

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

Социально- бытовая ориентировка

8

класс



Гуманитарный издательский центр



Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа VIII вида

В.П. СУБЧЕВА

Социально- бытовая ориентировка

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

8 КЛАСС

Гуманитарный издательский центр



МОСКВА
2013

УДК 376.4:316.6

ББК 74.3

С89

Субчева В.П.

С89 Социально-бытовая ориентировка: Учебное пособие. 8 класс. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 72 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01878-7.

Агентство СІР РГБ.

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 8 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

© Субчева В.П., 2012

© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012

ISBN 978-5-691-01878-7

Учебное издание

Субчева Вера Павловна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

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

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ51.Н 15816 от 17.10.2011.

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

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 4,37.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1—500 экз.). Заказ №

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

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

Е-mail: vladoss@dol.ru

<http://www.vladoss.ru>

ООО «Великолукская городская типография».

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

Тел./факс (811-53) 3-62-95.

Е-mail: zakaz@veltip.ru

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Косметика (от греческого слова *kosmetike* — искусство украшать) прошла длительный путь развития.

Быть красивой — врожденное стремление каждой девочки, девушки, женщины. Старинная французская истина гласит: «Некрасивых женщин нет, есть только женщины с плохой кожей». А это значит, что наша кожа требует внимания и ухода. С ранних лет необходим гигиенически правильный уход за кожей.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Что такое кожа? Кожа — это своеобразное «покрывало» нашего тела. Она защищает тело от механических повреждений, от бактерий, регулирует температуру нашего тела. Через кожу мы дышим. Легкие не в состоянии полностью обеспечить организм кислородом.

О коже можно сказать, что она «зеркало нашего тела», как о глазах говорят, что они «зеркало нашей души».

По коже можно определить состояние нашего здоровья, наш возраст. Поэтому мы должны следить за кожей, чтобы она была гладкой, упругой, живой — одним словом, красивой. Для молодости и здоровья кожи необходимо достаточное содержание в ней воды. Обезвоженная кожа быстро воспаляется, стареет, увядает, на ней появляются ранние морщины.

Вода — прекрасное и самое распространенное очищающее средство. Вполне естественно, что при уходе за кожей водные процедуры играют ведущую роль, так как одним из главных условий сохранения красоты кожи является очищение, то есть удаление с ее поверхности грязи.

Водные процедуры тренируют и закалывают организм, благоприятно влияют на нервную систему, укрепляют здоровье. Желательно ежедневно по утрам после гимнастики обливать все тело прохладной водой. Для усиления очищающего действия воды нужно применять туалетное мыло «Детское», «Косметическое». После душа необходимо энергично вытереть тело жестким полотенцем. Вечером можно мыться «до пояса» и «от пояса», под душем или под краном в ванной теплой водой, ополаскивая потом верхнюю часть тела прохладной водой.



Вопросы

1. Для чего нужна человеку кожа?
2. Что происходит с кожей, если в ней недостаточно воды?
3. Как правильно очищать кожу?



Словарь

кожа, очищение, водные процедуры

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

С помощью прически можно легко изменить то, что тебе не очень нравится в твоей внешности. Предпосылкой для этого, однако, являются здоровые волосы, за которыми следует правильно ухаживать.

Мытье волос является основой основ ухода за волосами. Волосы, как и кожа, салятся и покрываются пылью. Волосы следует мыть, ведь как только они загрязнятся, то станут жирными, потеряют блеск. Летом, когда жарко и человек сильно потеет, их следует мыть чаще. Для мытья лучше использовать не мыло, а жидкий шампунь, так как даже самое хорошее мыло при взаимодействии с жесткой водой свертывается и оставляет на волосах матовый, сероватый налет. При последнем полоскании нужно добавить в воду немного лимонного сока и отвара ромашки (для блондинок) или немного уксуса (для шатенок или брюнеток). Волосы следует вытереть нагретым полотенцем, а затем досушить на воздухе свободно распушенными, не под феном и не на солнце.



