сомневаетесь, свежее ли мясо, готовить из него блюда нельзя.

Мясо и рыба представляют благоприятную среду для размножения микробов, и если не соблюдать необходимых правил, то можно отравиться, поэтому после работы все остатки и отбросы следует немедленно удалить, а стол промыть горячей водой с содой. Во время работы с мясом (рыбой) нельзя брать руки в рот и принимать пищу.



### Вопросы

1. Как обычно готовят мясо?
2. Как подготовить мясо для жарки, для тушения, для варки?
3. Как можно отличить свежее мясо от несвежего?
4. Почему необходимо соблюдать санитарные правила при работе с мясом и рыбой?
5. Почему нельзя кушать во время приготовления мяса?



### Словарь

*решетка, вертел, тушить, благоприятная среда, размножение микробов*

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

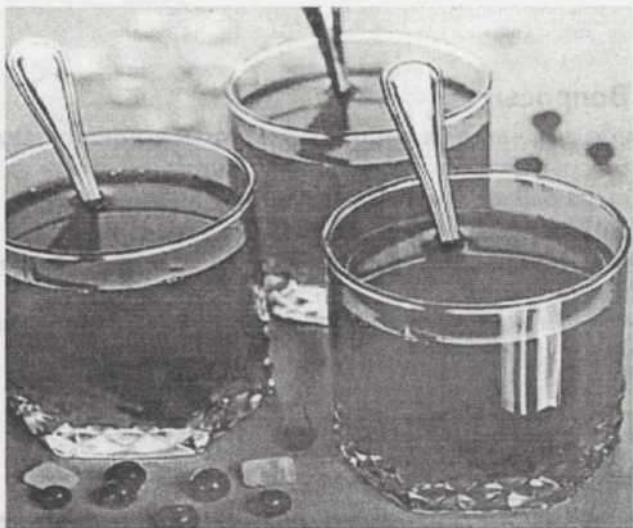
Сладким блюдом обычно завершают обед, ужин или завтрак. Сладкие блюда дополняют наше питание необходимыми пищевыми веществами, разнообразят еду и тем самым способствуют лучшему усвоению пищи. Они не только вкусны, но и питательны.

Сладкие блюда бывают горячие (пудинги, сладкие каши, суфле, яблоки в тесте) и холодные (кисели, компоты, муссы, желе, кремы, мороженое, фрукты и ягоды).

Сырьем для приготовления сладких блюд служат свежие, сушеные, замороженные и консервированные фрукты и ягоды, молоко, сливки, яйца, крупа и др. Для улучшения вкуса и аромата в них добавляют ванилин, цедру цитрусовых пло-



дов, лимонную кислоту. Для приготовления киселей, желе и муссов используют крахмал и желатин.



Сладкие блюда

Сладкие блюда, в состав которых входят сливки, сметана, яйца, сливочное масло, очень калорийны.

Сладкие блюда, приготовленные из фруктов и ягод, — ценный продукт питания, потому что в них содержится большое количество витаминов.

Перед приготовлением сладких блюд фрукты и ягоды подвергают первичной обработке. Их перебирают, промывают, очищают и нарезают.

Для сохранения витаминов, содержащихся в ягодах и фруктах, при приготовлении сладких блюд надо соблюдать следующие условия.

Инструменты и приспособления для первичной обработки ягод и фруктов и приготовления из них сока должны быть из нержавеющей стали, пластмасс.

Для приготовления и хранения блюд из фруктов и ягод надо использовать эмалированную, стеклянную и керамическую посуду.

При тепловой обработке ягоды и фрукты следует закладывать в кипящую воду (или сироп).

Приготавливая желированные сладкие блюда, надо предварительно отжать из свежих фруктов или ягод

сок, который по окончании варки влить в кисель или мусс.



## Вопросы

1. Когда мы кушаем сладкие блюда — в начале или конце обеда?
2. Какими бывают сладкие блюда?
3. Из каких продуктов готовят сладкие блюда?
4. Какой первичной обработке подвергают фрукты перед приготовлением?
5. Какие условия надо соблюдать при приготовлении сладких блюд?



## Словарь

*ванилин, цедра апельсина, лимона, желированные блюда, мусс*

### СЕРВИРОВКА СТОЛА

На середину покрытого скатертью стола помещают судок с приправами (горчица, уксус, перец), солонку с ложечкой для соли, хлебницу с нарезанным хлебом. Мелкие тарелки размещают на одинаковом расстоянии друг от друга. Справа от каждой тарелки кладут нож (лезвием к тарелке) и ложку, а слева — вилку (ложку и вилку кладут выпуклой стороной вниз).

Если обед начинается закусочной, то поверх мелкой тарелки ставят закусочную (маленькую), а закусочные блюда размещают ближе к середине стола.

Салфетки из ткани кладут либо на закусочную тарелку, либо справа от мелкой тарелки, рядом с ложкой. Иногда вкладывают салфетки из ткани в кольца. Наиболее удобны бумажные салфетки, которые ставят свернутыми в трубочку в бокал или вазу на середину стола.

После того как со стола убраны закуски и закусочные тарелки, подают суп в глубоких тарелках, которые убирают по окончании еды. Второе блюдо кладут на мелкие тарелки.



Сервировка стола

Перед подачей десерта стол освобождают от судка и использованной посуды и приборов. Сладкие блюда подают в чашках, стаканах или в специальных вазочках.

Ваза с цветами — лучшее украшение стола; чтобы цветы не заслоняли собою друг от друга сидящих за столом, небольшие букеты ставят в низкие и широкие вазы.



### Вопросы

1. Как сервируют стол к обеду, если он начинается с закуски?
2. Какие салфетки следует использовать?
3. Как украсить стол, чтобы сидящие не испытывали неудобств?
4. Как изменяют сервировку стола перед подачей сладких блюд?



### Словарь

*судок, приправы, приборы, закусочная тарелка*

До работы с продуктами питания могут быть допущены только здоровые учащиеся. Больной человек, носитель болезнетворных бактерий, может заразить пищу, а та, в свою очередь, тех, кто ее потребляет. Для того чтобы предупредить возникновение заболеваний, необходимо тщательное выполнение правил личной гигиены всеми учениками, принимающими участие в выполнении практических работ по теме «Питание».

До практических работ не допускаются учащиеся, у которых обнаружены какие-либо кожные заболевания, глисты и другие заразные болезни, такие, как ангина, грипп.

Перед началом работ необходимо вымыть руки, надеть фартук и косынку или колпачок.

При работе с продуктами необходимо мыть руки после каждой технологической операции. Особенно важно соблюдать это правило при переходе от разделки сырых продуктов к работе с готовыми изделиями.

Перед посещением туалета снимают фартук и косынку, после — моют руки с мылом.

Ученики, работающие на уроках с продуктами, не должны носить кольца, бусы, серьги. Ногти должны быть коротко подстрижены, без лака.

При выполнении практических работ вам придется иметь дело с кухонными инструментами. Чаще всего вы будете пользоваться ножом. Нож — инструмент острый, обращаться с ним надо очень осторожно. Нельзя поднимать нож высоко над доской. Левую руку надо правильно держать на продукте. Следите за этим. Рука не должна быть близко к краю продукта. Передавать нож следует только ручкой вперед.

Но в настоящее время появилась возможность использовать вместо ножа различные приспособления. Существует множество механических и электрических приборов, которые экономят силы и время при приготовлении пищи.

Однако следует соблюдать правила безопасной работы с ними. Например, нельзя включать прибор в розетку мокрыми руками. Нельзя рукой проталкивать кусочки продуктов в кухонный комбайн или мясорубку. Для этого есть специальные пластиковые приспособления. Все работы с электробытовыми приборами следует выполнять, стоя на резиновом коврике. И обязательно перед началом работы надо ознакомиться с инструкцией по эксплуатации того или иного приспособления, а затем неукоснительно выполнять все рекомендации изготовителя.



Кроме опасности, которую представляют собой нож и разнообразные кухонные приспособления, существуют и другие. Это, к примеру, кастрюля, в которой вы готовите. Будьте внимательны. Не трогайте голыми руками крышку на кастрюле, возьмите прихватку. Крышку поднимайте от себя, чтобы выходящий из кастрюли пар не обжег вас.

Если вы должны всыпать в кипящую жидкость крупу или другие продукты, делайте это очень осторожно, опасайтесь брызг!

При закипании жидкости уменьшите нагрев, чтобы жидкость не выплескивалась.

Очень осторожно наливайте горячую жидкость в холодную стеклянную посуду. Иначе она может дать трещину.

Выполняя все эти нехитрые правила, вы получите от уроков СБО не только полезные навыки, но и удовольствие от дегустации блюд, приготовленных вашими руками.



## Вопросы

1. Почему нельзя допускать до практических работ по теме «Питание» учеников, которые страдают кожными заболеваниями или просто недомогают?
2. Что надо сделать перед началом работы с продуктами?
3. Почему так важно мыть руки после каждой технологической операции?
4. Можно ли находиться на практической работе в кольцах, бусах и других украшениях?
5. Почему нельзя иметь длинные ногти, если работаешь с продуктами?
6. Как надо обращаться с ножом?
7. Какие правила работы с электрическими приборами вы обязаны знать?
8. Как надо открывать кастрюлю, если предстоит добавить в кипящую воду крупу?
9. Как правильно наливать горячий чай в холодный стакан?



## Словарь

*технологическая операция, кухонные приспособления, кухонный комбайн, инструкция по эксплуатации*

## МЕНЮ НА ДЕНЬ И НЕДЕЛЮ

Все ребята, которые учатся в школе или живут в школе-интернате, прекрасно знают, что такое меню. Утром, придя на завтрак в столовую, они видят вывешенный на видном месте листок, где перечислены блюда на весь день, которые готовят для них заботливые повара. Некоторые любопытные воспитанники любят заглядывать в эти листки и сообщать остальным, что на обед ожидается гороховый суп или борщ, а на ужин — картофельное пюре с рыбой.

А если вы придете в кафе, то официант подаст вам красивую папку, где перечислены блюда, которые вы можете заказать. На отдельном листе обычно напечатаны названия фирменных блюд, которые готовятся только в этом заведении и по специальным рецептам.

Но перечень блюд в школьной столовой на каждый день зависит не от фантазии поваров или желания детей. При составлении меню соблюдаются определенные правила. Надо, чтобы питание было «сбалансированным», то есть вы, ребята, должны кушать такие блюда, которые помогут вам вырасти здоровыми. Поэтому для завтрака обычно готовят одно мясное или рыбное блюдо с овощным или крупяным гарниром, молочные и кисломолочные продукты, чай, кофе, выпеченные изделия. Для обеда обязательны холодные закуски, первые, вторые и сладкие блюда. Для ужина желательны творожные, крупяные, овощные и молочные блюда.

Приведем примерное меню на неделю.

**Понедельник**

*Завтрак:*

Макароны с сосиской.

Чай, бутерброд с сыром.

*Обед:*

Винегрет овощной.

Суп рисовый.

Гуляш с картофелем.

Какао с булочкой.

*Ужин:*

Гречневая каша.

Молоко с пирожком, банан.

**Вторник**

*Завтрак:*

Овсяная каша, яйцо.



Какао, бутерброд с маслом.

*Обед:*

Салат из свежей капусты с яблоком.

Борщ.

Макароны с котлетой.

Компот из сухофруктов, сдобная булочка.

*Ужин:*

Творожная запеканка.

Кисель, печенье.

**СРЕДА**

*Завтрак:*

Молочная пшенная каша.

Чай, бутерброд с колбасой, апельсин.

*Обед:*

Салат из свеклы с чесноком и черносливом.

Суп рыбный из горбуши.

Голубцы.

Кисель ягодный, булочка сдобная.

*Ужин:*

Омлет.

Кефир, слоеное пирожное, яблоко.

**ЧЕТВЕРГ**

*Завтрак:*

Молочная манная каша, яичница.

Чай, бутерброд с сыром, яблоко.

*Обед:*

Салат из свежих помидоров.

Щи из свежей капусты.

Картофельное пюре и рыба.

Кофе с молоком, ватрушка.

*Ужин:*

Сырники со сметаной.

Чай с печеньем, банан.

**ПЯТНИЦА**

*Завтрак:*

Перловая каша, отварная говядина.

Кофе с молоком, бутерброд с маслом, апельсин.

*Обед:*

Салат «Оливье».

Суп молочный рисовый.

Перец фаршированный.

Сок яблочный.

Ужин:

Каша пшенная тыквенная.

Молоко с печеньем, яблоко.

СУББОТА

Завтрак:

Манная запеканка с киселем.

Чай, бутерброд с сыром.

Обед:

Салат овощной.

Суп харчо.

Гуляш с картофелем.

Компот из яблок, булочка.

Ужин:

Отварные макароны с сыром.

Простокваша, булочка, яблоко.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

Гурьевская каша, яйцо.

Апельсиновый сок, кекс.

Обед:

Салат «Столичный».

Щи из квашеной капусты.

Голень дышленка с овощным гарниром.

Кофе с молоком, пирожное.

Ужин:

Рисовая молочная каша.

Кисель с булочкой, банан.



## Вопросы

1. Что такое «меню»?
2. Какие правила должны соблюдаться при составлении меню?
3. Что такое «сбалансированное» питание?



## Словарь

меню, блюдо, фирменное блюдо, гарнир, ватрушка



## СЕМЬЯ

### ШКОЛА СЕМЬИ

Представьте, что вы стали директором школы, в которой люди учатся создавать дружные семьи. Подумайте, как будет устроена ваша школа и какие семьи создадут ваши ученики. Давайте составим портрет идеальной семьи по вопросам.

Кто должен быть главой семьи?

Какие в этой семье законы и правила?

Сколько в ней должно быть детей?

Какие увлечения должны быть у семьи?

Как она должна проводить свободное время?

Как в ней должны разрешаться спорные ситуации?



Семья. Детский рисунок

А теперь послушайте сказку Ц. Топелиуса «Три ржаных колоса».

Все началось под Новый год. Жил в деревне богатый крестьянин. Деревня раскинулась на берегу озера, и на самом видном месте стоял дом богача — с пристройками да амбарами. А на другом берегу ютилась маленькая бедная избушка — всем ветрам открытая. Да только ветру нечем было там

разжиться. На дворе была стужа. Деревья так и трещали от мороза, а над озером кружились тучи снега.

— Послушай, хозяин, — сказала жена богатея, — давай положим на крышу хоть три ржаных колоса для воробьев. Ведь праздник нынче, Новый год.

— Не так я богат, чтобы выбрасывать столько зерна каким-то воробьям, — сказал старик.

— Да ведь обычай такой, — снова начала жена. — Говорят, к счастью это.

— А я тебе говорю, что не так я богат, чтобы бросать зерно воробьям, — сказал, как отрезал, старик.

Но жена не унималась.

— Уж наверное, тот бедняк, что на другой стороне озера живет, не забыл про воробьев в этот вечер.

— Не болтай вздор, — прикрикнул на нее старик. — Я и без того немало ртов кормлю. Что еще выдумала — воробьям зерно выбрасывать!

— Так-то оно так, — вздохнула старуха, — да ведь обычай.

— Ну вот что, — оборвал ее старик, — знай свое дело, пеки хлеб да присматривай, чтобы окорок не подгорел. А воробьи — не наша забота.

И вот в богатом крестьянском доме стали готовиться к встрече Нового года: и пекли, и жарили, и тушили. От горшков и мисок стол ломился. Только голодным воробьям, которые прыгали на крыше, не досталось ни крошки. Напрасно кружили они над избой — ни одного зернышка, ни одной хлебной корочки не нашли. А в бедной избушке на другой стороне озера словно и забыли про Новый год. На столе и в печи было пусто, зато воробьям было приготовлено на крыше богатое угощение — целых три колоса спелой ржи.

— Если бы мы вымолотили эти колосья, а не отдали воробьям, и у нас был бы сегодня праздник. Каких бы лепешек я напела к Новому году! — сказала со вздохом жена бедного крестьянина.

— Какие там лепешки! — засмеялся крестьянин. — Ну много бы зерна намолотила ты из этих колосьев?

— И то правда, — согласилась жена, — а все-таки...

— Не ворчи, мать, — перебил ее крестьянин, — я ведь скопил немного денег к Новому году. Собирай-ка скорее детей, пусть идут в деревню да купят нам свежего хлеба и кувшин молока. Будет и у нас праздник — и не хуже, чем у воробьев.

