

Специальное
(коррекционное)
образование

З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина

Социально- бытовая ориентировка

Рабочая тетрадь

7
класс



Гуманитарный издательский центр



З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

7 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для учащихся специальных (коррекционных) школ

Учени _____ 7 класса « _____ » школы № _____

Фамилия, имя ученика _____

20 _____ / 20 _____ учебный год

Учитель СБО (ФИО учителя) _____

Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР

ВЛАДОС

2014

12+

БИБЛИОТЕКА

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

УДК 376.1.016-056.36

ББК 74.50я7

М64

Миронюк З.Н., Ивершина Н.А.

М64 Социально-бытовая ориентировка. 7 класс : рабочая тетр. для учащихся спец. (коррекц.) шк. / З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина — М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 40 с., ил.

I. Миронюк З.Н.

II. Ивершина Н.А.

ISBN 978-5-691-01977-7

Агентство СІР РГБ

УДК 376.1.016-056.36

ББК 74.50я7

© Миронюк З.Н., Ивершина Н.А., 2014

© ООО «Гуманитарный издательский

ISBN 978-5-691-01977-7 центр ВЛАДОС», 2014

Учебное издание

Миронюк Зинаида Николаевна, Ивершина Наталья Алексеевна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

7 класс

Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекционных) школ

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия

№ РОСС RU.АЕ51.Н 16440 от 20.11.2012.

Подписано в печать 28.05.2013. Формат 70×90/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 2,93.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–1 000 экз.). Заказ № 1083.

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

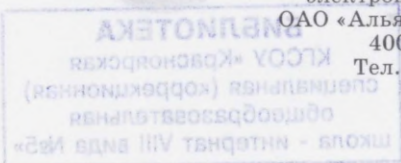
Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22. E-mail: vlados@dol.ru; <http://www.vlados.ru>

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии

ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», ВПК «Офсет».

400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

Тел./факс: (8442) 26-60-10, 97-49-40



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПОДРОСТКА

Задание 1

Повторение.

«Чистота — залог здоровья», «Где много грязи — там раздолье заразе».

Объясните, как вы понимаете эти высказывания.

Задание 2

Виды борьбы с потливостью

Как же бороться с потливостью?

Для этого нужно принимать душ каждый день — утром и вечером. Если такой возможности нет, то каждое утро и вечер обтирайтесь мокрым полотенцем или споласкивайтесь водой из-под крана, с мылом мойте под мышками. Волосы, которые растут под мышками, тщательно брить специальным станком.

Чтобы тело не потело, нужно носить хлопчатобумажную одежду, особенно нижнее бельё. Синтетическая ткань очень плотная, не пропускает воздух, поэтому она вредна и носить её нужно очень аккуратно.

Чтобы не потели ноги, их тоже нужно мыть утром и вечером с мылом. Носки следует менять каждый день; желательно, чтобы и они тоже были не синтетическими.

Обувь должна быть не тесной, с супинатором, подошвы — из кожи, или микропорки. Резиновая подошва вызывает потливость.

После мытья ног их нужно смазать их специальным кремом или присыпать тальком.

Ответь

1. Почему рекомендуют принимать душ каждый день?
2. Как нужно бороться с потливостью ног?

Запиши:

- Как бороться с потливостью ног?

1. Ноги нужно ежедневно _____
2. Ежедневно менять _____
3. Следить за тем, чтобы обувь всегда была _____
4. Специальные средства по уходу за кожей ног _____

Предотвращение угрей

Чтобы избежать появления угрей, нужно чаще умываться с мылом — сначала горячей водой, затем холодной. Исключить из пищи острые, пряные продукты, кофе, крепкий чай, какао, жиры. Хорошее состояние кожи — хорошее здоровье.

Косметические средства нужно применять очень осторожно: гигиеническая губная помада при сухих, склонных к обветриванию губах, лосьоны для удаления лишнего секрета сальных желёз. Частое и чрезмерное пользование декоративной косметикой приводит к старению кожи.

Задание 4

Практическая работа.

Чистка кожи лица:

- готовим отвар ромашки;
- выливаем его в широкий таз;
- наклоняем голову, покрываем полотенцем;
- после паровой ванны очищаем лицо ватным тампоном, смоченным в лосьоне.

Итог урока

- Как избежать потливости?
- Что вы узнали об угрях?

ПОЛЬЗОВАНИЕ ШАМПУНЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОМ ВОЛОС

Повторение

Обозначь цифрой порядок этапов ухода за проблемной кожей:

- _____ — выливаем его в широкий таз;
- _____ — готовим отвар ромашки;

_____ — после паровой ванны очищаем лицо ватным тампоном, смоченным в лосьоне;

_____ — наклоняем голову, покрываем полотенцем.

Изучение нового

Уход за волосами

Волосы на голове очень быстро грязнятся. Все зависит от того, какие у вас волосы: сухие, жёсткие или жирные.

Когда вы покупаете шампунь, обратите внимание на этикетку, где обязательно написано, для каких волос предназначен данный шампунь. Если вы не знаете свойство ваших волос, то нужен шампунь, на этикетке которого написано «для всех видов волос».

Если у вас волосы жирные, нужно мыть их через день; если сухие, то один-два раза в неделю.

Вместо шампуня для мытья волос можно использовать детское мыло.

Следите за чистотой ваших волос, тщательно их мойте, не увлекайтесь чрезмерным использованием шампуня.

Вопросы

- Как нужно ухаживать за волосами?
- Как часто нужно мыть волосы?
- Какие средства следует использовать?

для сухих волос _____

для жирных волос _____

для нормальных волос _____

Работа в тетради

(Уход за волосами. Названия и краткие инструкции по применению лечебных средств) _____

Помни!

Волосы — это украшение юноши и девушки. Для роста волос нужно по-разному укладывать их, менять причёску, полезно время от времени слегка обрезать концы. Полезен массаж головы пальцами или массажной щёткой. Рекомендуется ополаскивать волосы настоем ромашки или специальными средствами — ополаскивателями. Это придает волосам блеск. Расчёсывать волосы нужно тогда, когда они полностью высохнут. Вредны для волос: химическая завивка, начёс, перетягивание резинками.