Вопросы

1. Что является основой ухода за волосами?
2. Когда волосы надо мыть чаще?
3. Почему не следует мыть волосы мылом?
4. Как правильно полоскать волосы после мытья?



Словарь

шампунь, полоскание волос, блондинка, шатенка, брюнетка

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Уход за ногтями должен быть регулярным. Под ними скапливается грязь, содержащая микробы, поэтому при мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти. Помните, что руки необходимо мыть не только перед едой, но и по мере их загрязнения. Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) и прямым (на ногах). Нужно также сдвигать кожные валики у корня ногтей. Это избавит вас от проблемы заусенцев. Использование кремов для рук также необходимо, особенно зимой. Чтобы отбелить кожу и ногти после приготовления пищи, можно протереть их долькой лимона. Взрослым женщинам рекомендуется делать маникюр в салоне, но если вы научитесь ухаживать за ногтями сами, вы сможете сэкономить много времени и денег.



Вопросы

1. Почему необходимо часто мыть руки?
2. Как можно избавиться от заусенцев?
3. Что делать, если после приготовления винегрета ваши руки окрасились соком свеклы?
4. Почему полезно самому уметь ухаживать за ногтями?



Словарь

регулярный уход, кутикула, заусенцы, маникюр.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Уход за кожей включает в себе проведение определенных процедур по утрам и перед сном. Хорошо умываться утром кипяченой водой комнатной температуры или протирать



лицо кубиком льда, что делает ее устойчивой к различным внешним раздражителям. Лучше всего умыть кожу настоями из трав.

Для умывания можно применять настои и отвары лекарственных растений, а также кипяченую воду с различными добав-

ками (см. таблицу). Настой желателно готовить не менее чем из двух-трех трав.

Приготовление настоя: 2 ст. ложки травы залить 1 л кипяченой воды и, закрыв крышкой, настоять 10–20 мин., после чего процедить через марлю. Рецепты настоев трав даны в таблице.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ УМЫВАНИЯ БЕЗ МЫЛА

Нормальная кожа	Настои трав: ромашка аптечная, шалфей, мята перечная. Кипяченая вода. Вода с добавлением сока лимона (1 ст. ложка на 1 л воды)
Жирная кожа	Настои трав: календула, шалфей, ромашка аптечная, липовый цвет, василек. Вода с добавлением поваренной соли (1 ч. ложка на 1 л воды) или вода с добавлением сока лимона (1,5–2 ст. ложки на 1 л воды).
Сухая кожа	Настои трав: мята перечная, петрушка, мать-и-мачеха, лепестки розы. Кипяченая вода. Вода с 1/3 частью молока.



Вопросы

Сколько раз в день надо очищать лицо?

Как правильно ухаживать за жирной кожей?

Почему полезно умываться настоями трав?



Словарь

увлажнение, процедура, внешние раздражители, настои трав, шалфей, мята перечная, липовый цвет

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА

Каждая девушка должна знать: самый лучший запах тела — это отсутствие его.

Даже самые стойкие духи не могут перебить запах пота, так как они улетучиваются быстро, а пот остается. Да и смешение запаха пота с духами дает еще более неприятный запах, чем запах самого пота.

Когда-то избавиться от запаха пота было очень трудно. Сейчас на каждом шагу продаются различные препараты (дезодоранты), которые ликвидируют запах пота. Рано утром после душа достаточно помазать или побрызгать ими подмышками. Существуют определенные гигиенические сорта мыла, которыми рекомендуется мыться (например, мыло «Гигиена»). Мыться следует утром и вечером.

Помните, что девушка подобна цветку, а это ко многому обязывает. Итак, поэтическое очарование женщины начинается с безукоризненной чистоты.



Вопросы

1. Почему говорится, что «самый лучший запах тела — это отсутствие его»?
2. Можно ли использовать духи, чтобы избавиться от запаха пота после урока физкультуры?
3. Какие дезодоранты вы предпочитаете и почему?