— Боюсь я посылать их в такую пору, — сказала мать. — Тут ведь и волки бродят.

— Ничего, — сказал отец, — я дам Юхану крепкую палку, этой палкой он всякого волка отпугнет.

И вот маленький Юхан со своей сестренкой Ниллой взяли санки, мешок для хлеба, кувшин для молока, прихватили здоровенную палку на всякий случай и отправились в деревню на другой берег озера.

Когда они возвращались домой, сумерки уже ступились. Вьюга намела на озере большие сугробы. Юхан и Нилла с трудом тащили санки, то и дело проваливаясь в глубокий снег. А снег все валил и валил, сугробы росли и росли, тьма сгущалась все больше и больше, а до дому было еще далеко. Вдруг во тьме перед ними что-то зашевелилось. Человек не человек, и на собаку не похоже. А это был волк — огромный, худой. Пасть открыл, стоит поперек дороги и воет.

— Сейчас я его прогоню, — сказал Юхан и замахнулся палкой.

Но волк даже с места не сдвинулся. Видно, он ничуть не испугался палки Юхана, но и на детей как будто нападать не собирался. Он только завыл еще жалобнее, словно просил о чем-то. И, как ни странно, дети отлично понимали его.

— У-у, какая стужа, какая лютая стужа, — жаловался волк. — Моим волчатам есть совсем нечего! Они пропадут с голоду!

— Жаль твоих волчат, — сказала Нилла. — Но у нас самих нет ничего, кроме хлеба. Вот возьми два свежих каравай для своих волчат, а два останутся нам.

— Спасибо вам, век не забуду вашу доброту, — сказал волк, схватил зубами каравай и убежал.

Дети завязали потуже мешок с оставшимся хлебом и, спотыкаясь, побрели дальше.

Они прошли совсем немного, как вдруг услышали, что кто-то тяжело ступает за ними по глубокому снегу. Кто бы это мог быть? Юхан и Нилла оглянулись — это был огромный медведь. Медведь что-то рычал по-своему, и Юхан с Ниллой долго не могли понять его. Но скоро они стали разбирать, что он говорит.

— Мор-р-роз, какой мор-роз, — рычал медведь. — Все ручьи замерзли, все реки замерзли...

— А ты чего бродишь? — удивился Юхан. — Спал бы в своей берлоге, как другие медведи.



— Мои медвежата плачут, просят попить. А все реки замерзли, все ручьи замерзли. Как же мне напоить моих медвежат?

— Не горюй, мы отольем тебе молока. Давай твое ведро! Медведь поставил берестяное ведро, которое держал в лапах, и дети отлили ему полкувшина молока.

— Добрые дети, хорошие дети, — забормотал медведь и пошел своей дорогой, переваливаясь с лапы на лапу.

А Юхан и Нилла пошли своей дорогой. Поклажа на их санках стала полегче, и теперь они быстрее перебирались через сугробы. Да и свет в окне их избушки уже виднелся сквозь тьму и метель... Дети скоро добрались до дому, они стряхнули с себя снег, втащили в сени санки и вошли в избу.

— Наконец-то! — радостно вздохнула мать. — Чего только я не передумала! А вдруг, думаю, волк им встретился...

— Он нам и встретился, — сказал Юхан. — Только он нам ничего плохого не сделал. А мы ему дали немного хлеба.

— Мы и медведя встретили, — сказала Нилла. — Он тоже совсем не страшный. Мы ему молока для его медвежат дали. А домой мы привезли два каравая хлеба и полкувшина молока. Так что теперь и у нас будет настоящий пир!

Время уже подходило к полуночи, и все семейство уселось за стол. Отец нарезал ломтями хлеб, а мать налила в кружки молоко. Но сколько отец ни отрезал от каравая, каравай все равно оставался целым. И молоко в кувшине тоже не убывало.

— Что за чудеса?! — удивлялись отец с матерью.

— Вот сколько мы всего накупили! — говорили Юхан и Нилла и подставляли матери свои кружки.

Ровно в полночь, когда часы пробили двенадцать ударов, все услышали, что кто-то царапается в маленькое окошко.

И что же вы думаете? У окошка стояли волк и медведь, положив передние лапы на оконную раму. Оба улыбались и приветливо кивали головой, словно поздравляли обитателей избушки с Новым годом.

На следующий день, когда дети подбежали к столу, два свежих каравая и полкувшина молока стояли будто нетронутые. И так было каждый день. А когда пришла весна, веселое чириканье воробьев словно приманило солнечные лучи на маленькое поле бедного крестьянина, и урожай у него был такой, какого никто никогда не знал.

Зато у богатого крестьянина хозяйство пошло вкривь и вкось. Солнце как будто обходило стороной его поля, и в зарках у него стало пусто.



— Все потому, что не бережем добро, — сокрушался хозяин. — Тому дай, этому одолжи. Про нас ведь слава — богатые! А где благодарность? Нет, не так мы богаты, жена, не так богаты, чтобы о других думать. Гони со двора всех попрошаек!

И они гнали всех, кто приближался к их воротам. Но только удачи им все равно ни в чем не было.

— Может, мы едим слишком много? — сказал старик. И велел собирать к столу только раз в день. Сидят все голодные, а достатка в доме не прибавляется.

— Верно, мы едим слишком жирно, — сказал старик. — Слушай, жена, пойди к тем, на другом берегу озера, да поучись, как стряпать. Говорят, в хлеб можно шишки добавлять, а суп из травы варить.

— Что ж, пойду, — согласилась старуха и отправилась в путь.

— Ну что, набралась-таки ума-разума? — спросил ее старик, когда она вернулась.

— Набралась, — сказала старуха. — Только ничего они в хлеб не добавляют.

— А ты что, пробовала их хлеб? Уж, верно, они свой хлеб подальше от гостей держат.

— Да нет, — отвечает старуха, — кто ни зайдет к ним, они за стол сажают да еще с собой дадут. Бездомную собаку и ту накормят. Вот оттого им во всем удача.

— Чудно, — сказал старик, — что-то не слыхал я, чтобы люди богатели оттого, что другим помогают. Ну да ладно, возьми целый каравай и отдай его нищим на большой дороге. Да скажи им, чтобы убирались подальше на все четыре стороны.

— Нет, — сказала со вздохом старуха, — это не поможет. Надо от доброго сердца давать.

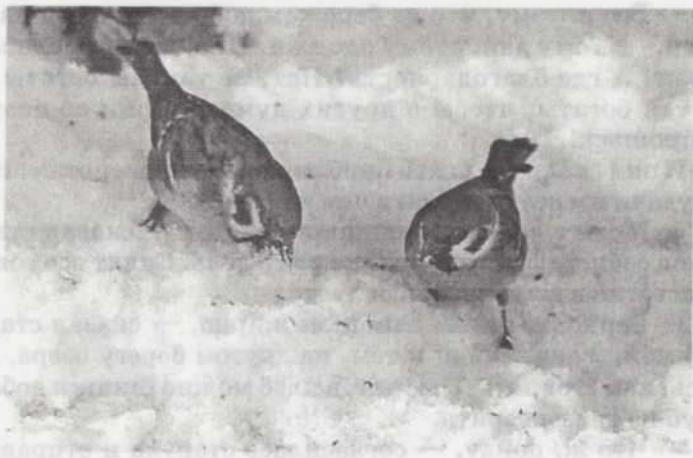
— Вот еще, — заворчал старик. — Мало того, что свое отдаешь, так еще от доброго сердца! Ну ладно, дай от доброго сердца. Но только уговор такой: пусть отработают потом. Не так мы богаты, чтобы раздавать наше добро даром.

Но старуха стояла на своем:

— Нет, уж если давать, так без всякого уговора.

— Что же это такое! — старик от досады чуть не задохнулся. — Свое, нажитое — даром отдавать!

— Так ведь если за что-нибудь, это уж будет не от чистого сердца, — твердила старуха.



### Воробьи клюют зерно

Старик с сомнением покачал головой. Потом вздохнул тяжело и сказал:

— Слушай, жена, на гумне остался небольшой сноп немолоченой ржи. Вынь-ка три колоса да побереги к Новому году для воробьев. Начнем с них.



### Вопросы

1. Какими были дети и их родители из сказки?
2. Что вы чувствуете, делая для людей что-нибудь хорошее?
3. Знаете ли вы какие-либо новогодние традиции?
4. Придумайте свою добрую традицию, которая будет соблюдаться в вашей семье.
5. Подумайте и расскажите, какими вы будете родителями и как вы будете воспитывать в своих детях черты, которые вам нравятся в людях.



### Словарь

*традиция, гумно, рожь, каравай*

## ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ВОСПИТАТЕЛЯМ ПО УХОДУ ЗА МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ

### ИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Всем детям, кто живет в семье и у кого есть младшие братья и сестры, часто приходится оставаться с ними.

Такие ребята хорошо знают, как занять своих младших братишек или сестреночек, чтобы они не плакали, сумеют и накормить, и спать уложить, и погулять с ними на улице.

Вы узнаете, чем можно занять малышей на прогулке, чтобы они не скучали. Кроме того, игры на свежем воздухе очень полезны для здоровья. А еще они доставляют детям большое удовольствие, создают хорошее настроение. Вот описание нескольких подвижных игр, которые вы можете провести с малышами. Здесь не требуется никакого спортивного инвентаря.

«Волк во рву». Посредине площадки проводятся две продольные параллельные линии на расстоянии 50–70 см одна от другой — ров. Во рву водящий — волк. Козы находятся на одной из сторон площадки и по сигналу перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая изо рва, ловит (пятнает) коз. Пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек.



Подвижные игры для детей младшего возраста

**Варианты:** во рву может быть два-три волка; козы перепрыгивают через ров туда и обратно до нового сигнала; пойманные козы остаются во рву.

«**Попрыгунчики-воробушки**». На земле начерчен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие — воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается осалить воробушка, когда тот находится в кругу. Осаленный становится водящим.

«**Кот и мыши**». Игроки, взявшись за руки, образуют круг с двумя-тремя воротами. Выбираются кот и пять — шесть мышей. Мыши убегают от кота, а кот их ловит. Мыши могут пробегать в ворота и под руками стоящих в кругу, а кот — только в ворота. Дети помогают мышам спастись от кота, опуская перед ним руки и приседая. Когда кот поймает трех-четыре мышей, выбираются новый кот и новые мыши, и игра продолжается.

«**Лиса и куры**». Из участников выделяются лиса, петух, охотник. Остальные — куры. Скамейка или бревно на площадке — насесты. Лиса уходит в дальний угол. Охотник (с двумя мячами) находится в противоположном углу. Петух и куры гуляют по площадке, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). Лиса по сигналу начинает подкрадываться к курам. Петух, заметив лису, дает сигнал: «Кукареку!» Все куры взлетают (прыгают) на скамейки (насесты). Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается схватить одну из куриц, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. Если лисе удастся схватить добычу и она начинает уводить ее с собой, охотник стреляет в лису. Если лиса застрелена, то выбирается новая. За один набег лиса может утащить только одну курицу. Лиса обязана покинуть курятник по сигналу старшего.

Ну а что делать, если на улице дождь или трескучий мороз? Для таких случаев есть тихие настольные игры, игрушки.

Младшие школьники очень любят разгадывать загадки, учить и произносить скороговорки (которые, кстати, помогают избавиться от дефектов речи), разучивать веселые песенки из мультфильмов.

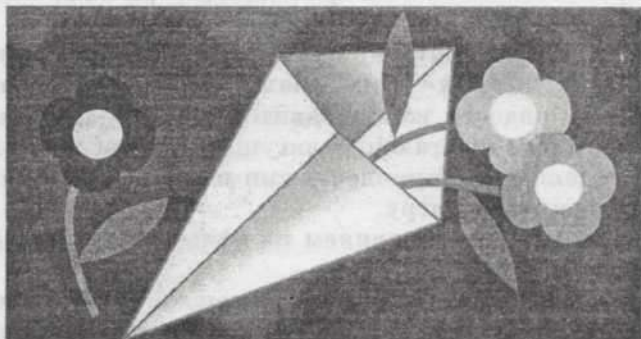
Дети могут вовлечь своих младших товарищей в увлекательную игру и творческую деятельность с помощью кусочков бумаги. Дождливым вечером вспомните с малышами о веселом лете и предложите им стать «садовниками» и «вырастить» в классе летние цветы — ромашки и тюльпаны.





Дети выполняют аппликацию

Ромашка выполняется из квадратного листа бумаги, сложенного несколько раз в треугольник. Основание сравнивается ножницами, округляется, а затем срезаются боковые линии, в результате чего получается заготовка, похожая на ромашку. Если склеить несколько одинаковых или разных по величине заготовок, то получим махровую ромашку.

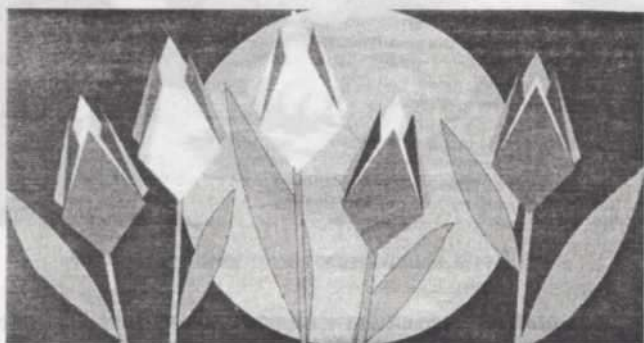


Ромашки из бумаги

Ромашками можно украсить класс к празднику, можно подарить букетик цветов девочке. Да мало ли для чего пригодятся трогательные и смешные самодельные ромашки.

Тюльпан можно сделать двумя способами: при первом способе за основу берем многослойный треугольник, который за-

тем превращаем в квадрат. Перекладываем его со стороны так, чтобы сверху оказались цельные квадраты, а углы спря- танных треугольников находились вверху. Отходящие от них стороны сначала на одном, а потом на другом квадрате пере- кладываем к диагонали, вставляем друг в друга и, придержи- вая их, вдуваем в щель воздух. После этого отгибаем верхние уголки наружу. Делаем зеленый стебель и листья.



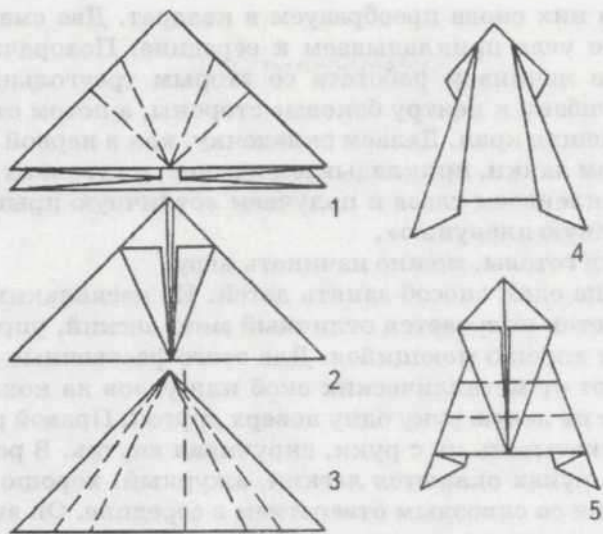
Бумажные тюльпаны

При втором способе за основу берем многослойный квадрат. Сначала к диагонали верхнего квадрата прикладываем смеж- ные стороны нижнего угла и прячем их внутрь. Эти же действия, повернув заготовку, проделываем с другим квадратом.

Много радости доставят малышам самодельные игрушки, а если вы научите их самих делать, к примеру, забавных ля- гушат, то к радости их прибавится и благодарность к вам. Итак, мастерим прыгающих лягушат. Эта забавная двига- ющаяся модель сразу привлечет внимание детей, вызовет же- лание включиться в игру.

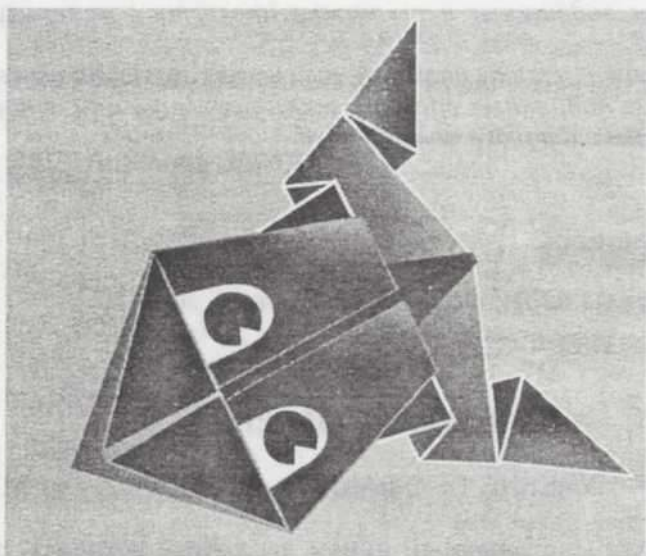
Первую модель выполняем из прямоугольника, сложен- ного поперек вдвое.