Итог урока

- Какие типы волос вы знаете?
- Чем отличаются жирные волосы от нормальных?
- Чем отличаются сухие волосы от жирных?
- Какие средства для ухода за сухими волосами вы узнали?
- Какие средства для ухода за жирными волосами вы узнали?

Вопросы

- Как нужно ухаживать за волосами?
- Как часто нужно мыть волосы?
- Какие средства следует использовать?

Работа в тетради

(Угол за волосами. Названия и краткие описания средств)

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ПРОДЛЕНИЕ СРОКА СЛУЖЕНИЯ ОДЕЖДЫ. ВИДЫ ШТОПКИ, НАЛОЖЕНИЕ ЗАПЛАТ

Задание 1

- Назови инструменты, необходимые для ремонта одежды.
- Назови фурнитуру.

Задание 2

Вспомни способы пришивания фурнитуры. Расскажи и покажи, как нужно пришивать пуговицы.

Задание 3

Расскажи, какие виды швов ты знаешь.
Как заштопать разорванные места?

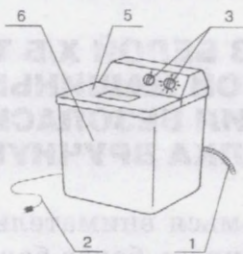
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ ПРИ СТИРКЕ БЕЛЬЯ ИЗ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ ТКАНЕЙ, СТИРКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ШЕЛКА ВРУЧНУЮ. ВИДЫ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ИХ УСТРОЙСТВО

Стиральные машины

Для стирки белья в домашних условиях существуют стиральные машины барабанного и активаторного типа.

Рассмотри рисунок и подпиши части машины.

Рисунок стиральной машины активаторного типа



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Рисунок стиральной машины барабанного типа



5. _____
6. _____
7. _____

При стирке необходимо соблюдать технику безопасности:

- Машина должна стоять на ровной поверхности.
- Перед машиной должен лежать резиновый коврик.
- Оберегать поверхность от механических повреждений.
- Включать и выключать машину сухими руками.
- Нельзя перегружать машину бельём.
- Перед загрузкой проверять карманы одежды.
- Протирать машину после работы.
- При технических неисправностях необходимо вызывать мастера.

Посмотри внимательно на рисунок. У каждой машины есть дозатор моющего средства и средства для полоскания.

Дозатор моющего средства и средства для полоскания



Не засыпай много порошка, так как машине будет сложно выполоскать бельё.

СТИРКА МЕЛКИХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ БЕЛОЙ Х/Б ТКАНИ С ПОМОЩЬЮ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ. СОБЛЮДЕНИЕ В РАБОТЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ. СТИРКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ШЕЛКА ВРУЧНУЮ

Прежде чем начать стирать, ознакомься внимательно с табло машины. Там есть инструкции, как стирать белое бельё, шёлковое, шерстяное, синтетическое, хлопчатобумажное.

Если тебе нужно выстирать хлопчатобумажное бельё, выбери соответствующий режим, загрузи бельё в машину и включи её.

Задание 1

Выбери и отметь галочкой, что тебе нужно для ручной стирки белья:

- таз
- холодная вода
- мыло туалетное
- стиральный порошок
- крем
- тёплая вода
- фартук

Задание 2

Практическая работа.

План работы:

- подготовь рабочее место;
- возьми всё необходимое для ручной стирки;
- выполни задание;
- проверь качество выполненной работы;
- убери за собой рабочее место.

ПРАЧЕЧНАЯ (ШКОЛЬНАЯ). ВИДЫ УСЛУГ, ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПРАЧЕЧНОЙ. ЭКСПУРСИЯ В ШКОЛЬНУЮ ПРАЧЕЧНУЮ

- Куда сдают школьное бельё?
- Какое бельё получают из прачечной?
- Какое бельё стирают в школьной прачечной?
- Кто стирает школьное бельё?
- Кто выдаёт чистое бельё?

Прачечная — предприятие службы быта, куда сдают вещи для стирки и утюжки.

Правила подготовки и сдачи белья в прачечную

1. _____
2. _____
3. _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

4. _____

5. _____

Прочитай.

Примерный вес отдельных вещей (в граммах)

Название белья	Вес
Пододеяльник	500
Наволочка	200
Простыня	400
Полотенце вафельное	200
Полотенце махровое	400
Скатерть (лён) большая	600
Пелёнка тонкая	150
Рубашка мужская	300
Фартук	120
Трусы мужские	100
Носовой платок	25

План работы перед загрузкой.

- рассортировать бельё;
- проверить карманы (они должны быть пустыми);
- застегнуть молнии и пуговицы;

- завязать концы поясов или лент;
- положить мелкие вещи в отдельный мешок или наволочку;
- рассчитать вес белья для стирки.

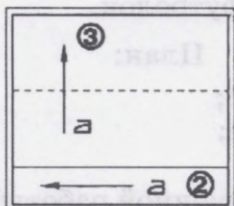
Эксплуатация машины (План)

1. Открыть кран подачи воды.
2. Вставить вилку в розетку.
3. Загрузить бельё, закрыть люк.
4. Выбрать моющее средство (порошок, отбеливатель, ополаскиватель)
5. Засыпать моющее средство в дозатор.
6. Выбрать программу.
7. Установить нужную температуру.
8. Нажать кнопку включения.
9. По окончании стирки открыть люк.
10. Положить бельё в таз.
11. Оставить люк машины приоткрытым.
12. Выключить машину.
13. Вытащить вилку из розетки.
14. Закрыть кран подачи воды.

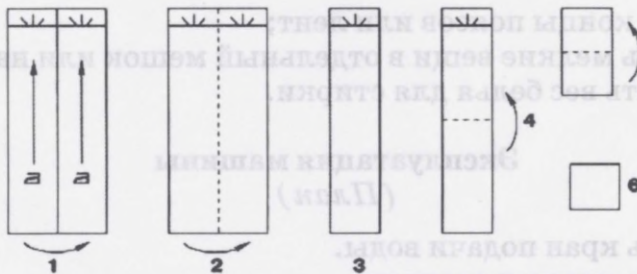
ПРАВИЛА ГЛАЖЕНИЯ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, СКАТЕРТИ, СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ, ФУТБОЛКИ

Помни!