Словарь

препарат от запаха пота, дезодорант, безукоризненная чистота, очарование женщины

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГРЕЙ

В период взросления усиливается работа сальных желез, что ведет к появлению на коже угрей, которые могут воспаляться и нагнаиваться. Очень часто появляется желание трогать руками и выдавливать прыщики. Делать это ни в коем случае нельзя, так как вы переносите бактерии на другие участки кожи, и в результате появляются новые угри и новые прыщи. Выдавливание прыщей часто делает их только больше и глубже, так что после могут остаться шрамы.

Эффективны при черных угрях протирания кожи трехпроцентным раствором перекиси водорода. При резко выраженном салоотделении и наличии угревой сыпи проводят курс из 20 дрожжевых масок. Для этого дрожжи разводят кипяченой водой до консистенции густой сметаны. После умывания лица горячей водой с мылом дрожжевую массу наносят толстым слоем на кожу на 30 мин. Затем ее смывают теплой водой без мыла. Процедуру проводят через день.

Для уменьшения салоотделения кожи применяют белковую маску: к взбитому белку добавляют 1 ч. ложку лимонного сока. Полученную массу наносят на лицо, через 25–30 минут смывают теплой водой (маску делают 1–2 раза в неделю).

Летом для удаления угрей можно использовать маску из дыни: измельченный мякиш дыни наносят на умытое теплой водой лицо, смывают через 10–15 мин.

Важным условием борьбы с угрями является чистая кожа. При повышенном салоотделении, кроме ухода за кожей, необходимо ограничивать потребление жиров, кофе, какао, шоколада, мясных бульонов, пряностей и т.п., а также следить за правильной работой кишечника.



Вопросы

- 1. Почему у подростков появляются угри?*
- 2. Как следует бороться с угревой сыпью летом?*
- 3. Какие средства против угревой сыпи вы теперь знаете?*
- 4. Почему нельзя трогать угри руками, выдавливать их?*
- 5. Каких продуктов следует избегать, чтобы успешно бороться с угревой сыпью?*



Словарь

сальные железы, закупоривание, протоки, прыщи, угри, перекись водорода, консистенция

ВЛИЯНИЕ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ НА КОЖУ ЛИЦА

Солнце — источник радости, силы, энергии и здоровья, молодости и красоты. Под влиянием умеренного воздействия солнечных лучей вырабатывается витамин D. Кожа при этом становится здоровой, упругой. Но каждый человек должен быть осведомлен, каким образом пользоваться солнечными лучами, чтобы это принесло пользу и не дало бы эффекта, обратного желаемому.

Большинство девушек стараются, чтобы лицо летом у них было покрыто густым загаром. Однако загар вызывает сухость кожи.

При наличии гнойничков, угрей и жирной кожи загорать следует с большой осторожностью, не ежедневно, а через день, начиная с 2–3 мин. и постепенно увеличивая до четверти часа. Лицо при этом следует поворачивать к солнцу то одной, то другой стороной. Во всех указанных случаях перед загоранием надо проконсультироваться с врачом-косметологом.



Вопросы

1. *Полезен ли для кожи лица загар?*
2. *Почему надо проконсультироваться с врачом, прежде чем загорать?*



Словарь

ультрафиолетовые лучи, гнойнички, осведомление, эффект, врач-косметолог

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ

Когда-то единственной одеждой человека была шкура убитого животного. Сегодня же в нашем гардеробе предусмотрена соответствующая «шкурка» для любого возраста и события в нашей жизни: детская, женская и мужская одежда, одежда для беременных, спортивная, модная, зимняя, рабочая.



Одежда, как и обувь, будет дольше служить при условии правильного обращения с ней. Как и обуви, одежде надо «отдыхать». Ее надо проветривать, чтобы предотвратить образование неприятного запаха.