На нем откладываем квадрат, превращаем его в многослойный треугольник, углы которого приподнимаем. В результате проде- ланной работы получился еще и прямоугольник, прилегающий к основанию первой фигуры. Загните его стороны к центру, сложите пополам и превратите эту часть в лодочку, потом соедините ее нос и корму, а затем углы разведите в противоположные стороны. По- тогите малышам сделать складочку, нажимая на которую можно заставить модель двигаться. Для большей выразительности образа наклейте глаза, лапки и округлите головку.



Выполнение лягушки из бумаги

Вторую модель делаем из квадрата бумаги, который сгибаем по диагонали, превращая в многослойный треугольник.



Бумажный лягушонок

Один из них снова преобразуем в квадрат. Две смежные стороны его угла прикладываем к середине. Поворачиваем заготовку и начинаем работать со вторым треугольником: сначала загибаем к центру боковые стороны, а потом отгибаем их, совмещая края. Делаем складочку, как в первой модели, вырезаем лапки, прикладываем язычок, на уголках рисуем или приклеиваем глаза и получаем «отличную прыгунью и превосходную плавунью».

Игрушки готовы, можно начинать игру.

А вот еще один способ занять детей. Из нескольких пластиковых сеток получается отличный мяч: легкий, упругий, красивый и хорошо моющийся. Для этого фасовочные сетки освобождают от металлических скоб или узлов на концах и натягивают на левую руку одну поверх другой. Правой рукой начинают скатывать их с руки, скручивая внутрь. В результате у вас в руках окажется легкий, ажурный, хорошо моющийся мячик со сквозным отверстием в середине. Он высоко подпрыгивает, и им можно играть даже в комнате, не боясь что-нибудь разбить.



## Вопросы

1. Какие подвижные игры можно провести с маленькими детьми?
2. Чем можно занять малышей, если нельзя гулять на улице?
3. Как из подручных средств можно сделать мяч, с которым можно играть в комнате?



## Словарь

*подвижные игры, фасовочные сетки, модель*

## КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

### УМЕНИЕ ПРИГЛАШАТЬ ГОСТЕЙ

Чем более многолюдный прием вы хотите устроить, тем раньше следует пригласить на него гостей. Этот срок от 10 до 7 дней. Не забудьте уточнить, по какому поводу вы собирае-



тес. Если вы приглашаете на день рождения, повод можно не называть — его просто знают.

На кофе можно пригласить дня за три или даже накануне.

Приглашать в гости можно письменно или лично при встрече или по телефону. Если же младшие приглашают старших, и к тому же впервые, вежливее пригласить лично, в крайнем случае, письменно.

Знакомых с детьми разумнее приглашать в дом, где тоже есть дети.

Не приглашайте в дом человека, который уже дважды не принял вашего приглашения.



## Вопросы

1. Как правильно приглашать друзей в гости на день рождения?
2. Почему принято иногда приглашать письменно?
3. Кого не следует приглашать в гости?



## Словарь

*многолюдный, повод*

## В ВАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛИСЬ ГОСТИ

Даже если вам очень хочется посетить своих друзей или близких, не спешите принять их приглашение приехать погостить. Тем более, если вы должны будете при этом поселиться в их квартире или в доме (еще того напряженнее — в комнате). У многих из нас квартиры малы и тесны. И часто бывает так, что люди, пригласившие вас, не имеют условий для того, чтобы гости жили у них достаточно долго. Но, к счастью, бывают исключения... Если вы убеждены в том, что приглашение со стороны ваших друзей не пустая вежливость, а искреннее желание принять вас, поезжайте, порадуите добрых людей.

Прежде чем пригласить в свой дом (в свою квартиру) гостей, обдумайте и со всех сторон обсудите всей семьей послед-

ствия и возможные осложнения такого приглашения. Никогда не приглашайте гостей в надежде на то, что они по каким-то причинам не приедут. А уже коли пригласили и гости дали согласие и приехали, встречайте их со всей возможной любезностью, приветливостью и вниманием.

Если же вас пригласили приехать в гости, и вы после настоятельных просьб дали свое согласие, постарайтесь все же не являться со всем своим многочисленным семейством (если оно у вас есть). Перед тем как выехать, уточните окончательно день и время приезда, чтобы в последующем не поставить себя или людей, у которых вы собираетесь гостить, в неловкое положение. Старайтесь, чтобы ваше посещение было приятным для ваших знакомых и не доставило бы людям забот, а тем более огорчений.

Если вы гостите у своих друзей на даче или в загородном доме, не следует рвать цветы на участке и фрукты с деревьев, если только вас об этом не попросят. Объясните и внушите это детям, если вы приехали вместе с ними.

Чтобы выразить уважение к людям, которые вас принимают, вы должны заботиться о своем внешнем виде. Это не значит, что вы обязаны ходить в данных обстоятельствах в дорогом костюме с «бабочкой». Достаточно быть одетым скромно, аккуратно, с некоторым учетом вкусов хозяина, которому может действовать на нервы, например, ваша излишняя оголенность.

Никогда не навязывайте людям, у которых вы поселились, ваши привычки. Принять на это время обычаи и законы данного дома — вот то, что вы должны сделать.

По возможности помогайте хозяевам по дому и на участке. Старайтесь не добавлять им своим пребыванием забот. Будьте предельно чистоплотны и аккуратны: не разбрасывайте по всей комнате ваши вещи, не развешивайте где попало свою одежду, вовремя приводите в порядок постель, на которой вы спите и т.д.

И конечно же, постарайтесь быть во всех отношениях симпатичным и приятным человеком. Умейте доброжелательно выслушать то, что вам хочет сказать хозяин дома. Неплохо, если гость к тому же и сам хороший рассказчик... Пусть после вашего отъезда у хозяев останутся самые приятные воспоминания о времени, проведенном вместе с вами.



## Вопросы

1. Почему не следует сразу же принимать приглашение посетить друзей?
2. Почему надо хорошо обдумать приглашение своих друзей или родственников?
3. Как следует одеваться и вести себя в гостях?
4. Почему не следует приезжать в гости со всем своим семейством?



## Словарь

*симпатичный, приятный человек, доброжелательно, воспоминания, излишняя оголенность*

## ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ В ГОСТИ

В гости мы ходим по разным поводам: повидаться с друзьями, на день рождения, на ужин или обед в честь традиционного праздника, на семейное торжество.

И в каждом случае готовьтесь в гости по-разному. В будни — быстро, в выходные дни — более спокойно. К торжествам и праздникам готовьтесь заранее, обдумывая свой туалет от туфель до прически.

Если у вас есть возможность до гостей заглянуть домой, обязательно примите душ. Это снимет усталость, раздражение, поднимет тонус. Женщине обязательно нужно подновить грим. После этого можете одеваться. Постарайтесь для выхода в гости приберечь обновки.

Не обязательно это должно быть платье или костюм, даже новые туфли, новый шарф, новая модная бижутерия или прическа поднимут настроение.

Если одежда не новая, она должна быть приведена в идеальный порядок: отутюжена, почищена.

В праздничный вечер выбирайте одежду яркую, но обязательно по сезону. Не забудьте слегка надушиться.

Одежда наряду с изящными манерами помогает человеку создавать выразительный образ, подчеркивая свои достоинства.

Каждый человек обычно сам решает, как ему одеваться, руководствуясь собственным вкусом, направлениями моды, советами подруг и друзей.



Как одеваться, идя в гости

В одежде, как и во всем, нужно чувство меры. Важно учитывать время и место, окружающую обстановку, возникшую ситуацию, людей, с которыми вы будете общаться.

Старайтесь быстро подхватывать элементы новой моды, но никогда не копируйте ее слепо.

Элегантная одежда требует элегантного поведения.



### Вопросы

1. Как правильно одеться, если вас пригласили в гости в будний день?
2. Что вы будете делать, если одежда, которую вы собираетесь надеть, не новая?
3. Расскажите, как можно украсить повседневное платье, чтобы оно превратилось в праздничное?





*мода, элегантная одежда, мера, выразительный образ*

## ИСКУССТВО ДЕЛАТЬ ПОДАРКИ

Мы привыкли делиться своей радостью с близкими и, следуя прекрасной традиции, дарим друг другу подарки.

Подсчитано, что в среднем в год приходится дарить около 20 подарков. Поводом для них могут быть день рождения, 8 Марта, Новый год, новоселье, свадьба (не только у близких родственников, но и у знакомых). Своим подарком мы подчеркиваем нашу любовь и внимание к дорогим нам людям.

Не советуем вам кидаться на поиски подарка в самую последнюю минуту. Второпях можно приобрести нечто несуразное.

Подарки для официальных случаев: цветы (в корзине или букет), подарочное книжное издание, хрустальная посуда, настенные часы, радиоприемник, дорогие конфеты.

Гастрономические подарки: торт, хорошие сорта чая, кофе, шоколад, домашнее варенье.

Косметика: хороший одеколон, лосьон, духи, пудра, косметичка, набор теней, редкий шампунь. С этими подарками надо быть достаточно осторожными, знать, что человек, которому вы намерены их преподнести, не страдает аллергией и готов употреблять косметику.

Одежда и аксессуары: шарф, перчатки, мужская рубашка, сумка, тапочки, носки, головной платок, запонки, бижутерия, маникюрный набор, портмоне.

Живые подарки: котенок, щенок, хомячок, птицы, рыбки. Но такой подарок обязательно согласуйте с будущим хозяином.

Практичные подарки: утюг, термос, бра, чайник со свистком, сервиз, скатерть с салфетками.

Подарок выбирают в зависимости от того, кому он предназначен — родственнику или знакомому, другу или чужому человеку, которому вы хотите выразить свою благодарность или оказать внимание.

Если вы затрудняетесь в выборе подарка близкому человеку и решили вручить деньги, то не ограничьтесь тем, что просто дадите нужную сумму, постарайтесь присутствовать при покупке подарка.

Делая подарок человеку, с которым находитесь в ссоре и хотите помириться, проявите максимум такта. Сначала попросите в соответствующей форме прощения, а уже затем преподнесите подарок.

Стоимость подарка, как правило, никакого значения не имеет и зависит только от ваших возможностей. Если здесь и есть ограничения, то они касаются лишь дорогих подарков: их не следует дарить людям, которые, как вам заведомо известно, не смогут ответить тем же, и от этого будут чувствовать себя стесненно. Но, с другой стороны, преподнося пустяковый подарок, вы даете повод думать о вашей чрезмерной бережливости.

Очень распространены дорогие коллективные подарки, которые чаще всего преподносят людям на новоселье, свадьбу, юбилей.

Детям очень легко доставить удовольствие — они рады книжке, конфетам, игрушке. Своим подарком вы сможете повлиять на формирование интересов ребенка: глобус вызовет увлечение географией, набор марок положит начало коллекции, теннисная ракетка или коньки могут привлечь ребенка к спорту.

Супруги не должны забывать хорошую традицию делать друг другу подарки по разным поводам. Практика показывает, что в основном они обмениваются практичными предметами, выбирать подарки им легко, так как они знают, что нужнее всего в доме и что доставит удовольствие имениннику или юбиляру. И никак нельзя обойтись без букета цветов.

Один из самых универсальных подарков — книга. Ее можно преподнести любому человеку и по любому поводу. Постарайтесь выбрать подарочное, красиво оформленное, новое, недавно вышедшее издание.

Небольшим, но очень приятным может быть написанное вами шуточное четверостишие по поводу праздника. Его можно зачитать за столом (вместо тоста).

Не советуем женщине дарить мужчинам галстуки (редко удается угодить). Точно так же мужчина никогда не угадает цвет губной помады. Поэтому при выборе косметики согласуйте свой подарок с дамой.

При выборе подарка подумайте и о возрасте людей, кому предназначается подарок. Это не значит, что есть вещи, специально предназначенные для молодых и пожилых, но надо проявить известный такт, чтобы не поставить старого человека в неловкое положение слишком ярким галстуком или не

обидеть женщину, подарив ей ткань на платье со «старушечим» рисунком.

Не советуем дарить животных, не обговорив заранее эту затею с именинником.

Откровенная практичность сквозит в том случае, если вы дарите деньги. Несомненно, такой подарок всегда полезен, но лишен привлекательности. Старайтесь этот прием практиковать как моно реже и только по отношению к молодежи (например, как подарок молодоженам на свадьбу).

Белье (постельное) дарят только близким членам семьи или на свадьбу.

Помните, что некоторые виды подарков связываются с народными приметами: носовые платки располагают к ссоре или слезам, не принято дарить на свадьбу острые и режущие предметы.

Важно красиво и со вкусом оформить подарок: упаковать в яркую красочную бумагу, перевязать цветной ленточкой. Не забудьте удалить из подарка ценник или чек. Чек может быть сохранен лишь в том случае, если в качестве подарка выступает предмет, проданный с гарантийным сроком службы.

Совсем непростой вопрос, как дарить подарок. От того, как вы преподнесете свой подарок, зависит и то, какой он произведет эффект. Играет роль, как вы передадите подарок — лично или через кого-то. Постарайтесь, чтобы ваш подарок не пришел с опозданием.

При вручении подарка не стоит украдкой класть его куда-нибудь в уголок, а надо вручать, здороваясь с хозяином (именинником) или сразу после того, как вы разденетесь. Не забудьте при этом сказать несколько теплых слов.

Важно уметь не только дарить, но и принимать подарки.

Вежливый человек, получив подарок, тут же в присутствии дарившего развернул его, похвалит и поблагодарит. Очень невежливо отложить подарок, не развернув его. Если подарок пришелся вам не по вкусу, постарайтесь даже намеком не обнаружить недовольство.

Старайтесь любой подарок принимать с улыбкой.

Если женщине преподнесли цветы, то она должна тотчас поставить их в вазу — просто положить их было бы невниманием с ее стороны к дарящему.

Выражайте благодарность и восхищение дарящему так, чтобы не сконфузить гостей, явившихся с более скромными подарками или вообще без них.



Если вам преподнесли конфеты или торт, не забудьте угостить ими присутствующих.

Помните, что человек, выбиравший подарок, хотел доставить вам удовольствие (другой вопрос — удалось ему это сделать или нет). Желание порадовать друга, знакомого или родственника ценнее самого подарка.



## Вопросы

1. Почему не следует покупать подарок в последнюю минуту?
2. Что следует дарить своему начальнику?
3. Что вы подарите ребенку?
4. Что принято дарить женщинам среднего возраста?
5. Почему надо сначала договориться с родителями ребенка, если вы хотите подарить ему щенка или котенка?
6. Что вы сделаете, если вам подарили большую коробку конфет?
7. Как надо правильно принимать подарки?



## Словарь

*гастрономический подарок, практичность, такт, портмоне, бижутерия*

## ЦВЕТЫ В ПОДАРОК

Цветы можно дарить почти всем и в любых случаях. Цветы — прекрасное дополнение к подарку и взрослым, и детям. Если вы дарите стеклянную, фарфоровую или керамическую вазу, в нее можно поставить цветы.

Можно привязать небольшой изящный букетик к какому-нибудь ценному подарку. Цветы можно положить на подарок (например, на коробку конфет или печенья).

Если, явившись на торжество, вы вручаете цветы в прихожей, можно подарить их в упаковке (только не в бумаге или газете). Если мужчина сопровождает женщину, то он преподносит цветы хозяйке!





Цветы в подарок

Для подношения мужчине не подойдут маленькие изящные цветочки. Иное дело — длинностебельные розы, гвоздики или крупные хризантемы, белые, желтые. Дарят их только пожилым мужчинам, или своему начальнику, или коллеге по работе.

Даме можно дарить любые цветы, но лучше розовые, желтые.

Не стремитесь собрать очень большой букет, достаточно 5–9 цветков. Нечетное число в католических странах считается счастливым, мы переняли эту традицию, хотя специалисты-аранжировщики полагают, что количество цветов в букете может быть любым.