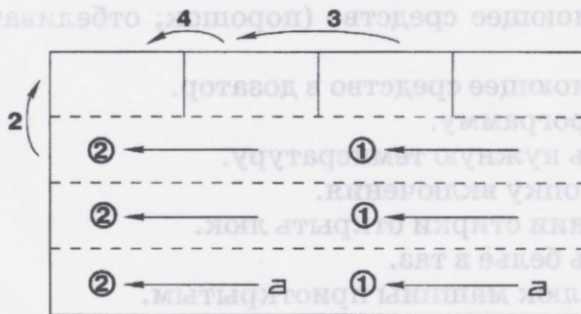
- Постельное бельё лучше гладить во влажном состоянии.
- Цветные вещи и трикотаж гладят с изнанки.
- Белые вещи гладят с лицевой стороны.



Глажение наволочки



Утюжка и складывание постельного белья



Утюжка и складывание скатерти



Глажение футболки, спортивных брюк

Практическая работа. Утюжка постельного белья, скатерти, спортивной одежды: брюк, футболки.

План:

- подготовь рабочее место;
- подготовь утюг к работе;
- выполни задание;
- проверь качество выполненной работы;
- убери за собой рабочее место.

ПИТАНИЕ

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ НА КУХНЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Задание 1

Санитарно-гигиенические требования к лицам,готавливающим пищу.

1. Ты собираешься приготовить завтрак. Надень чистый фартук, повяжи косынку, вымой руки с мылом. (Мальчики на голову надевают специальную поварскую шапочку.)

2. Следи за чистотой посуды. Если кастрюля была вымыта раньше и стояла пустой несколько дней, её надо снова вымыть чистой водой.

3. Во время приготовления пищи несколько раз мой руки.

4. Продукты и готовые блюда необходимо хранить закрытыми и не дольше положенного срока. Скоропортящиеся продукты хранят в холодильнике на определённых местах.



Помни!

Если готовить пищу на грязном столе, грязными руками и плохо вымытой посуде, то в пищу могут попасть различные микробы. Эти микробы могут вызвать болезнь или отравление.

Рабочее место для первичной и тепловой обработки продуктов состоит из плиты, рабочего стола и мойки с сушилкой для посуды. Посуду и инвентарь размещают в столе и подвесном шкафчике.

Сухие и не скоропортящиеся продукты (крупы, макаронные изделия, соль, специи) хранят в шкафу, а скоропортящиеся продукты — в холодильнике.

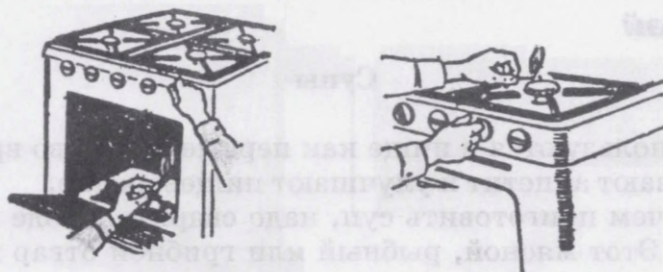
В зависимости от приготавливаемого блюда на рабочий стол кладут разделочную доску или ставят посуду, предназначенную для первичной обработки продукта (миску для перемешивания массы, сито для просеивания крупы); справа — инструменты и приспособления для обработки продуктов; слева — продукты.



Правила техники безопасности

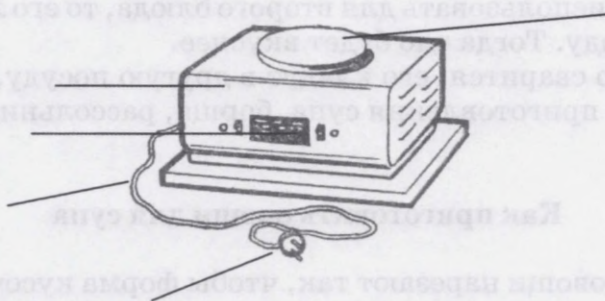
При пользовании газовыми плитами:

1. Перед работой хорошо проветривать помещение.
2. Правильно зажигать горелки газовой плиты.
3. Не пользоваться газовой плитой, если горелки не отрегулированы.
4. Прежде чем зажечь жарочный шкаф, надо проветрить его.
5. По окончании работы выключить газ.



При пользовании электронагревательными приборами:

1. Устанавливать электронагревательный прибор на огнеупорную подставку.
2. Перед работой проверять исправность соединительного шнура.
3. Включать и выключать электроприбор сухими руками, при этом брать за корпус вилки.
4. По окончании работы выключать электроприбор.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

При работе ножом и приспособлениями:

1. Пользоваться правильными приёмами работы ножом.
2. Передавать нож (или вилку) только ручкой вперед.
3. При работе мясорубкой продукт проталкивать пестиком.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ПЕРВЫХ БЛЮД (СУП, РАССОЛЬНИК, УХА)

Прочитай

Супы

Супы используются в пище как первые блюда во время обеда. Супы вызывают аппетит и улучшают пищеварение.

Прежде чем приготовить суп, надо сварить в воде мясо, рыбу или грибы. Этот мясной, рыбный или грибной отвар называется *бульоном*.

Кроме того, можно сварить суп на воде, молоке или на отваре фруктов.

Чтобы приготовить мясной бульон, надо хорошо промыть мясо и кости. Залить их холодной водой и поставить варить. Когда бульон начнёт кипеть, в него надо положить лук, петрушку и соль. Мясо варится до готовности.

Готовность мяса можно определить с помощью вилки. Если вилка свободно проходит в мясо, то оно готово.

Если мясо использовать для второго блюда, то его лучше класть в кипящую воду. Тогда оно будет вкуснее.

Когда мясо сварится, его кладут в другую посуду, а бульон используют для приготовления супа, борща, рассольника.

Как приготовить овощи для супа

Для супов овощи нарезают так, чтобы форма кусочков была такой же, как форма других частей супа.

Для супа с вермишелью картофель надо резать соломкой. Для горохового супа с крупой — кубиками. Для борща капусту, картофель и другие овощи можно нарезать или соломкой, или кубиками. Но при этом все овощи должны быть нарезаны одинаково.