Поэтому полезно менять верхнюю одежду каждый день. Подсказки по уходу за одеждой указаны на бирке, пришитой к вещи с изнанки. О том, как ее стирать, мы поговорим позже. Но это не единственный способ сохранить одежду в том виде, который позволяет нам в ней хорошо выглядеть. Ведь встречаются по-прежнему по одежке. И задумываемся мы об этом уже в магазине, выбирая обновку. Так с чего надо начинать? С правильного выбора ее по размеру, модели, ткани и т.д.

Поговорим о материалах, из которых изготовлена наша одежда. Традиционные материалы — хлопок, лен, шелк, шерсть. У них много достоинств, но есть и недостатки, которые диктуют способы ухода за ними.



Вопросы

1. Для чего требуется проветривать одежду?
2. Где можно найти подсказки по уходу за одеждой?
3. Продолжите поговорку «Встречают по одежке, а...».



Словарь

верхняя одежда, размер, модель

ХЛОПОК

К хлопчатобумажным тканям относятся ситец, бязь, сатин, поплин, тафта, толстая байка, тонкий батист и шифон, джинсовое полотно. Изделия из хлопка очень прочные, хорошо переносят стирку и утюжку при высоких температурах, очень хорошо впитывает влагу. А с другой стороны – при стирке заметно «салятся», долго сохнут и в носке сильно сминаются. Поэтому к хлопковой нити часто добавляют лавсан или полиэстер. Цветное белье из хлопка стирают при температуре до 60 °С, тонкое цветное белье – при температуре до 40 °С. Для стирки белого белья используют универсальные моющие средства, для цветного – мягкие моющие средства и средства без отбеливателя.

ШЕРСТЬ

Ткани из шерсти очень хорошо сохраняют тепло, относительно мало пачкаются и мало мнутся. Современные шерстяные ткани делят на две категории: шерсть и полушерсть. Первая содержит 90% шерстяной нити, а вторая 20–90% шерсти, лавсан, капрон или вискозу. Добавление лавсана уменьшает сминаемость ткани. А вискоза повышает ее износостойкость. Стирать изделия из шерсти рекомендуется вручную с использованием специальных моющих препаратов для шерсти. Особенно не рекомендуется стирать вещи из шерсти, ангоры или мохера в порошках, содержащих отбеливатель. Шерсть нельзя замачивать, тереть и выкручивать. Выстиранное изделие раскладывают на махровое полотенце. Чтобы изделие из шерсти не «село», стирать и полоскать его надо в воде одной и той же температуры.

ЛЕН

Изделия из льна очень прочные, долго не изнашиваются, хорошо впитывают влагу и при этом быстро сохнут. Но при носке очень быстро мнутся. Стирать их можно при высоких температурах, вплоть до кипячения. Но после стирки они могут дать усадку. Чтобы уменьшить «помятость», к льняной нити добавляют полиэстер. Или смешивают лен, хлопок, вискозу и шерсть.

ШЕЛК



Шелковые ткани легкие и прочные. Крепость шелковой нити равна крепости стальной проволоки того же диаметра. Шелковые ткани создают, скручивая нити различным образом. Так получают крепы, атлас, бархат. Они хорошо впитывают влагу и очень быстро сохнут. Влага от пота быстро испаряется с поверхности шелка, но при этом могут оставаться пятна. Выводят их спиртом. Одежда из шелка в холод согревает, а в жару создает ощущение прохлады. Дорогую одежду из натурального шелка принято отдавать в химчистку, т.к. при обычной стирке могут поинять краски. Но стирать все же можно. Только вручную и в чуть теплой воде. При последнем полоскании в холодную воду добавляют уксус, чтобы восстановить яркость красок. Шелковую ткань не выкручивают, не выжимают и сушат в

тени. Если сразу после стирки погладить шелк не удастся, то можно положить влажную вещь в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник. Говорят, что так она может храниться до двух дней.