В день рождения ребенка порадует пестрый небольшой букетик, молодую девушку — бутоны розовых или красных роз, женщину — раскрывшиеся розы, гвоздики. Пожилым людям лучше купить в дом цветущее горшечное растение, которое еще долго будет напоминать о госте.

Навещать больного лучше с нежными цветами без резкого запаха.

Получив в подарок цветы, сразу поставьте их в вазу на видное место. Для больших букетов из цветов с длинными стеблями необходима большая ваза с узким горлом. Цветы с

короткими стеблями лучше смотрятся в низких широких вазах или даже в глубоких чашах. Для одного—двух крупных длинных цветков подходит узкая длинная ваза. Маленький букетик фиалок, подснежников можно поставить в крошечную вазочку. Ваза из прозрачного стекла хорошо гармонирует с любимыми цветами. В центре вазы помещают самые высокие цветы. Между цветами неплохо смотрится зелень.

Не ленитесь менять воду в вазах каждый день, а стебли промывать под струей воды.

Существуют специальные добавки для продления жизни срезанных цветов. Эти добавки может заменить сахар. Но некоторые цветы сахар не выносят (ландыши, цикламены).

Цветы должны стоять в светлом помещении, но не под прямыми солнечными лучами. Нежелательно, чтобы в комнате были сквозняки.

Очень красиво выглядит стол, украшенный цветами. Они создают атмосферу праздничности и торжественности.



## Вопросы

1. Какие цветы можно дарить мужчине?
2. Сколько цветов должно быть в букете невесты?
3. Какое растение лучше преподнести пожилым людям?
4. Как надо ухаживать за цветами в вазе, чтобы подольше сохранить их красоту и свежесть?



## Словарь

*хризантема, лилия, гвоздика, гербера, георгин, роза, эмблема красоты*

## ЖИЛИЩЕ

### УБОРКА КВАРТИРЫ

Различают два вида уборки: повседневную и генеральную. Ежедневную рекомендуется проводить так: утром надо открыть форточку или, если позволит погода, распахнуть окно. На подоконник или на стулья перед открытой форточкой по-

ложить постельные принадлежности. Влажной тряпкой оттереть неполированную и нелакированную мебель, двери, оконные стекла, подоконники и оконные рамы, отопительные приборы. Полированную мебель можно вытереть мягкой тряпкой из ворсистого материала (не шерстяного). Затем надо отряхнуть салфетки, скатерти, застлать постели. После этого влажной тряпкой, надетой на щетку, вытереть пол. Подметать пол сухим веником нерационально: пыль поднимается в воздух и оседает на окружающих предметах.

Примерно раз в месяц надо делать общую генеральную уборку. Тогда протирают стекла, моют окна и двери, обтирают стены и потолки и т.д. Специальными моющими средствами чистят фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины и ванны.



### Вопросы

1. Какие два вида уборки квартиры вы знаете?
2. Как часто следует делать генеральную уборку?
3. Почему нерационально подметать пол сухим веником?



### Словарь

*полированная мебель, рационально*

## САНИТАРНАЯ ОБРАБОТКА ПОМЕЩЕНИЯ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ

Если у вас в семье кто-то заболел инфекционной болезнью, то вам не избежать санитарной обработки квартиры или целого дома. На языке медиков это называется *дезинфекцией* или *обеззараживанием*.

Если в вашем доме завелись насекомые и клещи, то такая санитарная обработка будет называться *дезинсекцией*. А уж если придется избавляться от грызунов, которые являются переносчиками многих опасных заболеваний, то такую санитарную обработку медики назовут *дератизацией*.

Различают дезинфекцию профилактическую, текущую и заключительную.

Профилактическую обработку проводят с целью предупредить возможность заражения от предметов и вещей, которыми пользуются и больные, и здоровые члены семьи.

Текущую дезинфекцию осуществляют у постели больного, чтобы не допустить распространение инфекции.

Заключительную обработку проводят в том месте, где находился больной человек.

В зависимости от заболевания для санитарной обработки применяют биологические, механические, физические и химические средства и методы обеззараживания. Биологический метод используют при очистке сточных вод на полях орошения. К механическим методам относится влажная уборка помещений и мебели, выколачивание одежды и постельных принадлежностей, освобождение помещений от пыли с помощью пылесоса, побелка и покраска помещений, мытье рук.



Санитарная обработка помещения

Физические средства и методы являются наиболее простыми и доступными способами дезинфекции. К их числу относятся солнечные лучи и облучение ультрафиолетовыми излучателями, проглаживание горячим утюгом, сжигание мусора и предметов, не имеющих ценности, обработка кипятком. Надежную дезинфекцию зараженной одежды, постельных



принадлежностей можно провести в специальных дезинфекционных камерах. Они могут быть как *стационарными* (при банях и санпропускниках), так и *подвижными* (на автомобилях).

Среди химических веществ, губительных для микробов, широко распространены хлорная известь и ее растворы, растворы хлорамина, лизола, перекиси водорода.

Этими растворами обрабатывается каждая комната или часть комнат и те предметы, которые находились в пользовании у больного. Если заболевание серьезное, то обработкой вашей квартиры займутся медицинские работники, в остальных случаях вам придется обрабатывать ваше жилище самим.

Истребление насекомых, или дезинсекцию, проводят с помощью ядов. Для уничтожения грызунов применяют и яды, и механические методы (различные капканы, ловушки, мышеловки).



## Вопросы

1. Что такое дезинфекция?
2. Какие методы санитарной обработки вы знаете?
3. Для чего проводят дезинфекцию?
4. Как избавиться от насекомых и клещей?
5. Какие механические методы борьбы с грызунами вы знаете?



## Словарь

*инфекционное заболевание, дезинфекция, дезинсекция, дератизация*

## ПОДГОТОВКА КВАРТИРЫ К ЗИМЕ

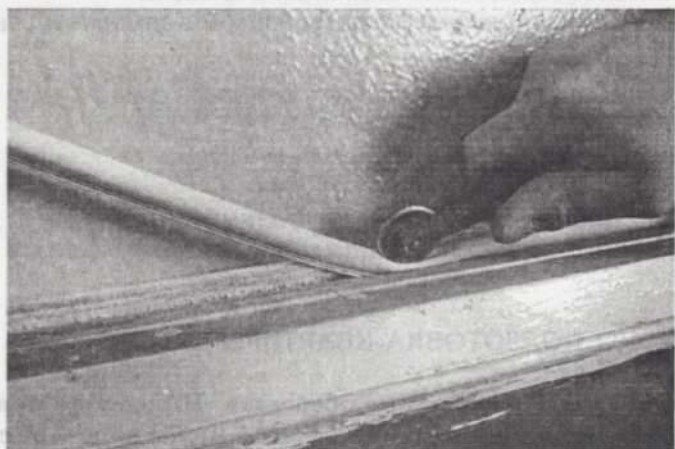
Тепло в доме необходимо оберегать. Никому не придет в голову зимой распахивать окно, если в кухне жарко от стряпни. Просто надо отрегулировать отопление.

Тепло в наших домах или квартирах может теряться через дверь, еще больше его уходит через окна. То есть, лишь пятая часть дорогостоящего топлива сжигается не зря, остальное распыляется на отопливание улицы.

Это, конечно, непорядок. Начнем утепление с входной двери. Для тех, кто живет в многоквартирном доме, — это дверь подъезда. Если ее пружина ослабла или вовсе вышла из строя, такая дверь частенько может оставаться распахнутой. Кто об этом должен позаботиться? Ведь это и ваша дверь тоже! Тогда найдите резиновый жгут из аптечки или срежьте эластичные пояса с трех пар рваных колготок и сплетите косичку из них. Должно получиться достаточно упругое изделие, один конец которого надо с натяжением прибить к двери, а другой — к косяку.

Обратимся теперь к двери своей квартиры. Если она обита утеплителем и дерматином — замечательно. Если же нет, и расходы на дорогостоящую обивку не входят в ваши ближайшие планы, надо сделать хотя бы утеплительные валики по периметру двери.

Возьмите полоску клеенки, дерматина или ту же аптечную резиновую ленту или эластичный бинт шириной около 5 см, прибейте к низу двери, подверните кверху, вложив внутрь полоску поролона или войлока, и снова прибейте. Сквозняка из-под двери больше не будет. Двери современных квартир чаще всего открываются вовнутрь, поэтому остальные три утеплительных валика прибейте сверху и по бокам к дверной коробке с наружной стороны.



Утепление дверей

То же самое проделайте с балконными дверями, если собираетесь пользоваться балконом зимой. Неплохи для этой

цели и фирменные дверные уплотнители, которые продаются в магазинах. В конце концов, можно обойтись полосками поролона, пористой резины или мягкого шнура. Причем, толщина такой прокладки должна примерно на треть превосходить глубину паза, куда она приклеивается. Тогда при закрытии двери материал сожмется и плотно заполнит паз.

Следующим этапом в подготовке квартиры к долгой зиме будет утепление стен. Особенно нуждаются в этом наружные стены современных панельных домов. Встроенные стенные шкафы, ковры, паласы на стенах, а также книжные стеллажи помогают снизить потери тепла. Если же стена еще и отсыревает — вот недорогой способ сделать ее теплой и сухой. На стену прибивают горизонтальные деревянные рейки толщиной 2 см: под потолком, посередине и внизу. На рейках укрепляют полиэтиленовую пленку и сверху прибивают еще ряд таких же двухсантиметровых реек. А уж на них прибивают листы картона или фанеры (оргалит или ДСП нежелательны, потому что они выделяют в воздух химические соединения), а затем оклеивают обоями. И хотя площадь комнаты чуть-чуть сократилась, она становится сухой и теплой, благодаря двуслойному утеплению такого хорошего изолятора, как воздух. Делать воздушные прослойки шире не имеет смысла.

На первых этажах и в частных домах не помешает утеплить пол. Для этой цели служат паласы, ковры, линолеумы на утепленной подкладке, а также всевозможные половички и дорожки.

Следующая задача в борьбе за тепло в зимний период — взять все тепло у батарей. Перед отопительным сезоном не помешает покрасить батареи по возможности в темный цвет. Не пожалейте хорошей краски, которая ложилась бы ровно и дала гладкую поверхность. Гладкая и желательно темная поверхность заставит радиаторы на 5–10% энергичнее отдавать тепло.

Не окрашивайте батареи в серебряный цвет. Гораздо полезнее будет потратить серебряную краску на лист фанеры или картона, который по высыхании следует поместить за батарею как теплоотражательный экран. Он будет препятствовать бесполезному нагреванию стены и направлять тепловое излучение в комнату.

Раз уж мы говорим о батареях, стоит упомянуть проблему повышенной сухости воздуха, которую они создают в современных домах. Для лучшей комфортности полезно вешать на



батареи увлажнители. Можно поставить под батарею плоский противень с водой.

Правда, это требует почти ежедневных хлопот по возобновлению запасов воды. Есть еще один хороший и даже приятный способ, который внесет в ваше жилище не только комфортную влажность, но и красоту. Большой аквариум в комнате хорошо регулирует влажность воздуха и создает более благоприятные условия. Замечено, что в квартирах, где есть аквариумы, у детей реже бывают заболевания верхних дыхательных путей.

Разумеется, этот способ повышения влажности воздуха в квартире тоже требует хлопот — и немалых — по поддержанию порядка в аквариуме. Но, может быть, эти хлопоты окажутся для вас приятнее обычных житейских забот?



### Вопросы

1. Как сделать так, чтобы входная дверь вашего подъезда всегда оставалась закрытой?
2. Как избежать потерь тепла через дверь вашей квартиры?
3. Как утеплить стены в квартире?
4. Что может сделать теплее пол в частном одноэтажном доме?
5. Как взять больше тепла у батарей?
6. Что надо сделать, чтобы нормализовать влажность воздуха?



### Словарь

*утеплитель, дерматин, поролон, сухость воздуха, влажность воздуха, комфортные условия*

### УТЕПЛЕНИЕ ОКОН

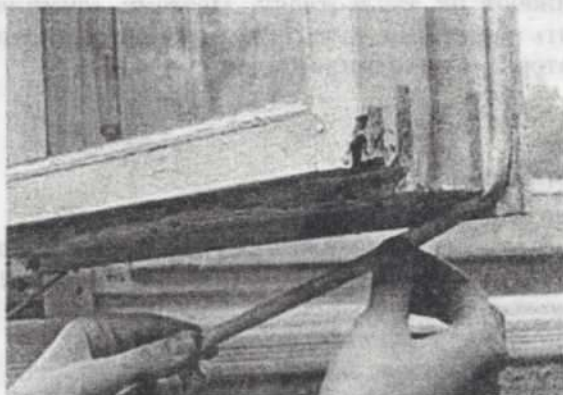
Классический способ — затолкать во все щели скрученные в жгут полоски мокрой газеты, а сверху заклеить белой бумагой. На клейстер пойдет затхлая зачервивевшая мука из старых запасов (перед этим все-таки ее просейте).



Недостаток этого способа выявится весной, когда вам придется все это оттирать, отмывать и, может быть, даже заново красить рамы.

Более практично затолкать в щели поролон, а снаружи оклеить полосками хлопчатобумажной ткани. Их можно получить из ветхой, ни на что уже не годной старой простыни. Нарежьте полоски шириной 4–5 см, намочите, отчистите и густо намыльте хозяйственным мылом. Такие полоски легко наклеиваются и прочно держатся всю зиму. Полоски эти более эластичны, чем бумажные, и хорошо облегают оконные шпингалеты и петли. Ткань не желтеет со временем как бумага, всю зиму сохраняет приличный вид, а весной легко удаляется и не оставляет никаких следов. Кстати, эти матерчатые полоски — многократного пользования. Весной их можно постирать, просушить, смотать в рулончики и убрать до следующей зимы.

Можно поступить еще проще. Расплавьте на водяной бане кусок парафина при температуре около 70 °С. Подогрейте в этой же воде использованный одноразовый шприц без иглы, наберите в него парафин и, не мешкая, введите его в оконные зазоры и щели по всему периметру. Способ замечателен своей быстротой и чистотой. Весной при открывании рам все само отвалится.



Утепление окон

Весьма эффективно уменьшают потери тепла третья рамы. Но это мероприятие дорогое. Можно обойтись только дополнительными стеклами, которые закрепляют на уже имеющейся внутренней раме деревянными штапиками. А еще дешевле на-

тянуть на раму полиэтиленовую пленку. Ее закрепляют на внутренней поверхности рамы деревянными рейками на гвоздиках или просто полосками картона на канцелярских кнопках. Это снижает потери тепла через окна в 2–3 раза.

Треснувшие и разбитые стекла хорошо бы заменить — потери тепла через трещины весьма ощутимы. Конечно, это не так просто и довольно дорого. Поэтому временно можно обойтись следующим «ремонтom». Возьмите кусок упаковочного пенопласта и растворите в ацетоне или в его заменителе. Налейте в стеклянный флакончик неполную чайную ложку ацетона или другого растворителя и понемногу опускайте туда кусочки пенопласта, пока не получится клейкий состав густоты жидкой сметаны. Добавьте сюда опять же неполную чайную ложку скипидара и тщательно размешайте. Этим густым тягучим прозрачным составом можно промазать треснувшее стекло, и оно еще послужит. Шов, конечно, будет виден, но он прозрачен и не пропустит ни влаги, ни воздуха.

Но заклеить окна — это только полдела. Тепло теряется не только за счет щелей, но и путем излучения через прозрачное стекло. Поэтому к холодам желательно повесить на окна плотные шторы, лучше светлого тона. В морозы держите их закрытыми. Правда, в большинстве домов отопительные радиаторы расположены как раз под окнами и длинные, до пола, шторы, весьма снижают их теплоотдачу. Поэтому «зимние» шторы должны быть короткими, чуть ниже подоконника. Заправляйте их за радиаторы — и все тепло достанется вам.



## Вопросы

1. Как можно утеплить окна?
2. Почему плохо заклеивать окна полосками бумаги?
3. Как можно утеплить окна с помощью парафина?
4. Что можно использовать вместо третьих рам?
5. Как можно утеплить треснувшее стекло?
6. Какой длины должны быть шторы на окнах зимой и почему?