Для улучшения вкуса, аромата, внешнего вида супа морковь, лук, томат надо класть уже поджаренными. При поджаривании овощей жир впитывает в себя их аромат и цвет. Поэтому суп приобретает красивый оранжевый или красно-оранжевый цвет.

Для обжаривания овощей можно использовать масло сливочное, маргарин или любой другой жир.

Лавровый лист кладут в суп в конце варки, чтобы не улетучился его запах. Перец также кладут, когда суп почти готов. Иначе, при долгой варке, он придает супу горький привкус.

Запомни!

Сроки варки разных продуктов

Капуста свежая — 20–30 мин.

Капуста кислая — 1 час 30 мин.

Картофель целый — 25–30 мин.

Картофель нарезанный 15–20 мин.

Вермишель — 10–15 мин.

Лапша — 20 мин.

Рис — 30–35 мин.

Перловая крупа (заранее замоченная) — 40–45 мин.

Свёкла, нарезанная соломкой, — 30 мин.

Морковь — 20–25 мин.

Практическая работа

Суп-лапша на мясном бульоне

В кипящий мясной бульон положи нарезанные брусочками картофель и морковь. Дай овощам немного покипеть и засыпь лапшу или вермишель. Посоли. Проверь готовность овощей.

Слегка поджарь лук и заправь суп. Положи перец, лавровый лист и дай супу немного покипеть. Супними с огня.

Перед подачей на стол суп можно посыпать зеленью петрушки или укропом.

Норма на 1 человека:

- мясного бульона — 500 г;
- картофеля — 150 г (примерно 2 штуки);
- вермишели и лапши — 20 г (1 столовая ложка с половиной);
- жиру — 1 чайная ложка;
- соли — половина чайной ложки;
- немного моркови, лука, 1 лавровый лист, 2 горошины перца.

СЕРВИРОВКА СТОЛА К ОБЕДУ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Сервировка стола

Сервировкой называется приготовление стола к завтраку, обеду или ужину. Стол накрывают клеёнкой или скатертью. Тарелки ставят по количеству людей, которые сядут за стол. У каждой тарелки справа кладут ложку и нож, а слева — вилку.

Чашку или стакан для молока, киселя, компота или кофе ставят недалеко от тарелки, немного впереди неё.

Масло, соль, сахар, хлеб расставляют так, чтобы все сидящие за столом могли легко их достать.

На столе обязательно нужны бумажные салфетки. Их вставляют в специальную вазочку и ставят на стол или кладут около тарелки.

Наконец, надо проверить, все ли стулья на месте.

Хорошо, если на стол вы поставите цветы. Букет живых цветов придаст сервировке праздничный вид.

Упражнения в сервировке стола к обеду согласно меню.

1. Суп, котлета, пюре, салат, компот, хлеб.
2. Борщ, отбивная, салат, сок, хлеб.
3. Салат, рассольник, сосиска с гарниром, чай, хлеб.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАПИТКОВ

Составьте план-схему приготовления киселя.

(Используйте стандартную инструкцию)

Содержимое пакета тщательно перемешать с небольшим количеством воды, затем заварить кипятком при интенсивном размешивании и довести до кипения.

Как приготовить морс из клюквы

1. Клюкву помыть, залить холодной водой и поставить на огонь (на 500 г клюквы — 1,5 л воды).
2. Дать закипеть и убавить огонь, чтобы вода кипела не сильно.
3. Через 30 мин откинуть клюкву на дуршлаг и тщательно протереть.
4. Соединить протертую клюкву с отваром, добавить воды, сахара по вкусу, довести до кипения и отставить.

Составление схемы приготовления супа картофельного с вермишелью.

Вспомни, на прошлом уроке мы готовили суп-лапшу на мясном бульоне. Запиши, как мы это делали.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ. ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

- Какое оборудование необходимо для приготовления котлет?

Для приготовления котлет нужно мясо без костей, мясорубка (ручная или электрическая), луковица, немного белого хлеба и молока, яйцо.

Составление схемы приготовления котлет

1. Провернуть через мясорубку мясо, лук и размоченный в молоке хлеб.
2. В полученный фарш добавить яйцо, молоко или кипячёную воду (немного).

3. Тщательно перемешать.
4. На разделочную доску насыпать понировочных сухарей.
5. Приготовить сковороду, поставить её на огонь, дать нагреться.
6. Налить подсолнечного масла (1 ст. л.).
7. Разделить котлеты, обвалить в сухарях.
8. Положить на сковороду и обжаривать до готовности.

Задание

- Какие блюда из рыбы можно приготовить?

- Как нужно обработать рыбу перед приготовлением?

Схема «Рыба жареная»

Первичная обработка рыбы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тепловая обработка рыбы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Оформление блюда

1. _____
2. _____

ПОЛЬЗОВАНИЕ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ. МЕНЮ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА НА ДЕНЬ, НЕДЕЛЮ

Правила

1. Если ты хочешь что-то взять со стола, но достать не можешь, не тянись через тарелки, а попроси соседа передать.

2. Своей вилкой, ложкой, а тем более руками нельзя брать пищу из общего блюда. Надо пользоваться той ложкой, которая находится в общем блюде.

3. Неприлично трогать всё на блюде и в вазе, выбирая себе, что получше. Берут то, что лежит с краю.

4. Котлеты, рыбу, варёные овощи никогда ножом не режут. Их едят, отделяя вилкой небольшие кусочки. При этом вилку держат в правой руке.

5. Если же надо разрезать какое-либо кушанье, тогда вилка должна быть в левой руке, а нож в правой.

6. Нельзя набирать полную ложку супа и дуть на него. Суп может разлиться.

7. Чай, кофе, какао пьют из ложечки. А если не горячо — прямо из чашки. Размешивая сахар, нельзя очень громко звенеть ложкой о чашку.

8. Когда пьют компот, косточки от фруктов из рта выкладывают ложечкой на блюдце.



Упражнения по составлению меню завтрака, обеда, ужина.