ТРИКОТАЖ



Особое место в нашем гардеробе занимает одежда из трикотажа. Особенность трикотажа в том, что его полотно не ткут, а вяжут. Пряжа может быть шерстяной, хлопчатобумажной, вискозной и т.д. Натуральное волокно хорошо впитывает влагу и пропускает воздух. Хлопчатобумажный трикотаж мягок и прочен. Шерстяной трикотаж более эластичен, чем хлопчатобумажный или вискозный, и хорошо держит форму.

Синтетический трикотаж (нейлон, полиэстер, акрил) прекрасно стирается в

машине, не мнется, не впитывает влагу, поэтому быстро сохнет. Недостатком его можно считать тот факт, что он не пропускает воздух и электризуется.

Стирать трикотаж желательно вручную в теплой воде, не тереть и не выкручивать. При стирке в горячей воде трикотажные изделия садятся и деформируются. А если их тереть, то на них появляются катышки. Не стоит их также замачивать. Если стирать в стиральной машине, то в режиме деликатной стирки. Сушить — в расправленном виде на махровом полотенце (чтобы оно впитывало влагу). Одежду из высококачественного шерстяного трикотажа лучше всего сдать в химчистку — получишь и чистую, и выглаженную.



Вопросы

1. Какие недостатки есть у хлопковых тканей?
2. Как правильно ухаживать за одеждой из шелка?
3. Какого ухода требует шерстяное платье?
4. В чем состоит особенность трикотажных вещей?



Словарь

хлопчатобумажные ткани, лен, ангора, мохер, креп, атлас, эластичность, лавсан, вискоза, трикотаж

ПРАВИЛА ГЛАЖЕНИЯ БЕЛЬЯ

Гладить нужно только совершенно чистое белье, потому что утюг выявит даже незаметные раньше пятна. Перед глаженьем заштопайте все дырки: они обычно расползаются под утюгом.

Перед глажением рассортируйте белье по группам (рубашки, полотенца, наволочки, простыни и др.). Прямые вещи (скатерти, простыни, пододеяльники, полотенца и т.п.) после сушки перед глажением вытяните, сбрызните и скатайте рулоном.

Гладить нужно медленными движениями, сильно нажимая на утюг. Сначала гладят мелкие детали — рукава, воротники, манжеты, оборки, карманы, вышивку, кружева. Гладить надо справа налево и от широкой части вещи к узкой.



Гладят по направлению от себя, а не к себе, по длине, а не по ширине вещи (по продольной нитке).

Гладят вещи до полной сухости, иначе они сомнутся в процессе складывания и хранения.

Все цветное белье, кроме мужских рубашек, гладят с изнанки для того, чтобы на этих вещах не появились полосы — следы от утюга.

Шерстяные вещи гладят и с изнанки, и с лица, но в последнем случае обязательно через влажную ткань.

Крепы и ткани с выпуклым рисунком гладят сухими и не слишком горячим утюгом.

Изделия из синтетического волокна можно вообще не гладить, но если выстиранная вещь измялась, ее можно прогладить слегка теплым утюгом.

Изделия из белого натурального шелка рекомендуется гладить лишь с изнанки, не слишком горячим утюгом. Шелка должны быть только слегка влажными, так как если они излишне влажны, то после глажения становятся жесткими.

Кружево прежде всего надо накрахмалить, а потом гладить передней частью (носом) умеренно нагретого утюга, стараясь не примять. Не забудьте, что синтетическое кружево боится горячего утюга.

Бархат и велюр рекомендуется гладить на весу. Сбрызните с изнанки водой и легко водите с изнанки же утюгом, пока горячий пар не расправит смявшиеся ворсинки.

Вышивки на белье гладят с изнанки на мягкой подстилке горячим утюгом.

Блузки и мужские сорочки гладят так: сначала правый рукав, затем воротник, верх спинки и левый рукав, потом

спинку и боковые швы и, наконец, перед. Светлые блузки гладят с лицевой стороны, темные — с изнаночной.