## Словарь

теплоотдача, радиатор, скипидар, полиэтиленовая пленка

## ЧИСТКА И МЫТЬЕ ОКОННЫХ СТЕКОЛ И ЗЕРКАЛ

Зачем моют окна? Отнюдь не только для красоты. Установлено, что один слой чистого оконного стекла пропускает в комнату 85% света, а слой грязного, запыленного стекла — меньше 70%. Два таких слоя ослабляют световой поток до 50%. Эти цифры красноречиво говорят, что от чистоты стекла зависит не только внешний вид вашего жилья, но и его комфорт. Чистые стекла берегут и ваше зрение, и электричество — не так рано приходится включать свет. Кроме того, чистые стекла лучше пропускают и тепловые лучи. Значит, от чистоты окон зависит и температура в помещении.

В продаже имеются разнообразные составы, выпускаемые предприятиями бытовой химии для мытья стекол. Это «Нитхинол», «Бло», «Секунда» (придает поверхности стекла водоотталкивающие свойства), «Секунда-75» (антистатическое средство, препятствует оседанию пыли). Во все эти составы в тех или иных сочетаниях входят спирты, слабые кислоты, поверхностно-активные вещества.



Мытье окон

Впрочем, вполне можно обойтись и без специальных составов. Наши бабушки всегда находили дома простые, доступные вещества, чтобы до блеска вымыть окна. Во-первых, это мел или зубной порошок — мягкий абразив, неспособный поцарапать стекло. Его разводят с небольшим количеством воды до густоты сметаны. Запыленные стекла протирают мокрой тряпкой и смазывают приготовленной побелкой стекло с двух сторон. Дав мелу высохнуть, его тщательно стирают чистой тряпкой или мягкой бумагой вместе с частицами грязи.

Сильно загрязненные стекла можно мыть раствором хлорной извести (50 г на 1 л воды). Используют для мытья и теплый раствор уксусной кислоты (2 столовые ложки на 1 л воды).

Если стекла не очень грязные, блеск им придаст мытье раствором крахмала в холодной воде (1 столовая ложка крахмала на 1 л воды).

Стекла, засиженные мухами, легко очищаются луковицей, если протереть загрязненные места ее свежим срезом. После этого стекло моют теплой водой и вытирают насухо.

Рамы, оконные коробки, подоконники, окрашенные масляной краской, можно мыть теплой водой с добавлением нашатырного спирта (1 столовая ложка на 1 л воды).



## Вопросы

1. Зачем моют окна?
2. Какие средства бытовой химии для мытья стекол вы знаете?
3. Как можно вымыть стекла до блеска, используя народные средства?
4. Как следует мыть рамы и подоконники?



## Словарь

*комфорт, средства бытовой химии, антистатическое средство, абразив*



Каждая хозяйка знает, как трудоемка обычная, повседневная уборка квартиры — уход за полом и мебелью и те работы, которые связаны с «генеральной» уборкой — мытье и натирка полов, мытье окон и т.д. Однако новые химические средства принесли с собой коренные изменения в эту область быта. Кроме того, появились и новые покрытия для полов: помимо обычных паркетных или дощатых полов в квартирах теперь нередко бывают полы из линолеума, или ламината, или полы, покрытые пластиком, которые требуют особых методов ухода.

Когда мы подметаем и моем пол, мы удаляем с него грязь, когда натираем — создаем защитную пленку на поверхности, предохраняющую пол от воздействия влаги, а также придающую полу рядный вид.

Для мытья полов раньше обычно применяли воду, в которой растворяли мыло, соду, моющие порошки, для натирки — воск или содержащие воск мастики. Конечно, при мытье пола водой с мылом грязь полностью удаляется, но такой способ не способствует длительной сохранности деревянных полов: вода попадает в щели, древесина набухает и деформируется. Сейчас созданы полирующие средства, которые позволяют одновременно удалять грязь с полов и натирать их. При использовании таких средств отпадает также необходимость часто мыть полы — достаточно протирать их влажной тряпкой и время от времени наносить полирующий состав. Полирующие средства для полов значительно облегчают домашний труд.

Все современные средства для ухода за полом содержат воскоподобные вещества или полимеры, а также химические вещества, которые удаляют грязь. При натирке пола таким препаратом верхний слой ранее нанесенной пленки вместе со скопившейся в нем грязью переходит на тряпку. Вслед за этим после натирки пола образуется новый слой — блестящая пленка, не липкая, достаточно прочная, мало впитывающая грязь.

Рассмотрим теперь препараты для ухода за полами и способы их употребления. Это водные мастики. При использовании их разбавляют горячей водой до получения однородной эмульсии.

В продаже имеются самоблестящие средства, не требующие натирки. Самоблестящие средства наносят на предварительно вымытый пол. Сразу же после нанесения препарата

его распределяют по полу тонким слоем с помощью губки или тряпки. Приблизительно через полчаса на полу образуется глянцевая пленка.



Мытье пола

Чтобы придать глянец полам, покрытым линолеумом или пластиком, достаточно нанести один слой покрытия. Если же пол окрашен масляной краской, то его следует покрывать самоблестящим раствором 2–3 раза, как и паркетный пол, или же натереть восковой мастикой.

Полы из линолеума нельзя мыть горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта. Лучше всего помыть их теплой водой с 60-процентным хозяйственным мылом.

Линолеумные полы тоже требуют ухода и ремонта. Со временем линолеум усыхает и на стыках могут образоваться щели. Если щель не широкая, достаточно залить ее парафином или стеарином. Постарайтесь, чтобы на стыке образовался выпуклый рубец. Когда он застынет, осторожно счистите излишки тупым ножом и заполируйте сухой шерстяной тряпкой.

Пятна, которые не смываются водой, удалить с линолеума непросто. Они вызваны изменением химического состава пластика. Конечно, эти пятна можно счистить мелкой наждачной шкуркой, но тогда вместо темного пятна вы получите новое — матовое. Попробуйте сделать его менее за-

метным, натирая мягкой тряпочкой, смоченный в растительном масле.

Если полы неокрашены, их можно помыть раствором любого моющего средства в теплой воде (2–3 столовые ложки на ведро воды). Неокрашенные дощатые полы рекомендуется время от времени мыть и чистить смесью речного песка с известью-пушонкой (3 части песка на 1 часть извести). Полы становятся белыми и одновременно дезинфицируются.



### Вопросы

1. Как ухаживали за полом раньше?
2. Почему вредно мыть пол водой с моющими средствами?
3. Как ухаживать за полом, покрытым линолеумом или пластиком?
4. Какие средства может использовать хозяйка, если пол в доме не окрашен?



### Словарь

*паркет, линолеум, мастика, известь-пушонка, дезинфицировать*

## УХОД ЗА МЕБЕЛЬЮ

Чтобы мебель долго сохраняла хороший вид, за ней нужен систематический уход. Мебель чувствительна к изменениям температуры и влажности воздуха. Повышенная влажность или, напротив, сухость воздуха, отклонения от нормальной комнатной температуры, прямой солнечный свет (особенно при открытых окнах) — все это вредно влияет на лаковое покрытие мебели. В сырых помещениях она покрывается пятнами и тускнеет. В помещениях с повышенной температурой и под воздействием прямых солнечных лучей лаковый слой из-за усыхания древесины покрывается сетью мелких трещин. Поэтому устанавливать мебель ближе, чем на 0,5 м от радиаторов, не рекомендуется. Солнечные лучи вызывают ускоренное старение лаковых покрытий.



Мебель часто теряет свой вид также из-за того, что на нее попадает вода или растворители, нередко покрытие выходит из строя после того, как на него ставят горячие предметы.

Повседневный уход за полированной мебелью — это удаление с нее пыли. Эта, казалось бы, самая обычная операция затрудняется тем, что при трении тряпки о лак его поверхность слегка электризуется, и заряд на нем сохраняется долго. Частицы пыли довольно быстро притягиваются к поверхности. Вот почему в современные средства для ухода за мебелью входят компоненты, снимающие электризацию лакового слоя (антистатика).

Другая задача — очистка лакового слоя от грязных пятен и придания ему глянца, а также защита мебели от старения.

Таким образом, для ухода за лакированной и полированной мебелью могут применяться средства четырех типов: средства на масляной основе; на восковой основе; средства, содержащие как масла, так и воски; средства для «сухой уборки» мебели, снимающие электризацию.



Уход за мягкой мебелью

Уход за мягкой мебелью — совсем иное дело. Даже регулярная очистка обивки мебели от пыли с помощью пылесосов не может спасти ее от пятен и стойких загрязнений. То же относится и к коврам. Для чистки обивочных материалов мягкой мебели и ковров выпускаются специальные препараты, содержащие моющие средства, растворители, адсорбенты,



душистые вещества. Существуют и препараты с антимошьными добавками: обработанная таким средством обивочная ткань или ковер не только очищаются от загрязнений, но и предохраняются от порчи молю.

Чистка ковров и обивки мягкой мебели состоит обычно из двух этапов: сначала с помощью щетки или губки на поверхность наносят слой устойчивой пены, которая поглощает грязь, а затем эту пену вместе с загрязнениями удаляют с поверхности. Пену снимают либо во влажном состоянии губкой, либо после высыхания, когда она превращается в порошок, который легко удалить щеткой или пылесосом.

В продаже есть много препаратов для ухода за мягкой мебелью. Перед чисткой опять-таки нужно щеткой или пылесосом тщательно удалить с ковра или мебели пыль. Затем на поверхность губкой или щеткой наносят пену, которую готовят, смешивая 2–3 столовые ложки препарата с 1 л теплой воды. После этого поверхность чистят отжатой губкой, часто ополаскивая ее в теплой воде, к которой добавлено немного уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды). Когда очищенное место высохнет, остатки пены удаляют щеткой или пылесосом. Пятна также можно удалить, протирая их ватным тампоном, смоченным в неразбавленном препарате для чистки и освежения ковров и обивки мебели. Перед началом работы ковер или мебельную обивку тщательно очищают от пыли. Затем надо встряхнуть несколько раз аэрозольный баллон и, нажимая на распылительную головку, покрыть пеной небольшую часть очищаемой поверхности. Далее сухой губкой или лоскутом хлопчатобумажной ткани нужно распределить пену по поверхности, а затем снять ее до того, как она начнет опадать. Перед чисткой мебели нужно обязательно прочитать инструкцию на упаковке препарата.

Практичные хозяйки иногда утверждают, что средства для ухода за мебелью дороги и не всегда доступны. И при появлении белой царапины или пятна на полированной поверхности они бессильны. Но зато есть обувные кремы разных расцветок. Глубокую белую царапину на полированной мебели ни одно патентованное средство не замаскирует так хорошо, как подходящий по цвету обувной крем. Вотрите его в царапину и заполируйте суконкой.

Царапину на белом корпусе холодильника замаскирует белый крошащийся крем для обуви. Время от времени эту маскировку необходимо подновлять.



## Вопросы

1. Как надо ухаживать за полированной или лакированной мебелью?
2. Какие средства для ухода за полированной мебелью вы знаете? Что входит в состав этих препаратов?
3. Как можно почистить мягкую мебель или ковер, если на нем появились пятна?
4. Какие препараты вы купите в магазине бытовой химии, чтобы почистить диван и кресла?



## Словарь

*растворитель, адсорбент, полировка*

### О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Все товары бытовой химии рассчитаны на полную безопасность при использовании и поступают в продажу только с разрешения органов Министерства здравоохранения. Тем не менее, химия может быть и коварной, если не соблюдать элементарные правила предосторожности, не выполнять правила и инструкции, указанные на упаковке, если применять препараты не по их прямому назначению. Вот почему нелишнее будет еще раз напомнить о простых, но необходимых мерах предосторожности.

Все средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, должны храниться так, чтобы до них не могли добраться дети. Эти средства необходимо хранить отдельно от пищевых продуктов.

Средства, опасные в пожарном отношении (бензин, ацетон, скипидар и т.п.), должны стоять в закрытых склянках, далеко от источников тепла или огня, желательнее в прохладном месте.

Все упаковки с химическими веществами, хранящиеся дома, должны быть снабжены этикетками с четкой, разборчивой надписью.

При работе с пожароопасными средствами (бензин, ацетон) нельзя зажигать газовые горелки, спички, нельзя курить, пользоваться электронагревательными приборами. Лучше всего работать с подобными средствами на воздухе, вне дома.

Средства, содержащие агрессивные химические вещества (соляную кислоту, щелочи), должны храниться закрытыми. При работе с ними надо надевать резиновые перчатки, очки, после завершения работы необходимо хорошо вымыть теплой водой с мылом и перчатки, и руки.

Ни в коем случае не следует хранить дома неизвестные или ставшие ненужными химикаты.

Перед тем как применять какое-либо средство, нужно внимательно и не спеша прочитать все рекомендации, приведенные на упаковке и строго соблюдать их. Химические средства следует применять только в таком количестве, как указано в инструкции.

Жидкие вещества следует переливать, пользуясь воронкой, а пересыпать сыпучие — ложкой. При этом надо беречь глаза от попадания в них брызг или порошка.

Нельзя наклоняться низко над сосудами с химикатами, а тем более нюхать их, сильно втягивая воздух.

Особые правила предосторожности надо соблюдать при работе с аэрозольными баллонами. Хранить аэрозольные баллоны надо в вертикальном положении в прохладном месте. На баллоны не должны попадать прямые солнечные лучи. При распылении из баллона нельзя курить, зажигать газовые горелки. Баллоны ни в коем случае не надо давать детям. Их нельзя вскрывать и не следует выбрасывать до полного удаления содержимого.

Соблюдение всех перечисленных простых правил, а также инструкций на упаковке химических препаратов гарантирует вам полную безопасность при работе с такими препаратами.



## Вопросы

1. Где следует хранить средства бытовой химии?
2. Как надо переливать и пересыпать химические вещества?
3. Как правильно обращаться с аэрозольными баллонами?



## Словарь

*аэрозольный баллон, агрессивные вещества, щелочь, кислота*



## ЧИСТИЛЬЩИК, МАЛЯР, МОЙЩИК...

Вы, конечно, догадались, что речь пойдет о пылесосах. Они есть сейчас в каждом доме: напольные и ручные, новые и устаревшие (которые, тем не менее, безотказно работают), прямоточные и вихревые. Очень надежную конструкцию имеет наш домашний уборщик.



Уборка с помощью пылесоса

В мире выпускаются как пылесосы-великаны, собирающие строительный мусор, так и настольные малютки, которые помещаются в руке и могут собрать крошки со скатерти, пыль с рабочего стола. Когда вы рисуете или чертите, то всегда пользуетесь ластиком. Крошки, образующиеся при этом, вы просто сдуваете на пол, где они остаются до большой уборки. Настольный пылесос, который всегда под рукой, быстренько подберет все, что натворил ластик. Особенно полезен такой мини-пылесос чертежникам, конструкторам. В свободное от «основной работы» время он превращается в вентилятор.

Несмотря на огромное разнообразие конструкций, форм и размеров, принцип действия пылесосов одинаков и очень прост. Ведь пылесос — ближайший родственник обыкновенного вентилятора.

Крылья вентилятора гонят воздух из замкнутого корпуса пылесоса. Поэтому здесь образуется пониженное давление, воздух снаружи, где давление нормальное, устремляется внутрь через насадку, удлинительную трубку и гибкий шланг.



При этом он увлекается за собой мелкий сор и пыль. Что происходит дальше, рассмотрим на примере пылесоса вихревого типа (так устроены пылесосы «Циклон», «Буран», «Урал», «Вихрь» и др.).

Матерчатый фильтр в них установлен перед воздуховсасывающим агрегатом, а попросту говоря — вентилятором. Пыль и сор остаются на входе: пыль оседает на поверхности фильтра, а сор падает на дно пылесборника. Очищенный воздух направляется на двигатель и охлаждает его обмотки. Отработанный воздух выбрасывается через выходное отверстие. Наружный колпак заглушает шум работающего агрегата. Уплотнительное резиновое кольцо служит не только для герметизации разъема, но и для защиты мебели от ударов при движении пылесоса.

Без насадок пылесос — еще не пылесос. Бывает, просто теребишься: какую выбрать? Усвойте основной принцип: жесткое по мягкому, мягкое по жесткому. Это значит, что мягкие поверхности — ковры, паласы — надо чистить насадками с коротким жестким ворсом и длинным — щелевидным соплом. Мягкую мебель, настенные ковры, портьеры и гардины лучше чистить насадкой в виде небольшой овальной щетки с жестким ворсом или щелевидным соплом вовсе без ворса; та-кой же насадкой чистят одежду.

Зато гладкий пол, стены и другие большие жесткие поверхности лучше всего чистить одной из узких продолговатых щеток с мягким длинным ворсом.