Запиши, что можно приготовить на:

завтрак

обед

ужин

СЕМЬЯ

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ВОСПИТАТЕЛЯМ В УХОДЕ ЗА МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ — УМЫВАНИЕ, ОДЕВАНИЕ, ОБУВАНИЕ, ПРИЧЕСЫВАНИЕ

Папа с мамой ушли в гости. Вы с братом-первоклассником остались дома вдвоём. На улице холодно и сыро, да и вечер наступил. Чем можно заняться?

Практическое задание

Разучивание подвижных игр.

План

1. Выход на улицу.
2. Деление на команды.
3. Объяснение правил игры.
4. Эстафета детей старшего и младшего возраста.

Практическое задание

Разучивание тихих игр (шашки, настольная игра «Конники», «Ох и ах идут в поход», «Кто впереди» и другие).

План

1. Выбор игры.
2. Объяснение правил игры.
3. Игра.

Вопросы

Какие игры вы разучивали? _____

Почему их называют тихими? _____

А какие игры ещё бывают? _____

Где в них можно играть? _____

Назови игры, в которые можно играть в помещении. _____

А почему в помещении нельзя играть в баскетбол? _____

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

ПРАВИЛА ПРИЁМА ПРИГЛАШЕНИЯ В ГОСТИ И ФОРМЫ ОТКАЗА.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ НЕСЛОЖНОГО СУВЕНИРА

Прочитай

Подарок — знак уважения, признательности, добрых чувств.

Если тебя пригласили в гости, то лучший подарок — живые цветы. За редким исключением цветы можно дарить по любому случаю и в любом количестве. Не обязательно дарить большой букет. Не принято дарить дорогие вещи. Думая о подарке, следует учитывать вкусы того, кому ты его даришь. В подарке главное не его стоимость, а внимание к человеку.

Подарок надо готовить втайне, он должен быть неожиданным. На вещи не должно быть ярлыка с обозначением цены. Цветы вручают без упаковки. Не следует дарить вещь, которую уже когда-то подарили тебе.

Вручение подарка

Нельзя дарить подарок, завернутый в газету или мягкую бумагу. Подарок становится дороже, если его преподносят с теплыми словами, с добрыми пожеланиями.

Вопросы

- Как правильно вручить подарок?
- Что надо учитывать при выборе подарка?
- Почему не следует дарить дорогие вещи?
- Почему цветы — лучший подарок?

Разбор реальных ситуаций

Ситуация 1.

Мама и папа ушли в кино. Скоро придут. Наташа дома одна. Смотрит телевизор. Звонок. В дверях — Николай Иванович. Он работает вместе с отцом.

— Здравствуй, Наташа. Папа дома?

— Папы нет, — Наташа нетерпеливо смотрит на гостя. Она готова уже захлопнуть дверь.

— Жаль. До свидания.

А как бы вы поступили на месте Наташи?

Ситуация 2.

В дверь постучали. Сергей, продолжая есть, крикнул: «Входите, открыто!» На пороге появилась... Марина. Это было полной неожиданностью. Они, конечно, знакомы. Но она жила далеко, и не училась в его классе.

Что надо сделать прежде всего? Как быть с ужином: продолжать или оставить? Можно ли спросить, зачем пришла Марина? Если ей срочно нужна книжка, которую придётся долго искать на полке в соседней комнате, как следует поступить?

Изготовление несложных сувениров

1. Ориентация в задании.
2. Повторение правил техники безопасности при работе с клеем и режущими инструментами.
3. Планирование предстоящей работы (с опорой на операционный план).
4. Выполнение задания (самостоятельно).
5. Самоотчёт о проделанной работе.

ЖИЛИЩЕ

РЕГУЛЯРНАЯ И СЕЗОННАЯ УБОРКА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ. ПОДГОТОВКА КВАРТИРЫ И ДОМА К ЗИМЕ, ЛЕТУ. САНИТАРНАЯ ОБРАБОТКА ПОМЕЩЕНИЯ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ

Прочитай

Регулярную, или еженедельную, уборку обычно проводят по субботам в определённой последовательности:

- открыть окна, форточки, проветрить;
- окна, зеркала, светильники протереть мягкой салфеткой; двери, подоконники — влажной тряпкой;
- почистить раковину, ванну, унитаз.
- помыть дощатые полы тёплой водой; линолеум, паркет вначале пропылесосить, нанести мастику, а через 3–4 часа натереть полотёром.

Три раза в год проводится сезонная уборка, генеральная.

Сначала проверяют, надо ли побелить комнаты, отремонтировать стены, покрасить окна, двери. Готовясь к уборке, необходимо иметь бытовые химические препараты для мытья окон, полов, чистки ковров, посуды, краску, растворитель, тряпки, щётки.

Накануне уборки из шкафов вынимают вещи, протирают внутри шкафов. Затем снимают все занавески, шторы, скатерти, салфетки. Ковры со стен и полов выбивают мягкой тряпочкой или венником. Снимают пыль и паутину со стен и потолков. Бумажные обои протирают сухой тряпкой. После этого моют окна, двери, полы, батареи.

Правила безопасности при уборке помещений

При работе с химическими средствами надо следить, чтобы они не попали в глаза, в продукты питания. При мытье стёкол нельзя вставать на подоконники на втором этаже и выше при раскрытых окнах. После работы тщательно вымыть лицо, руки, шею.

Практическая работа

Еженедельная уборка классной комнаты.

План работы

1. Надеть халаты, девочкам волосы убрать под косынки.
2. Открыть окна, форточки и проветрить помещение.
3. Окна, зеркала, светильники протереть мягкой салфеткой, двери, подоконники — влажной тряпкой.
4. Вычистить раковину, ванну, унитаз.
5. Дощатый пол, линолеум вымыть тёплой водой.

Впиши, какого этапа регулярной уборки не хватает:

проветривание комнат;	уборка кровати;
_____	полив цветов;
протирка пыли;	_____
мытьё посуды, мойки;	мытьё зеркала в ванной;
_____	мытьё ванны и санузла, кафеля;
_____	мытьё подоконников, батарей.

Помни!

Зеркало не следует вешать в тех местах, куда падают солнечные лучи, — оно тускнеет.