Шерстяные темного цвета платья гладят с изнанки, карманы и плиссе — с лицевой стороны, но через влажную ткань. Сначала гладят воротник, затем — рюши, рукава и боковые швы с внутренней стороны, после чего широкими движениями гладят платье по длине. Выглаженное платье вешают на плечики и убирают в гардероб после того, как оно остынет, иначе оно сомнется.

Перед тем как гладить брюки, проводят губкой, смоченной в растворе воды и уксуса, по залосненным местам. Вначале проглаживают с изнаночной стороны швы, а затем, вывернув брюки, гладят их через влажную ткань. Не следует долго держать утюг на выпуклых частях, так как от этого остаются следы утюга; лучше несколько раз возобновлять проглаживание этих мест.

Чем тоньше вещь, которую вы гладите, тем толще должна быть подстилка. При глажении недостаточно горячим утюгом на сыром белом белье остаются желтые полосы. Все вещи, которые рекомендуется гладить влажными, должны быть хорошо высушены в процессе глажения. Если при глажении на ткани появились блестящие полосы, можно слегка смочить их водой, протирая тампоном, и прогладить через ткань.

В шкаф выглаженное белье кладут только после полного остывания, так как после глажения горячим утюгом оно некоторое время еще сохраняет влажность.



Вопросы

1. Почему гладить следует только чистое белье?
2. Что надо сделать до того, как прогладить брюки?
3. Как гладят шерстяные платья?
4. Как правильно выгладить кружево?
5. Когда можно положить в шкаф выглаженное белье?



Словарь

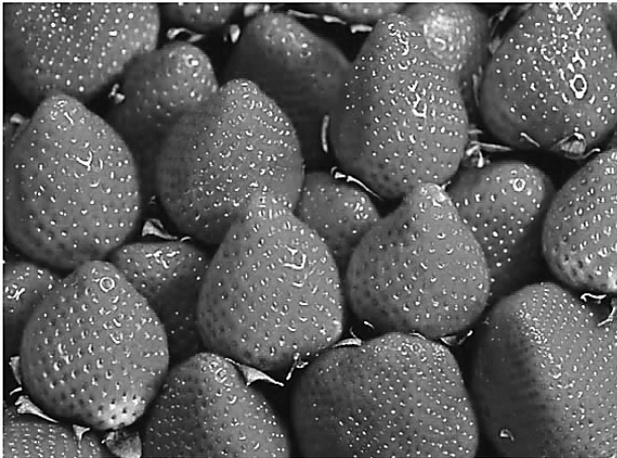
сортировка белья, залосненные места, раствор уксуса, рюши

ПИТАНИЕ

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ФРУКТОВ И ЯГОД

Для консервирования выбираются безупречные фрукты и ягоды, т. е. целые, свежие, здоровые и неповрежденные. Лопнувшие и помятые фрукты и ягоды нужно переработать в соки, пюре или сварить из них варенье, мармелад или джем.

Чтобы не потерять драгоценный сок и аромат, фрукты и ягоды нужно вымыть целыми, с плодоножками, затем положить в сито и обсушить. Для сладких фруктов и ягод берут 100–150 г сахара, для кислых — 200–250 г сахара на каждые полкилограмма. Если при стерилизации добавляется меньше сахара, то их все равно придется подслащать при еде.



Для компотов фрукты и ягоды кладут в банки и заливают кипяченой водой. Фрукты и ягоды, предназначенные для украшения пирогов и тортов, нужно слоями плотно уложить в банки, пересыпая одной ложкой сахара, и не добавлять воды. Данные по стерилизации указаны для однолитровых банок. Меньшие по размеру банки стерилизуют на 10 мин. меньше, большие по размеру — на каждый литр на 10 мин. дольше.

Время стерилизации отсчитывают от того момента, когда температура воды достигнет указанной или когда вода начнет кипеть.