Насадки для пылесоса

Круглая щеточка с длинным ворсом идеальна для чистки плинтусов, углов, фигурных карнизов и поверхности резной мебели. Хороша она и для чистки книжных полок, корешков книг. Щелевидная насадка в виде сплюсненной трубки с короткой узкой щелью на конце извлетает пыль из складок мягкой мебели и других труднодоступных мест.

На этом список полезных насадок к пылесосу не заканчивается. Встречаются насадки с вращающимися внутри цилиндрическими щетками. Они облегчают чистку ковров. Этой же цели служат насадки-выбивалки. Выпускаются также специальные насадки к пылесосу для сбора обрывков ниток и волос, они широко используются на швейных предприятиях и в парикмахерских. Есть насадки и для мытья пола. Они под давлением распределяют по полу мыльный раствор, а коллекторное устройство с вращающимися щетками тут же собирает его.



## Вопросы

1. Каков принцип действия пылесоса?
2. Какие бывают пылесосы?
3. Какими насадками вы будете чистить ковры, мягкую мебель, книжные полки, одежду?
4. Что означает фраза, применительная к работе пылесоса «жесткое по мягкому, мягкое по жесткому»?



## Словарь

*пылесос, насадка, пылесборник*

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПЫЛЕСОСОМ

Внимательно прочитав предыдущий параграф, вы уже, в основном, поняли, как правильно обращаться с пылесосом. Теперь закрепим урок.

1. Пылесос не должен работать непрерывно больше 1–1,5 часа. Если не делать перерывов в работе, давая двигателю остыть, он может выйти из строя.

2. Нельзя слишком плотно прижимать насадки к очищаемой поверхности. Иначе всасывающий агрегат окажется ли-

шенным доступа воздуха и начнет перегреваться, а эффективность чистки понизится. Следите, чтобы движение насадок было равномерным, не слишком быстрым.

3. Чем больше пыли собралось в пылесборнике, тем меньше тяга. Ведь она прямо зависит от свободного объема пылесборника. Поэтому его необходимо регулярно очищать, и не только в конце работы, но и в процессе уборки, если вы почувствуете, что тяга воздуха ослабевает.

4. Тканевые фильтры нельзя стирать — вы можете неправомерно их испортить. Высыхая, капризная ткань садится, размеры ячеек между нитями уменьшаются и сопротивление воздушному потоку увеличивается. А вы недоумеваете, почему пылесос стал плохо «тянуть» и начал перегреваться.

5. Во время уборки пылесосом следите за тем, чтобы его выходное отверстие было ориентировано в сторону уже убранного участка. Иначе, попадая на запыленные поверхности, тонкая струя воздуха может поднять пыль, которая осядет после окончания уборки.

6. Для более бережной чистки пользуйтесь устройством регулирования расхода воздуха. Когда появились пылесосы с мощным двигателем, потребители стали жаловаться, что некоторые ковры «лысеют». Слабый ворс, да и другие материалы страдают от чересчур сильной тяги. Мешает она и при чистке легких покрытий, занавесей, штор — насадка к ним прилипает. Многие марки пылесосов снабжены простым, остроумным устройством регулировки. Это кольцо из пластмассы с разрезом или боковым отверстием. Оно надевается на металлический патрубок шланга, где тоже есть боковое отверстие. Если поворотом кольца эти отверстия совместить, то часть засасываемого воздуха пойдет через них, тяга через коллекторную насадку уменьшится. Перекрывая часть отверстия или вовсе закрывая его, можно регулировать тягу.

7. Очищать пылесборник и выбивать тканевый фильтр надо на улице. Для этого запаситесь куском бечевки и плотной бумаги или старой газетой. Один лист хорошенько намотайте, на него и вытряхивайте пылесборник, чтобы пыль не разлеталась. Тут же его заверните, а сверху оберните сухой плотной бумагой и надежно обвяжите бечевкой. Конечно, эта неприятная процедура мало вяжется с комфортностью современного пылесоса.





## Вопросы

1. Как долго может работать пылесос непрерывно?
2. Можно ли плотно прижимать насадку к поверхности?
3. Почему нельзя стирать тканевые фильтры?
4. Как правильно очистить пылесборник?



## Словарь

*тяга, ворс, регулировка*

## ПРАВИЛА ЗАГОТОВКИ ТОПЛИВА И ТОПКИ ПЕЧЕЙ

В наш век технического прогресса существует еще много сел и деревень, где приходится зимой топить печи. А чтобы было, чем топить, людям летом приходится запасать дрова, торф и уголь. Надо сказать, что все виды топлива весьма дороги, поэтому, если вы живете недалеко от леса или большой рощи, вам придется ходить туда не только за ягодой и грибами, но и за хворостом, валежником, сухой корой деревьев. Занятие это трудоемкое, но если вы хотите сэкономить, вам придется запасаться таким топливом. Чем больше хвороста, поваленных сильным ветром деревьев вы принесете и сложите в свой сарай, тем меньше дров и торфа придется вам покупать. Но в любом случае, необходимо копить деньги к лету на покупку топлива. Вначале надо заготовить дрова. Вам следует посетить контору лесхоза или лесничества, где бухгалтер выпишет вам документы на получение дров, а вы оплатите их стоимость.

Но это только начало ваших забот. Хорошо, если лесхоз выполняет услуги по доставке лесоматериалов. Тогда вам надо только оплатить доставку и договориться о точной дате привозки дров.

Если же у работников леса отсутствует такая услуга, вам придется самим искать транспорт, договариваться о цене и времени, когда водитель привезет с делянки оплаченные вами дрова. Когда дрова будут, наконец, лежать у вас во дворе, вам останется лишь распилить их и разрубить на небольшие поленья, а затем аккуратно сложить под навес, где они будут сохнуть до начала холодов.





Приблизительно так же вам надо действовать, если вы собираетесь топить печь торфом, только выписывать топливо вам следует не в лесхозе, а в конторе торфопредприятия. Помните, что при топке печи торфом вам придется несколько раз за отопительный сезон стирать шторы и белить потолки, потому что все будет покрываться пылью рыжего цвета. Но есть и преимущества у такого отопления. Зола, которая остается в печи после сгорания торфа, является прекрасным удобрением. После того, как вы всю зиму будете выносить золу на огород, вам обеспечен отличный урожай, что бы вы ни посадили.

Уголь — топливо только привозное. Его могут распределять на предприятиях, в сельхозкооперативах. Но считайте, что вам повезло, если удалось купить тонну угля (в среднем именно столько требуется на отопительный сезон). В вашем доме будет тепло в любой мороз. А тем, что осталось после горения, можно засыпать лужи и грязь перед домом. Дорога станет заметно ровнее и тверже. Правда, уголь стоит весьма недешево. За тонну угля вам придется заплатить 2000 рублей, а может, и того больше.

А когда все хлопоты по заготовке топлива закончены, можно не бояться холодов. Большинство печей — либо так называемые «голландки», либо русские печи. Попробуем затопить такую печь. Первое, что нужно сделать — это открыть заслонку трубы. Ее нужно выдвинуть насколько возможно. Затем открыть дверцу и положить в печь дрова. Не забудьте выгрести предварительно золу, если она лежит в печке с прошлой топки. Зола обязательно следует убрать из маленького отделения под топкой. В некоторых деревнях это отделение называется «поддувало». Зола попадает туда из топки, так

как два эти отделения разделены чугунной решеткой-колосником. Поддувало необходимо для того, чтобы к горячему топливу регулярно поступал свежий воздух.

Дрова в печь надо укладывать так, чтобы между ними было небольшое пространство. Вниз положите бумагу или кору деревьев и зажгите. Когда пламя разгорится, сверху положите брикеты торфа или всыпьте уголь. Пока в печи полыхает огонь, ставьте на плиту чайник и готовьте пищу. Печка и дом обогреет, и еду приготовит.



## Вопросы

1. Чем отапливаются дома, если в них печное отопление?
2. Как заготовить дрова, торф или уголь на зиму?
3. Каков порядок топки печей?



## Словарь

заслонка, «голландка», торф, уголь, дрова

## ТРАНСПОРТ

### МЕЖДУГОРОДНЫЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТРАНСПОРТ

Вы знаете, что быстро и с удобством можно доехать до другого города, до другой страны с помощью железнодорожного транспорта.

Развитие железных дорог связано с развитием промышленности. Появилось много тяжелых грузов, которые надо было перевозить на большие расстояния. В начале XIX века появилась первая железная дорога. Ее протяженность была всего 27 км. Затем была построена Николаевская (ныне Октябрьская) железная дорога, которая соединила две столицы Российского государства — Москву и Санкт-Петербург. Длина этой железной дороги 664 км.

Сегодня Москва соединяет 10 магистральных направлений железнодорожных путей. Все железные дороги в Москве как бы образуют узел (сходятся в одном месте). Станции бывают конечные, промежуточные, узловые.

*Конечные станции* — первая и последняя станции на пути следования поезда.

*Промежуточные станции* — те, которые находятся между конечными станциями.

*Узловые станции* — это те, где пересекаются несколько железных дорог и на которых можно делать пересадку на другие направления.



## Вопросы

1. Когда началось строительство железных дорог в России?
2. Для чего служат железные дороги?
3. Почему мы говорим, что Москва — главный железнодорожный узел России?
4. Какие бывают железнодорожные станции?



## Словарь

*железная дорога, станция, железнодорожный узел*

## ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ВОКЗАЛ

Многие из вас были на железнодорожном вокзале, когда ездили в санатории и лагеря отдыха или когда уезжали к родственникам на каникулы.

В каждом большом городе есть железнодорожный вокзал. Это красивое большое здание, и все жители города гордятся им.

В Москве несколько вокзалов. С каждого вокзала отправляются поезда по определенному направлению.



Железнодорожный вокзал





Рижский вокзал в Москве

В здании вокзала расположены кассы, где можно купить билеты на поезд, зал ожидания, многочисленные кафе, киоски, в которых продаются газеты и журналы. На вокзале есть почтовое отделение и переговорочный пункт, поэтому пассажиры прямо на вокзале могут дать телеграмму или позвонить в другой город и сообщить, например, когда они приедут, и номер вагона поезда, в котором они путешествуют.

Женщины могут поправить прическу в парикмахерской. Она тоже имеется в здании вокзала. А если вы едете с маленьким ребенком, то перепеленать его, умыться и спокойно покормить можно в комнате матери и ребенка. Там есть все необходимое для ухода за малышами.

Военные могут обратиться к военному коменданту в случае возникших затруднений. Есть здесь и кабинет начальника вокзала.

За порядком на вокзале и на перроне следят работники службы охраны, а кроме того, есть еще и отделение милиции.

Кстати, охранники не разрешат вам фотографировать на вокзале, на привокзальной площади и на перроне, поэтому не берите собой камеру или фотоаппарат, когда поедете встречать друзей или родственников.

Большую роль на вокзале играет справочная служба. Вы можете получить любую информацию по расписанию поездов. Работник справочного бюро скажет вам, опаздывает ли вам поезд или приходит согласно расписанию. Он также подскажет, как и в какой кассе приобрести билет. Одним словом, вы получите ответ на любой вопрос, касающийся поездки по железной дороге. Только информацию о наличии билетов справочное бюро дать не может. Это вы сможете узнать в кассах вокзала.



Следует сказать, что туалеты на вокзале платные, и если вы захотите посетить туалетную комнату, запаситесь деньгами.

На видном месте каждого вокзала висит расписание поездов. По расписанию можно узнать, какие поезда и когда могут доставить вас в нужный вам город. Кроме того, вы можете понять, какой это поезд по его номеру. Номера с 1 по 149 — скорые, со 151 по 169 — скоростные, а с номера 171 по 699 — пассажирские. Вот, например, если вы увидите в расписании такую строку.

009 Москва Пав — Саратов 17:50 ежедневно,  
то вам должно быть понятно, что это скорый поезд, конечные станции его следования — Москва и Саратов. Значит, поезд формируется в Москве и везет всех пассажиров до Саратова. Отправление из Москвы в 17 часов 50 минут с Павелецкого вокзала. Поезд отправляется в Саратов каждый день. Вот еще несколько строк из расписания поездов, которое можно видеть на железнодорожном вокзале:

343 Москва Пав — Балашов 15:20 ежедневно  
047 Москва Пав — Саратов 1 15:25 ежедневно  
086 Москва Каз — Махачкала 15:35 по нечетным  
379 Москва Пав — Волгогр 1 15:55 ежедневно  
009 Москва Пав — Саратов 1 17:50 по четным  
031 Москва Пав — Тамбов 1 22:00 ежедневно  
093 Москва Пав — Астрахань 1 23:59 ежедневно



## Вопросы

1. *Посмотрите на выдержки из расписания поездов и скажите, какие это поезда, откуда и куда они направляются и как часто они идут по своему маршруту?*
2. *Какие службы вокзала вы знаете?*
3. *Где можно узнать все о прибытии поезда и о расписании движения?*
4. *Почему нельзя брать на вокзал фотоаппарат или видеокамеру?*
5. *Где пассажиры могут подождать прибытие поезда и сообщить о своем приезде родственникам, живущим в другом городе?*



## Словарь

*пассажир, справочное бюро, центральная касса, наличие билетов*

## ПРИОБРЕТЕНИЕ БИЛЕТОВ. ТИПЫ ВАГОНОВ

Если вы собираетесь в поездку, то вам необходимо приобрести билет. Детям, не имеющим паспорта, билет в кассе не продадут. Маленьким пассажирам детский билет приобретает один из родителей или социальный педагог, если ребенок живет в детском доме или в школе-интернате. Но в кассе обязательно попросят предъявить паспорт или свидетельство о рождении. Данные с удостоверения личности вносятся в билет, и при посадке в поезд проводник тщательно проверяет все документы. И если в билете проставлена одна фамилия, а в паспорте значится другая, если в билете есть исправления, зачеркивания, то проводник не разрешит вам войти в вагон. Также не пропустят в вагон одного ребенка без сопровождения взрослого, даже если у него есть детский билет и свидетельство о рождении.

Билет на поезд можно купить за 45 суток до отправления в центральной кассе. А если вы отправляетесь в путешествие через сутки и меньше, то вам следует обратиться в кассу вокзала.

Цена билета полностью зависит от типа вагона.

На железнодорожном транспорте используется масса разновидностей вагонов: пассажирские, грузовые, платформы, цистерны и многие другие. Рассмотрим самые популярные пассажирские вагоны, увидим фотографии интерьера вагонов.

Вагон СВ (спальный вагон).

Вагон класса «Премиум».

Купейный вагон.

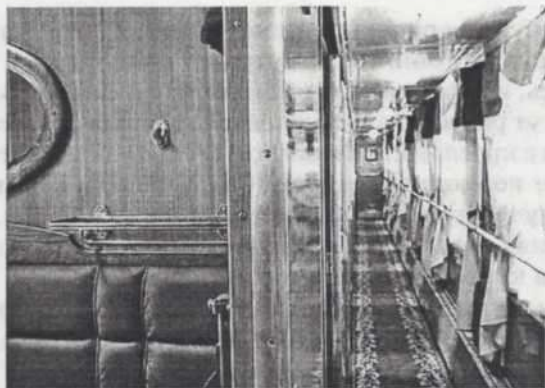
Плацкартный вагон (некупейный).

Сидячий вагон (межобластной).

Спальный пассажирский вагон (СВ) имеет 9 двухместных купе, 2 туалета с умывальниками в передней и задней части вагона, а также двухместное купе проводников.

Вагон предназначен для перевозки 18 пассажиров. В купе имеются мягкие спальные полки, имеющие мягкую спинку, стол, плафон освещения на потолке, плафон освещения на каждой из стен, а также небольшие лампы для чтения, зеркало на двери купе и стенах. Некоторые купе в СВ укомплектованы телевизором. Место для багажа находится под спальными полками, а так же в нише, находящейся над проходом купе.

В туалете вагонов СВ зачастую используются стульчаки с гигиенической пленкой, а на умывальниках установлен смеситель, при открытии кранов которого вода течет постоянно, т.е. не нужно нажимать на клапан, как в купейном или плацкартном вагоне.