Способы чистки зеркала

- 1-й способ: вымыть чистой водой, а потом вытереть насухо мягкой салфеткой;
- 2-й способ: протереть зеркало сначала ватой, смоченной одеколоном, а затем мягкой бумагой или салфеткой;
- 3-й способ: можно воспользоваться моющим средством для стекла.

УХОД ЗА ПОЛАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОКРЫТИЯ (ЛАК, МАСТИКА, МАСЛЯНАЯ КРАСКА, ЛИНОЛЕУМ, ЛАМИНАТ, КОВЁР), СРЕДСТВА УХОДА ЗА ПОЛОМ

Вопросы

1. В чём отличие сухой уборки от влажной?
2. Когда производится генеральная уборка квартиры?
3. Какие электроприборы облегчают домашний труд?
4. Расскажите о правилах работы пылесосом.

Прочитай

Виды полов

Полы бывают паркетные, дощатые, покрытые линолеумом, плиткой из синтетических смол. Независимо от покрытия, пол нуждается в тщательном и систематическом уходе. Уход за полом сводится к очищению его от грязи и нанесению защитного слоя (натирке).

Как ухаживать за паркетным полом

- натёртые или покрытые лаком — протирают отжатой влажной тряпкой, смоченной раствором столового уксуса (2–3 столовые ложки на ведро воды) или глицерина (1 столовая ложка на ведро воды) или специальным раствором для мытья полов;
- нельзя мыть паркет горячей водой;
- натирать мастикой, очистив от пыли сухой тряпкой.

Как ухаживать за дощатым полом

Неокрашенные дощатые:

- моют раствором любого моющего средства (2–3 столовые ложки средства на ведро воды);
- время от времени мыть и чистить смесью речного песка с известью-пушонкой (3 части песка и 1 часть извести).

Окрашенные дощатые:

- моют тёплой водой с нейтральным моющим средством;
- приобретают блеск, если в воду добавить 1–2 столовых ложки 4% -го уксуса.

Линолеум:

- моют тёплой водой (не выше 40°C);
- в воду можно добавить хозяйственное мыло или нейтральный синтетический моющий порошок.

Полы из керамической плитки:

- чистят средством для металлической посуды, но не кислотой;
- моют тёплой водой с добавлением любого моющего средства.

Практическая работа

Генеральная уборка кабинета.

- Как вымыть полы?
- Как вымыть электрическую плиту?
- С чего начинается генеральная уборка в помещении?

УХОД ЗА МЕБЕЛЬЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОКРЫТИЯ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Прочитай

Уход за мебелью

- Не ставь на полированный стол горячие предметы без подставки.
- Протирай мебель специальным антистатическим средством «Полироль».
- Ящики стола будут лучше открываться, если их опорные поверхности натереть мылом или воском.
- Потускневшую мебель можно натереть мягкой сухой тряпочкой с капелькой глицерина.

Уход за мягкой мебелью

Удаление пыли с тканевого покрытия

- сухая чистка — пылесосом;
- влажная чистка — мокрой тряпкой и выбивалкой;
- смочить тряпку в подкисленной воде (1 столовая ложка на 1 литр воды);
- отжать;
- накрыть тряпкой вещь и по ней мягко бить выбивалкой (влажная тряпка поглощает пыль);
- затем почистить мебель сухой щёткой.

Удаление пыли с кожаной мебели

- протереть сухой тряпкой (от влаги кожа портится).

Помни!

Прежде чем использовать какое-либо моющее или чистящее средство, ознакомься с инструкцией.

ТРАНСПОРТ

МЕЖДУГОРОДНИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТРАНСПОРТ. ВОКЗАЛЫ. ИХ НАЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ СЛУЖБЫ. СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ВОКЗАЛОВ. РАСПИСАНИЕ ПОЕЗДОВ

- Для чего нужен транспорт? _____
- Какие виды транспорта вы знаете? _____
- Какой транспорт называется пригородным? _____

Схема расположения мест в вагонах

- Вагон, в котором нет спальных мест, называется _____
- На какие расстояния могут быть отправлены пассажирские общие вагоны? _____

Купейные и плацкартные вагоны имеют спальные места. В чём же их различие?

Купейный вагон

Купейный вагон разделен на отдельные отсеки, людей в нем меньше, чем в плацкартном, значит, он удобнее.

Плацкартный вагон

Плацкартный вагон не разделен на отдельные купе. Билеты в плацкартный вагон дешевле, чем в купейный.

• Как вы думаете, почему в купейный вагон билеты дороже?

• Где можно получить необходимую информацию? _____

• Где пассажиры покупают билеты? _____

• Где можно отправить телеграмму? _____

• Где можно оставить вещи? _____

• Куда можно обратиться за помощью? _____

• Если с вами маленький ребенок, куда можно обратиться? _____

Службы вокзала

Вы собрались поехать к бабушке в деревню (станцию, другой город). Вы приходите на вокзал. Подходите к табло «Расписание движения поездов» и ищете свою станцию. Узнаёте, какие поезда останавливаются на вашей станции, время их отправления, стоимость билетов.

Затем идёте к билетной кассе и покупаете билет в плацкартный или купейный вагон (в зависимости от ваших денег). Затем вы узнаёте, с какой платформы производится посадка.

• Какие виды поездов бывают? (скорые, пассажирские, почтовые). Подчеркните, какой поезд вы выбрали.

• Особенности вагона: общий, плацкартный, купейный.

• В чем разница между плацкартными и купейными вагонами?

• Почему билет в купейный вагон дороже билета в плацкартный? _____

• Перечислите службы вокзала _____

• Как называется ваша железнодорожная станция? _____

ТОРГОВЛЯ

УНИВЕРМАГИ И УНИВЕРСАМЫ, ИХ НАЗНАЧЕНИЕ. СЕЛЬМАГ И СЕЛЬПО. ИХ НАЗНАЧЕНИЕ. ОТДЕЛЫ МАГАЗИНОВ. СТОИМОСТЬ НЕКОТОРЫХ ТОВАРОВ. ПОРЯДОК ПРИОБРЕТЕНИЯ ТОВАРОВ. ХРАНЕНИЕ ЧЕКА ИЛИ ЕГО КОПИИ

Прочитай и выполни задания

Как называется магазин, где можно приобрести вещи

Если в магазине продают один вид товара, то как называется этот магазин

Какие отделы универсама вы знаете

Какие товары продаются в разных отделах

Почему надо сохранять чек или его копию

Игра «Подбери и назови»

Что можно купить в отделе «Одежда и обувь»

Что можно купить в отделе «Посуда»

Что можно купить в отделе «Радиотовары»

Какие товары можно купить в отделе «Школьно-письменные принадлежности»

Назовите ассортимент парфюмерного отдела

ювелирного отдела

отдела ковровых изделий

Как нужно обратиться к продавцу, кассиру

Всегда ли продавец принимает деньги

Что делает кассир _____

Как узнать стоимость товара _____

Какова цена основных товаров _____

Моделирование реальных ситуаций

Ситуация 1. Мальчик купил тетрадь за 1 рубль 40 копеек, отдал кассиру 5 рублей. Получил сдачу 4 рубля. Правильно ли ему дали сдачу? Что нужно предпринять?

Ситуация 2. Что можно купить другу на день рождения? Сколько примерно денег дадут тебе родители?

Ситуация 3. Туфли стоят 600 рублей, тебе дали 1000 рублей. Сколько тебе должны дать сдачи, если ты купишь эту обувь?

Придя в магазин ты должен:

1. Поинтересоваться стоимостью товара (настольная игра) _____

2. Приобрести велосипедную камеру, посчитать сдачу (у вас 200 рублей) _____

3. Узнать, есть ли камеры для футбольного мяча _____

Разменять 10 рублей _____

Сказать вежливые слова _____

В каком отделе универмага вы покупали товар _____

Рассмотрите ценники к товарам. Расскажите по плану

Название товара _____

Размер _____

Цена _____

Рассмотрите расчетный чек. Расскажите по плану

Название магазина _____

Дата покупки _____

Стоимость покупки _____

Итог _____

Время покупки _____

Номер чека _____

СРЕДСТВА СВЯЗИ

ВИДЫ БАНДЕРОЛЕЙ. ПОРЯДОК ИХ ОТПРАВЛЕНИЯ. УПАКОВКА. СТОИМОСТЬ ПЕРЕСЫЛКИ

Прочитай

Виды бандеролей: простые, заказные, ценные

Простыми бандеролями можно пересылать печатные издания, деловые бумаги, фотографии, альбомы, тетради, блокноты, семена для посева, контрольные работы студентов-заочников.

Заказные бандероли принимаются в открытом виде. Вес простой и заказной бандеролей ограничен 2 кг.

Отдельная книга может весить до 3 кг. Книги для слепых пересылаются весом до 5 кг бесплатно.

Ценная бандероль. С объявленной стоимостью вы можете переслать любой предмет соответствующей стоимости, кроме продуктов питания. (Можно шоколад, конфеты и другие сухие кондитерские изделия). Вес ценной бандероли ограничен — 1 кг. Ценная бандероль принимается только с описью вложения в открытом виде. Один экземпляр описи вкладывается в бандероль, другой остаётся у отправителя. Опись обязательно заверяется работником почты (ставится штемпель). На отправленную бандероль выдаётся квитанция.

Задание 2

Бандероль — _____

- Что такое опись вложения?
- Как ты думаешь, зачем она нужна?

**ПОСЫЛКИ. ВИДЫ УПАКОВОК.
ПРАВИЛА ОТПРАВЛЕНИЯ.
СТОИМОСТЬ ОТПРАВЛЕНИЯ.
ПОСЫЛКИ И БАНДЕРОЛИ,
ОТПРАВЛЯЕМЫЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ**

Прочитай

В посылке можно пересылать предметы культурно-бытового обихода, продукты питания, печатные изделия, саженцы и многое другое, вплоть до живых пчёл. Предельная масса согласно правилам — 10 кг. Если вложение в посылку неделимое, то его масса может достигать 20 кг (неделимость вложения может быть проверена).

Посылки принимаются в закрытом виде, но в случае объявления карантина — в открытом виде.

Размеры и упаковка посылок. Размер посылочного ящика 50 × 50 × 40 см. Посылочные ящики должны изготавливаться с наружными рейками и крепиться гвоздями. Посылки могут быть упакованы в ящики из гофрокартона, мягкую оболочку из прочной однородной ткани. Особо ценные посылки, а также с вложением ювелирных изделий и авиапосылки, упакованные в ящики или коробки, должны быть обшиты тканью. Ткань для обшивки берётся прочная и светлая, наружный шов делается с одной стороны однородными нитками (белыми), мелкими стежками.

Длинные предметы (лыжи, ковры, саженцы) в любом измерении не должны превышать 150 см.

В мягкой оболочке можно пересылать вещи (пальто, шубы), которые по своим размерам не входят в посылочный ящик. Предмет рекомендуется предварительно упаковать в непромокаемую плёнку.

В бумажной упаковке можно отправить посылку массой до 3 кг и небольшой стоимости.

Сыпучие вещества упаковываются в мешочки из плотной ткани, плёнки.

Жидкости пересылаются в плотно закрытых сосудах, которые затем, в ящиках, перекладываются опилками, ватой, стружками.

При отправке посылок с твёрдыми сортами свежих овощей и фруктов используйте решётчатые ящики.

Запрещается пересылать:

- взрывоопасные и легковоспламеняющиеся вещества;
- скоропортящиеся продукты.

Оценка стоимости посылки. Посылку можно отправить с объявленной ценностью и без неё, а также *наложенным платежом*. В случае утери ценной посылки органы связи полностью выплачивают отправителю или получателю объявленную стоимость, а за простую посылку возвращается небольшая сумма денег.

Посылка — _____

Задание 1

Заполните бланк на отправку посылки.

Задание 2. Тест

• Какие из предметов можно отправить простой бандеролью

• Заказной _____

• Ценной _____

• Какие предметы пересылаются в посылке _____

• Что можно пересылать в мягкой упаковке _____

• Как пересылают сыпучие вещества _____

• Как пересылают жидкости _____

• Какие предметы пересылать запрещается _____

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ВИДЫ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ: ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, ОБРАБОТКА РАН ПРИ МИКРОТРАВМАХ (НЕГЛУБОКИЕ ПОРЕЗЫ, ССАДИНЫ, УШИБЫ)

Прочитай

Раны бывают: резаные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные. Основная задача при оказании первой помощи сводится к защите раны от инфекции и остановке кровотечения. Самая маленькая рана легко загрязняется и инфицируется. Рану нельзя исследовать пальцем или зондом. Окружность раны надо смазать 5-процентным раствором йодной настойки, спиртом, зелёнойкой.