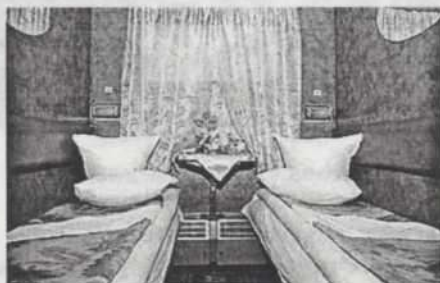
Спальный вагон

Главным преимуществом вагона СВ по сравнению с купейным или плацкартным является малое количество пассажиров. На один туалет приходится 9 пассажиров (в плацкартном 27 пассажиров), что исключает утомительные очереди в проходах. В вагоне значительно тише, спокойнее, воздух свежее, нежели в вагонах с большей вместимостью.

Недостаток — цена проезда, обычно в 4–5 раз превышающая цену проезда в плацкартном вагоне и в 2 раза превышающая цену купейного билета.

В СВ-вагоне проводники всегда внимательны к пассажирам и вежливы.

Вагон класса «Премиум» имеет 4 одноместных или двухместных купе с различными планировками и обстановкой. Вот несколько вариантов вагона класса «Премиум»: в купе установлена двуспальная кровать, имеется душевая кабинка, умывальник, вещевой шкаф, телевизоры DVD-проигрыватель, рабочий стол с креслом.



Купе спального вагона



Существуют варианты с нижней полкой, ширина которой в разложенном состоянии 1,2 метра — полноценная односпальная кровать, и верхней полкой меньшего размера. В таких купе так же могут располагаться душевая кабинка, умывальник, рабочий стол с креслами, телевизор с DVD-проигрывателем.

Так же возможен вариант без душевой кабины в купе. В таком случае душевая кабина одна на весь вагон.

В вагонах класса «Премиум» имеется бар, просторный тамбур для курения в нетормозном конце вагона.

Купейный пассажирский вагон имеет 9 четырехместных купе, 2 туалета с умывальниками в передней и задней части вагона, а также двухместное купе проводников.

Вагон предназначен для перевозки 36 пассажиров. В купе имеются мягкие или жесткие (в зависимости от года выпуска вагона и типа поезда) спальные полки, две верхние и две нижние, имеющие мягкую спинку, стол, плафон освещения на потолке и небольшие лампы для чтения, зеркало на двери купе. Место для багажа имеется под спальными полками, а также в нише, находящейся над проходом купе.

Основное преимущества купейного вагона — это запираемое купе на четырех человек и меньшее, по сравнению с плацкартным, число пассажиров в вагоне. Купе надежно запирается, и вы можете не переживать во время сна о сохранности ваших личных вещей, вам не мешают разговоры в проходе вагона, на один туалет здесь приходится 18 пассажиров (в плацкартном 27).



Купе вагона «Премиум-класса»

В настоящее время в некоторых поездах РЖД введены женские купе, билеты мужчинам в такие купе не продаются. При покупке билета необходимо сказать кассиру, что вам необходим билет в купе для женщины. На цену билета это не влияет.



Плацкартный пассажирский вагон состоит из 9 купе открытого типа. Вагон рассчитан на 54 спальных места, по 4 места в каждом купе: два нижних места, два верхних и 18 боковых, верхних и нижних.



Плацкартный вагон

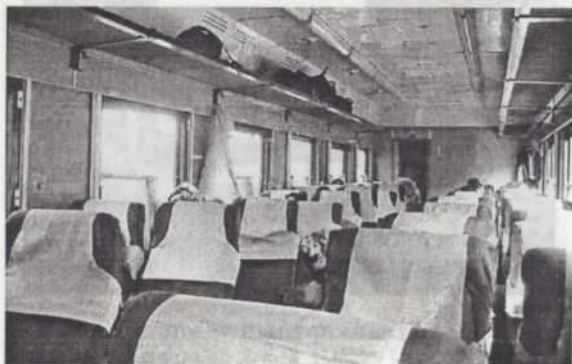
В каждом купе, а также на боковых местах имеется складной стол, третья полка для вещей и место для сумок под каждым нижним пассажирским местом.

Вагон оборудован двумя туалетами с унитазами и умывальниками, титаном для подогрева воды, рабочим (тормозной конец) и нерабочим (нетормозной конец) тамбурами, двухместным купе для проводников с верхней и нижней полками и столом.



Умывальник в плацкартном вагоне

Плацкартные вагоны в РФ являются одним из самых дешевых и популярных видов проезда на дальние расстояния. Пассажирский вагон с местами для сиденья (межобластной вагон) имеет салон, в котором установлены кресла для сиденья пассажиров, два туалета, два тамбура в тормозном и нетормозном концах вагона, а также служебное купе проводников.



Межобластной вагон

В зависимости от класса вагона число мест в нем различно. В эконом-классе (поезд Москва—Казань №50 и др.) используются вагоны на 63 или 68 пассажиров. Сидячий вагон бизнес-класса имеет 43 места, а вагон первого класса всего 10 мест.

Поездка в сидячем вагоне на дальние расстояния утомительна. Спать в таком вагоне крайне сложно, публика вокруг разнослойна. В связи с крайне низким уровнем комфорта такого вагона, большого числа пассажиров обстановка там бывает недружелюбной.

Настоятельно рекомендуется избегать поездки в таком вагоне и стараться купить билет хотя бы в плацкартный вагон.



## Вопросы

1. За сколько суток можно купить железнодорожный билет?
2. Что проверяет проводник у входа в вагон?
3. Какие виды вагонов вы знаете и какова цена на билеты в различные типы вагонов?

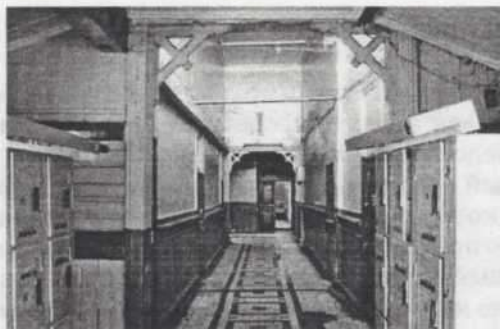


*спальный, купейный, плацкартный, межобластной вагоны, проводник, тамбур*

## КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ

Если вы оказались на вокзале задолго до отправления поезда, а вам хочется погулять, то тяжелый чемодан и многочисленные сумки станут большой помехой и обузой. Что делать с багажом? Конечно, сдать в камеру хранения!

Существуют два вида камер хранения: первый — это *ручная камера* хранения, где работник принимает у вас багаж и сам размещает его на полках в своем помещении. Вам же он выдает жетон, на котором обозначено, где хранится ваша кладь. Такая камера хранения незаменима, если вы перевозите громоздкие вещи, например, лыжи. Но будьте внимательны и узнайте, когда в такой камере хранения бывают перерывы. Ведь если ваш поезд отправляется в то время, когда в камере перерыв, то вы не сможете забрать свой багаж. Тогда вам придется выбирать: или ехать без вещей, или остаться и пропустить поезд.



Камеры хранения на вокзале

Есть еще один способ хранения багажа. Это *автоматические камеры* хранения. Все, что вам нужно, — это поместить свою сумку в одну из камер, набрать шифр на внутренней стороне дверцы и захлопнуть ее. Чтобы открыть камеру, вам надо опустить монетку и набрать те же цифры на дверце, но с внешней стороны. Казалось бы, все очень просто. Но огромное число людей забывают цифры, набранные на внутренней



стороне дверки. Поэтому лучше записать номер ячейки и код и никому их не показывать. Не мешает оглядеться, когда набираете шифр. Много воришек промышляют тем, что крадут вещи простодушных пассажиров. Если же, несмотря на наши предупреждения, вы не знаете, как открыть ячейку с вашими вещами, зовите на помощь работника охраны. Он поможет вам открыть ячейку без кода, правда, вам придется заплатить некоторую сумму за причиненное беспокойство.



### Вопросы

1. Куда можно поместить свои вещи на вокзале?
2. Какие типы камер хранения вы знаете?
3. Что нужно помнить, сдавая вещи на хранение в ручной и автоматической камера хранения?



### Словарь

*ручная кладь, багаж, камера хранения, ячейка*

## ТОРГОВЛЯ

### УНИВЕРМАГИ И УНИВЕРСАМЫ

Редкий день в нашей жизни обходится без посещения магазинов. Мы покупаем продукты, средства личной гигиены, товары для дома (средства для мытья посуды, для чистки раковин и ванн, стиральный порошок). Детям тоже бывает необходимо забежать после школы в магазин за новой ручкой или карандашами, а то и просто посмотреть на прилавки с канцтоварами и приглядеть себе новый блокнот или коробку фломастеров.

Гораздо реже мы приобретаем громоздкие и дорогие вещи, такие как мебель, телевизор или музыкальный центр, ковер или хрустальную люстру. Для таких покупок в семье обычно долго копят деньги, присматривают будущее приобретение в универсальном магазине. Универсальных магазинов сейчас очень много повсюду. Они могут быть не только государственными, но и частными, поэтому и цены на одну и ту же вещь в разных магазинах могут сильно отличаться.

Вот почему не стоит сразу покупать задуманное. Нелишним будет походить по разным магазинам и узнать, какие цены существуют на подобные вещи. Может, удастся купить то же, но

за меньшую сумму, а то и в кредит на очень выгодных условиях, да еще и получить небольшой подарок в придачу!

Так что же такое «универсальный магазин»? Это такой магазин, где можно купить сразу все — от зубной щетки до молотка и зимнего пальто. К тому же, часто в таких больших магазинах есть небольшие кафетерии, где можно выпить сока или чаю с бутербродом или пирожным.

Существуют и специализированные магазины, где продается только один вид товаров, например, светильники или сувениры. Все это можно купить и на рынке, но качество подобных товаров может оказаться низким, хотя цена гораздо меньше, чем в магазинах.

Если вы зайдете в магазин, чтобы купить, к примеру, кресло, вы попадете в зал, где выставлены образцы товаров — кресла, диваны, кушетки, журнальные столики и т. д.

К вам сразу подойдет продавец-консультант и спросит, что вас интересует. Когда вы объясните, какое кресло вам требуется, продавец проведет вас к тому месту в торговом зале, где стоят подходящие образцы. Он расскажет вам, из каких материалов сделаны приглянувшиеся вам кресла, их преимущества, назовет цены. И если что-то вам понравится, и вы решите это купить, продавец выпишет вам чек, и вы сможете оплатить в кассе вашу покупку. Затем, если предусмотрена бесплатная доставка, вы назовете адрес, и ваши кресла доставят вам домой. Конечно, вы должны сохранить чек, полученный в магазине. Если случится, что вы приобрели товар с браком, этот чек послужит доказательством того, что вещь была купена именно в этом магазине, и руководство магазина обязано будет принять товар обратно и вернуть вам деньги за него.

Купить новые туфли или кроссовки гораздо проще, но порядок приобретения тот же. В отделе, где продается обувь, вам надо обратиться к продавцу, и он предложит вам модели, из которых вы выберете то, что вам более всего подходит. Но может случиться так, что ни одна пара обуви, предложенных продавцом, вам не понравилась. В таком случае вежливо поблагодарите и отправляйтесь на поиски нужного товара в другой магазин.

Существует и другой вид магазинов. Они называются «универсамы». Если расшифровать это название, то получим «универсальный магазин самообслуживания». Как правило, это продовольственные магазины. Товары там разложены на прилавках таким образом, чтобы покупателям было удобно брать их и класть в металлическую корзину. Если у вас уже есть сумка с продуктами,

вам придется оставить ее при входе в специальных ячейках, причем ключ от вашей ячейки будет у вас.. Когда вы возьмете все, что вам нужно, то у выхода оплатите свои покупки в кассе, а затем заберете свои вещи из ячейки и покинете магазин.



## Вопросы

1. Что можно купить в универмаге?
2. Каков порядок покупки в магазинах?
3. Для чего надо сохранять чек?
4. Что означает слово «универсам»?
5. Как вести себя в магазине самообслуживания?



## Словарь

*универмаг, универсам, чек, специализированный магазин, отдел*

## РАСПРОДАЖА ТОВАРОВ ПО СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ

В наше трудное время людям, получающим небольшую зарплату, приходится экономить. В этом нет ничего зазорного. И в богатых странах экономия во всех сферах жизни является нормой. Поэтому нам необходимо знать, где и каким образом мы можем приобрести необходимые нам товары, потратив при этом как можно меньше средств. К счастью для небогатых людей существуют распродажи, где товары продаются с большими скидками. Например, кончилось лето, и летние платья и туфли должны ждать следующего сезона. Но за зиму и осень эти вещи могут выйти из моды. К тому же хозяин магазина затратил средства для покупки этих вещей, а затраты не оправдались. Тогда руководство принимает решение снизить цены на летние вещи, чтобы их распродать. Тогда появляется реклама, что в таком-то магазине производится распродажа и называется величина скидок.

В это время люди, умеющие считать деньги, идут в магазин и покупают понравившиеся им вещи за приемлемую цену.

В последнее время в нашей стране образовалась целая сеть «Секонд хэндов». В таких магазинах продается одежда, которая уже была в употреблении. Но очень часто среди ношенных вещей встречаются и совсем новые и в хорошем состоянии. Цены в таких магазинах очень низкие, и люди с ограниченными дохо-



дами могут одеться вполне прилично в таких магазинах. Эти магазины принимают вещи у населения. Правда, вряд ли вы сможете получить значительную сумму за сданное платье или туфли. Ведь купят ваши вещи за очень маленькую сумму.



## Вопросы

1. Что такое распродажа?
2. Почему выгодно покупать вещи во время распродажи?
3. Что такое магазин «Секонд хэнд»?



## Словарь

распродажа, «Секонд хэнд»

## 9. СРЕДСТВА СВЯЗИ

### ПОЧТА. ПОСЫЛКИ И БАНДЕРОЛИ

Сегодня почта играет не такую большую роль в жизни современного человека, как это было еще совсем недавно. Письма, открытки, телеграммы уступают место компьютерным средствам связи, факсам, телефонным звонкам. И вправду, зачем давать телеграмму, если можно позвонить человеку, где бы он не находился. Мобильный телефон получил огромное распространение наряду с компьютером.

Но пересылка бандеролей и посылок пока остается за почтой. Поэтому, если вы хотите порадовать ваших друзей или родственников подарком, вам придется идти в ближайшее отделение связи.

Итак, чем же бандероль отличается от посылки? Только весом. Бандероль может весить не более двух килограммов. Посылка весит до 10 кг, правда, вы можете послать посылку и более тяжелую, но вам придется за каждый килограмм «лишнего» веса доплатить 30-процентную надбавку.

Кроме того, при отправке бандероли мы не заполняем никаких бланков. Работник отделения связи выдаст вам квитанцию об оплате пересылки. А вот при отправлении посылки вам придется заполнить бланк.





Посылка



Работник почты.  
Отправление посылок

В остальном же отправка и бандеролей, и посылок очень схожа. Вы можете упаковать вещи, которые хотите переслать, в разные виды упаковок. На почте вам предложат фанерный или картонный ящик, да к тому же упакуют его в фирменную бумагу. Конечно, все это стоит денег, поэтому, если хотите сэкономить, сшейте из белой ткани мешочек и положите туда предметы, которые хотите переслать. Затем зашейте этот мешочек так, чтобы не был виден край ткани. Имейте в виду: последний шов вам придется делать на почте. Работники связи обязаны просмотреть содержимое вашей посылки или бандероли. Кроме того, вы должны составить в двух экземплярах опись того, что вы посылаете, и один экземпляр описи остается у вас на руках, а второй вы вложите в посылку. На упаковке вы напишете адрес и индекс получателя и ваш (отправителя). А выше адреса, по вашему желанию, можете написать стоимость посылки. Но следует употребить примерно такую формулировку: «Ценная. Ценность 300 (триста) рублей». Для чего многие отправители обозначают стоимость бандероли и посылки? В случае, если ваша бандероль потеряется (а такие неприятности все же бывают), вы получите именно ту сумму, которая была указана на упаковке. Но за посылку с указанной стоимостью отправления вам придется заплатить немного больше.

Теперь поговорим о том, что нельзя посылать в посылках и бандеролях. Это, конечно, горючие и взрывчатые вещества, оружие, патроны, колющие и режущие инструменты, ядовитые вещества, быстропортящиеся продукты, а также продукты в стеклянной таре (так как при транспортировке посуда наверняка разобьется). Работники почты не советуют пересылать духи, если они не упакованы в картонную коробочку, а

чайный или столовый сервиз могут прийти к получателю в виде осколков.