При видимом загрязнении раны, если в ней видны комочки земли, песок, обрывки одежды — рану необходимо промыть (перекисью водорода), после чего обработать йодной настойкой.

При ранах от укуса животного всегда нужно помнить об опасности заражения бешенством, поэтому пострадавшего от укуса надо направить в поликлинику для введения специального лекарства.

Микротравму (маленькие раны, ссадины) надо обработать йодом и наложить повязку.

Запомни!

1. Повязка накладывается в наиболее удобном для повреждённой конечности или части тела физиологическом положении.

2. Повязку на конечности накладывают, начиная со здорового участка, а затем переходят непосредственно на рану.

3. Бинтующий берёт конец бинта в левую руку, а головку бинта — в правую, встаёт лицом к больному и, удерживая конец бинта непосредственно вблизи от места повреждения, начинает накладывать повязку, постоянно раскатывая бинт от себя. Стенка валика бинта обращена к поверхности органа. Каждый ход бинта надо накладывать ровно, не оказывая давления на рану.

4. Повязка начинается фиксирующим туром бинта и заканчивается закрепляющим круговым туром. Каждый последующий

ход бинта прикрывает предыдущий не менее чем на $\frac{2}{3}$, перегиб делают на здоровой стороне, по направлению к себе.

5. Завязывание бинта или изменение направления его хода делают на стороне, противоположной болезненному участку.

6. По окончании положения повязки проверяют, правильно ли она наложена, не давит ли и не причиняет ли дополнительной боли, достаточно ли хорошо закрывает большую часть, позволяет ли делать движения и не смещается ли при них.

Практическая работа

- Накладывание повязок.
- Обработка микротравм.
- Измерение температуры тела.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

Задание

Люди всего мира всё чаще используют лекарственные растения для исцеления от недугов. Свои знания о целебных свойствах растений люди получают из книг далёкого прошлого. Волшебными травами люди лечились очень давно, когда не было аптек.

Надо уметь собирать, сушить, хранить и применять лекарственные растения, оберегать их от варварского уничтожения.

Помни!

Самолечение опасно для жизни!

Домашняя аптечка

В домашней аптечке хранится:

- перевязочный материал;
- дезинфицирующие средства;
- термометр;
- лекарственные средства (от кашля, при головной боли, от насморка, жаропонижающие, мази, настои, травы), таблетки по назначению врача.

Лекарственные травы

Календула лекарственная — (ноготки), применяется для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечно- и желчнокаменной болезней. Как наружное средство — для лечения носоглотки, при ссадинах, ранах, язвах, противоопухолевое средство.

Калина обыкновенная. Используют и кору, и плоды. Кора калины оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное действие. Плоды калины принимаются как общеукрепляющее средство после тяжёлых заболеваний, а также при отёках сердечного и почечного происхождения, при повышенном давлении, заболеваниях печени, колитах, гастритах.

Какие ещё лекарственные травы ты знаешь? Запиши.

Практическая работа

Приготовление отвара из ромашки (по стандартной инструкции на упаковке).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ: ВЫВИХ, ПЕРЕЛОМ. НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗКИ НА РАНУ

Прочитай

Первая помощь при травмах

Вывих — смещение суставных концов костей.

Симптомы — боль в конечности, невозможность движений в суставе.

Помощь:

- холод на область повреждённого сустава;
- обезболивающее средство (аналгин);
- обеспечить неподвижность конечности;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Перелом (открытый, закрытый) — повреждение кости с нарушением её целости.

Симптомы — резкая боль, невозможность движения в конечности, появление отёчности, нарушение формы и длины конечности.

Помощь:

- наложить шину (подручный материал);
- борьба с шоком или предупреждение его;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Ушиб — механическое повреждение мягких тканей без нарушения целости кожи;

Симптомы — боль, опухоль на месте повреждения, возможен кровоподтёк (синяк).

Помощь:

- холод (лёд, холодная вода);
- покой повреждённой части;
- при сильном ушибе — доставить пострадавшего в больницу.

Практическая работа

Оказание помощи пострадавшему при вывихах, ушибах, переломах. Ответ записать.

Тест

- Как обработать рану? _____
- Как наложить повязку? _____
- Как наложить временную шину? _____
- Как уберечь себя от несчастных случаев? _____

МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЕРЕЛОМОВ

Прочитай

Перелом — его симптомами являются резкая боль, нарушение движения повреждённой конечности. При осмотре видны изменения в конечности, припухлость и укорочение её. Первая помощь при переломах заключается в обязательной фиксации (неподвижном закреплении) повреждённых костей, чтобы при передвиже-

нии большого обломки не вызывали боли. Кроме того, острые концы сломанной кости могут проколоть кожу, и закрытый перелом превратится в открытый.

Покой повреждённой конечности создаётся наложением фиксирующей повязки или шины.

Запомни!

Для шины нужно взять имеющийся под руками материал: картон, фанеру, доску, палку. Если его нет, то переломленную ногу прибинтовывают к здоровой ноге, а руку — к туловищу. Под шину подкладывают бинт или одежду. Одежду и обувь с большой осторожностью снимают сначала со здоровой конечности, а потом с больной, а при одевании — наоборот. В некоторых случаях одежду и обувь лучше разрезать или распороть по шву. При наложении шины помощник поддерживает и вытягивает конечность, чтобы уменьшить боль и удержать костные отломки в возможно правильном положении.

- Что может служить подручным материалом для шин?

Тест

- Как обработать рану?

- Как наложить повязку?

- Состав домашней аптечки

Практическая работа

Наложение шин.

Специальное
(коррекционное)
образование

З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина

Социально- бытовая ориентировка

Рабочая тетрадь

7

класс



ISBN 978-5-691-01977-7



9 785691 019777

ВЛАДОС