В ящичке для посылки не должно ничего греметь, тикать или издавать еще какие-либо звуки. Ваша посылка с заведенным будильником внутри непременно будет вскрыта (как вы думаете, почему?).

Если вы испытываете затруднения с написанием адреса и заполнением бланка, то работник отделения связи поможет вам в этом за небольшую плату. А в сельских отделениях связи помогут бесплатно.



### Вопросы

1. Чем бандероль отличается от посылки?
2. Какие виды упаковок вы знаете?
3. Почему работник почты просматривает содержание посылок и бандеролей?
4. Как вы думаете, для чего нужна опись отправления, да еще в двух экземплярах?
5. Вы будете указывать ценность посылки, если вам придется послать подарок друзьям или родственникам? Если будете, то зачем?



### Словарь

*бандероль, посылка, отправитель, получатель, ценная (бандероль)*

## 10. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРЕЗАХ, ССАДИНАХ И УШИБАХ

Порезы, ссадины и ушибы — это наиболее частые виды повреждений. Трудно представить себе человека, который ни разу не порезался и не видел синяка на своем теле.

*Порез* — это нарушение целостности кожи, которое возникает от острых режущих предметов: бритвы, ножа, осколка льда или стекла, туго натянутой нити и даже листа бумаги.

При глубоком порезе могут быть повреждены крупные сосуды и сухожилия. Из неглубоких порезов кровотечение может быть обильным, но его остановка обычно не представляет сложности. Прижмите пальцем (через стерильную салфетку) ранку на несколько минут, потом обработайте края ранки раствором йода или перекиси водорода и наложите бинт.



Оказание помощи при травмах

Повязка должна быть достаточно тугой, но не нарушающей кровообращение. Если повязка промокла от крови, то не снимайте бинт, а поверх него прибинтуйте новый. Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным лейкопластырем, который на ночь лучше снимать, так как свободная от повязки рана заживает быстрее.

*Ссадина* возникает от соприкосновения кожи с неровной, жесткой поверхностью. Ссадины, как правило, загрязнены, в них часто содержатся частички грязи. Поэтому их нужно обильно промыть водой с мылом, обработать раствором йода, перекисью водорода или марганцовкой. Если ссадина большая и кровоточит, ее нужно прикрыть бинтовой повязкой.

Помните: помощь можно оказывать только чистыми руками! Вымойте руки с мылом. Внимательно следите за тем, чтобы кровь пострадавшего не попадала на ваши порезы и царапины. Это нужно для вашей безопасности, поскольку есть заболевания, которые передаются через кровь (например ВИЧ-инфекция). После оказания помощи опять обязательно вымойте руки с мылом.



*Ушибы* — еще один частный вид травм. Возникают они при падении или ударе тупым предметом. Обычно кожа при этом не повреждается. Ушиб проявляется синяком или кровоподтеком. Кровь из разорванных мелких сосудов пропитывает нижележащие ткани, и на коже появляется сине-багровое пятно. Со временем это пятно становится зеленовато-желтого цвета, а через несколько дней исчезает совсем. Синяк обычно не требует лечения, достаточно приложить лед (через салфетку) или холодный компресс на 15 минут. Это уменьшит отек и распространение синяка.

Особого внимания заслуживают ушибы головы. Они очень опасны и могут иметь тяжелые последствия. Человек с ушибом головы должен некоторое время меньше двигаться и находиться под наблюдением медицинских работников. То же самое относится к тому, кто получил сильный удар в живот или грудную клетку. В этих случаях возможно повреждение внутренних органов.



### Вопросы

1. Что такое порез и чем можно порезаться?
2. Как остановить кровотечение при неглубоком порезе?
3. Как надо обрабатывать ссадину, и чем она опасна?
4. Почему необходимо мыть руки перед оказанием первой помощи и после нее?
5. Чем опасны ушибы?



### Словарь

*травма, кровоизлияние, кровообращение, ВИЧ-инфекция (вирус иммунодефицита человека), бактерицидный лейкопластырь.*

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВЫВИХАХ И ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Природа позаботилась о прочности и надежности нашего скелета. Однако и у этой прочности есть предел. При занятиях спортом, ударах, падениях и просто при резком, неловком движении можно нанести себе травмы различной степени тяжести — от растяжения связок до переломов костей.

*Вывихи.* При сильном сгибании в суставе, сокращении мышц, ударе, падении может произойти смещение концов костей, которые образуют сустав. Если суставные поверхности костей полностью теряют соприкосновение друг с другом и головка вывихнутой кости выходит из полости сустава через разорванную капсулу, то такой вывих называют полным. Если кости частично соприкасаются, то это — неполный вывих. При вывихе пострадавший испытывает сильную боль. Рука или нога занимают непривычное положение. Движения в этом случае невозможны или резко ограничены.



Оказание первой помощи при вывихе

Лечение вывихов заключается во вправлении, при котором восстанавливаются нормальные соотношения костей в суставе.

Помните: нельзя вправлять вывихи самостоятельно!

При оказании первой помощи нужно обеспечить неподвижность поврежденной конечности. Для этого руку фиксируют (привязывают к туловищу косынкой, бинтом). Ногу при вывихе в тазобедренном суставе прибинтовывают к здоровой ноге. Неподвижность ее можно обеспечить, привязав к ней палку, лыжу, зонт или любые другие подручные средства.

Положение вывихнутой конечности должно быть удобным, не причинять боли. При вывихе коленного сустава не пытайтесь с силой согнуть или разогнуть ногу. Уложите колено в наиболее удобное положение и зафиксируйте это положение, поместив под колено подушку, одежду.

*Переломы.* Переломом называется полное или частичное

нарушение целостности кости, возникающее от воздействия на кость какого-либо предмета. Переломы бывают полными, когда обломки кости совершенно отделены друг от друга, и неполными, при которых нарушена целостность лишь части поперечника кости. Это трещины и надломы кости. Переломы также бывают со смещением осколков и без смещения. Острые обломки костей могут травмировать мышцы и кожу. Такие переломы называют открытыми. Если кожа не повреждена, перелом называют закрытым. Обломки могут защемлять мышцы, нервы, кровеносные сосуды. Это может привести к параличам, нарушению кровообращения и препятствовать сращению обломков.

При переломе человек испытывает сильную боль — постоянно или при движениях. При полных переломах конечность укорочена и искривлена в необычном месте, а при ощупывании места перелома слышится хруст сломанной кости. В первые дни перелома может быть повышенная температура тела (до 38 °С). Очень важно вовремя и грамотно оказать первую помощь.

Необходимо обеспечить полную неподвижность места перелома, чтобы создать покой поврежденной части и избавить пострадавшего от излишней боли.

Для создания временной неподвижности пользуются шинами, стандартными или изготовленными из подручных материалов — досок, палок, прутьев и т.д.

После наложения шины и оказания иной помощи пострадавшего с травмой следует как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Неграмотные действия или не оказанная вовремя помощь могут привести к тяжелым осложнениям и даже к смерти.



### Вопросы

1. Что такое вывих?
2. Какие бывают вывихи?
3. Можно ли самим вправлять вывихи? Почему?
4. Каковы первая помощь при вывихах?
5. Что такое перелом?
6. Чем закрытый перелом отличается от открытого?



### Словарь

*сустав, фиксировать конечность, шины*



При несчастных случаях рядом с пострадавшим, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

Первая медицинская помощь — это всего лишь временная мера при несчастном случае, предпринимаемая для того, чтобы спасти жизнь человека, предотвратить дополнительные травмы и облегчить его страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Трудно представить себе человека, который ни разу не порезался или не получил синяки и ссадины при падении. Любое повреждение кожи считается раной. Раны могут быть поверхностными и глубокими. Если рана глубокая, это угрожает человеку обильным кровотечением. Но даже незначительная рана представляет опасность.

В рану вместе с грязью могут попасть возбудители инфекции — в том числе и с того предмета, которым человек поранился. Самыми опасными болезнями, которые вызываются раневой инфекцией, считаются *столбняк* и *гангрена*. Иногда при ранениях гнойный процесс так бурно и быстро развивается, что возникает общее заражение крови — *сепсис*. Подобное осложнение опасно и может закончиться гибелью больного, несмотря на самое интенсивное лечение.

Обидно, что к этому часто приводит легкомысленность пострадавшего и окружающих его людей. Вы должны твердо знать: любую, даже самую небольшую ранку, царапину нужно обязательно обработать дезинфицирующими средствами, т. е. такими веществами, которые убивают болезнетворные микробы. Спиртовой двухпроцентный раствор йода (который в быту называют просто йодом), однопроцентный спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленка), водный раствор марганцовокислого калия (марганцовка), перекись водорода защитят пострадавшего от многих неприятностей.

Поранившись, осторожно промойте рану водой, лучше кипяченой, чтобы удалить из нее частицы грязи. Потом обработайте рану перекисью водорода или светло-розовым раствором марганцовки.

Не пытайтесь самостоятельно извлечь из глубокой раны зававшийся там посторонний предмет. При этом может открыться кровеносный сосуд, что вызовет обильное кровотечение. Кожу вокруг раны смажьте йодом, а затем наложите сте-



Ссадина на колене

рильную повязку, которая должна закрыть рану и прилегающие к ней участки кожи. Однако нельзя накладывать повязку поверх торчащего из раны предмета — он может еще глубже войти в рану. Для перевязки лучше всего подойдет индивидуальный перевязочный пакет. Он состоит из стерильных материалов: бинта и двух ватно-марлевых подушечек. Пользоваться пакетом надо следующим образом: держите пакет в левой руке, а правой рукой захватите подрезанный край бумажной оболочки, рывком оборвите ее и вытащите другой пакет — в воценой бумаге. Осторожно разверните бумагу, левой рукой возьмитесь за конец бинта, а правой разверните скатанный бинт. При небольших ранах подушечки накладывают одна на другую, если же рана большая, наложите подушечки рядом друг с другом. Затем плотно перебинтуйте поврежденное место, чтобы остановить кровотечение, но не слишком туго — это может нарушить циркуляцию крови. Если рана на руке или ноге, то до приезда врача конечность нужно держать в приподнятом состоянии — выше уровня сердца. При появившемся покалывании или посинении пальцев раненой конечности немедленно ослабьте повязку, а поверх нее наложите новую. Помните: если вы испачкали руки кровью, немедленно вымойте их с мылом.



### Вопросы

1. Для чего надо знать, как оказывать первую медицинскую помощь?
2. Какие болезни могут поразить человека, если не обработать рану?

3. Чем лучше всего обрабатывать раны?
4. Как правильно наложить повязку?
5. Какие виды перевязочных материалов вы знаете?



## Словарь

конечность, рана, инфекция, болезнетворные микробы

## КАК ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Часто повышенная температура тела является показателем неблагополучия или серьезной болезни. Поэтому каждый должен уметь измерить температуру. Особенно важно знать температуру ребенка, чтобы вовремя начать лечение. При определении температуры нельзя полагаться на свои ощущения, прикладывая ко лбу ребенка ладонь. Надо воспользоваться медицинским термометром. Измеряют температуру в подмышечных впадинах или в паховых складках в течение 10 минут.



### Термометр для измерения температуры тела

Термометр должен быть сухим и продезинфицированным, а столбик ртути находиться ниже 35 градусов. Подмышечную впадину или паховую складку надо насухо вытереть полотенцем во избежание получения неверного показания термометра. После измерения температуры термометр надо помыть и продезинфицировать (тогда им может пользоваться кто-то другой). Если температура выше 37 °С, значит, она повышена.



### Вопросы

1. Для чего надо знать температуру?
2. Можно ли определить температуру, положив ладонь на лоб ребенка?
3. Где и сколько времени держать термометр при измерении температуры?





*термометр, подмышечная впадина, столбик ртути*

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Лечение лекарственными растениями — древнейший способ оздоровления. Применение в медицинских целях лекарственных растений выгодно отличается от использования синтетических препаратов: они не токсичны и влияют не на один орган, а на целые системы.

Многие растения не зря называют лекарственными: они помогут вам остановить кровотечение, если вы оказались вдали от больницы, восстановить силы, избавиться от неприятных болезненных симптомов.

Многие из вас не раз встречались с крапивой. Однако далеко не всем известно, что ею можно лечить раны. Для этого листья крапивы следует промыть чистой водой и хорошо их истолочь, а получившуюся кашку приложить к ране. Кровотечение остановится, пройдет несколько дней, и рана заживет.

В старые времена поранит сельский житель ногу — и сразу же присыплет рану зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба-дождевика («дедушкин табак»), туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.



Гриб-дождевик



Подорожник

С давних пор пух кипрея (иван-чая) использовался как вата. Для этой же цели применялся и камыш, ценившийся как «порезная трава». С камыша сдирали верхний слой и вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату. Приложенная к ране, она оказывала кровоостанавливающее действие. Вместо йода можно использовать красноватый сок медуницы, а в качестве перевязочного средства, обладающего дезинфицирующим действием, — белый мох (сфагнум).

Многие, конечно же, слышали о целебных свойствах подорожника. Однако далеко не все знают, как правильно им пользоваться. Листья подорожника нужно прикладывать к ранам в виде свежестолченной массы. Такая «зеленая повязка» останавливает кровотечение, обеззараживает рану, оказывает болеутоляющее и заживляющее действие. Это средство незаменимо при сильных ушибах, кровоподтеках и растяжении связок.

Ну а если под рукой оказалась лишь паутина — смело зазывайте ссадину паутиной. Она обладает кровоостанавливающим и бактерицидными качествами. Главное — не растеряться в трудную минуту!



### Вопросы

1. Какими растениями нужно пользоваться при оказании первой помощи?
2. Расскажите случай из вашей жизни, когда вам была оказана помощь лекарственными травами.



### Словарь

*подорожник, иван-чай, медуница*

## ОТВАРЫ, НАСТОИ, НАСТОЙКИ, ЧАИ

Из лекарственных трав готовят отвары, горячие и холодные настои, настойки и чай.

Отвары можно готовить только в эмалированной посуде без трещин и повреждений. Мешать отвар при приготовлении лучше ложками из серебра или нержавеющей стали. Отвар на водяной бане готовят следующим образом: в эмалированную посуду помещают рекомендованное по рецептуре сырье, заливают его нужным количеством кипятка и закрывают крышкой. Посуду помещают в кастрюлю большего размера, в которую также налит кипяток. И все вместе ставят на слабый огонь. Количество воды во внешней посуде не должно превышать уровня приготавливаемого отвара. После окончания кипячения отвар процеживают и добавляют кипяченой воды до необходимого по рецептуре объема.

Настои готовят, заливая сырье кипяченой водой: холодные настои — холодной, горячие — крутым кипятком. Затем

настаивают необходимое по рецепту время. В некоторых случаях настой доводят до кипения, получая так называемый «взвар».

Настойки чаще всего готовятся на спирте или водке. Если в рецепте указано определенное количество и процентное содержание спиртового раствора, его нарушать не следует. Многие настойки готовятся только на 40-процентном спирте или водке. Указанное в некоторых рецептах соотношение 1:5, 1:10 означает количество сырья к жидкости (спирту или водке), то есть, если указано 1:5, то на одну часть сырья берут пять частей водки.

Чай обычно назначают при хронических заболеваниях. Если нет дополнительных рекомендаций врача, чай следует принимать в течение месяца, затем сделать перерыв на 2–3 недели и при необходимости курс повторяют.



Чай из лекарственных трав

Следует заметить, что лечение травами и растениями требует длительного времени и регулярного применения. Лечение растениями, как и любой другой метод, требует консультации врача-специалиста.



### Вопросы

1. Как следует готовить отвары?
2. Чем настой отличается от настойки?
3. Можно ли длительное время принимать лечебный чай, если нет рекомендаций врача?



### Словарь

отвар, настой, настойка, чай



*Учебное издание*

Субчева Вера Павловна

## **СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА**

**Учебное пособие  
для специальных (коррекционных) школ VIII вида**

**7 класс**

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия

№ РОСС RU. АЕ51. Н 16439 от 20.11.2012.

Подписано в печать 30.06.2012. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7,28.

Тираж 10 000 экз. (3-й завод 1501—4500 экз.).

Заказ № 43.

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

Тел./факс: (495) 926-31-02, 926-31-05.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

ООО «Великолукская городская типография».

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

Тел./факс (811-53) 3-62-95.

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

Сайт: <http://www.veltip.ru/>

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально- бытовая ориентировка

**7**  
**класс**



ISBN 978-5-691-01877-0



9 785691 018770

**ВЛАДОС**