ЯБЛОКИ, ГРУШИ

Удалить плодоножки и черенки, очистить, разрезать пополам или кусочками, вырезать сердцевину. Фрукты сразу же заворачивать во влажную салфетку, чтобы они не потемнели. Вместе с сахаром уложить в банки слоями и налить столько воды, чтобы фрукты были полностью ею покрыты. Можно добавить гвоздику, корицу или имбирь. Твердые груши перед консервированием нужно немного разварить в сахарном сиропе. Стерилизовать в течение получаса при температуре 80 °С.

АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ

Абрикосы или персики нужно положить в сито и погрузить в кипящую воду. После этого снять кожицу, разрезать острым ножом и удалить косточку. Половинки фруктов уложить в подготовленную банку, посыпать сахаром и по желанию долить воды. Стерилизовать 25 мин. при 80 °С.

СЛИВЫ

Крупные сливы — использовать целыми или разрезанными пополам, без косточек или без кожицы. Уложить в банки, посыпать сахаром и по желанию долить воды. Можно положить гвоздику, корицу. К сливам без косточек добавить 2–3 расколотые косточки на каждую однолитровую банку. Стерилизовать 30 мин. при 80 °С.

ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ

Удалить косточки. Разложить в банки, пересыпая сахаром, и по желанию долить воды. Стерилизовать в течение получаса при 80 °С. Если сливы жесткие и не очень сочные, то стерилизовать 40 мин.

КЛУБНИКА, ЗЕМЛЯНИКА, МАЛИНА, ЕЖЕВИКА

Удалить плодоножки. Разложить в банки, пересыпая сахаром. Можно долить водой и стерилизовать 25 мин при 75 °С.

СМОРОДИНА

Ягоды отделить от черенков. Разложить в банки, пересыпая сахаром. Можно добавить воды. Стерилизовать 20 мин. при 80 °С.

КРЫЖОВНИК

Оборвать черенки, ягоды вымыть и обсушить. Разложить в банки, пересыпая сахаром, и по желанию долить воды. Стерилизовать 20 мин. при 80°С. Для спелого крыжовника потребуется меньше сахара.

ЧЕРНИКА, ГОЛУБИКА, БРУСНИКА

Удалить листики, раздавленные и незрелые ягоды. Разложить в банки, пересыпая сахаром. Можно добавить воды. Стерилизовать 25 мин при 80 °С.



Вопросы

- 1. Какие плоды берутся для консервирования?*
- 2. Что можно приготовить из помятых, незрелых, раздавленных плодов?*
- 3. Как правильно подготовить фрукты и ягоды к консервированию?*
- 4. Почему перед консервированием фрукты и ягоды моют целыми, не отрывая плодоножки?*
- 5. Прочитайте и запишите рецепты консервирования различных фруктов и ягод в рабочую тетрадь.*

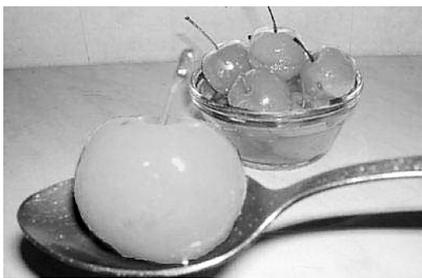


Словарь

консервирование, стерилизация, черенки, плодоножки

ВАРЕНЬЕ

Бывая в гостях у своих друзей и знакомых, мы часто восхищаемся кулинарными способностями хозяйки, когда нас угощают душистым вареньем. И вправду, что может быть вкуснее домашнего варенья! А ведь приготовить его совсем не сложно. Надо только знать рецепт. И необязательно варить его из экзотических продуктов, можно сварить вкуснейшее варенье из овощей, которые многие выращивают на своих грядках. Мы предлагаем старшеклассникам освоить несколько рецептов приготовления варенья из доступных продуктов. И если вы угостите своих родственников таким душистым и полезным вареньем, они будут в восторге от ваших деликатесов. От такого угощения невозможно поправиться, оно только способствует укреплению здоровья.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Состав: на 1 кг яблок — 1 кг сахара, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

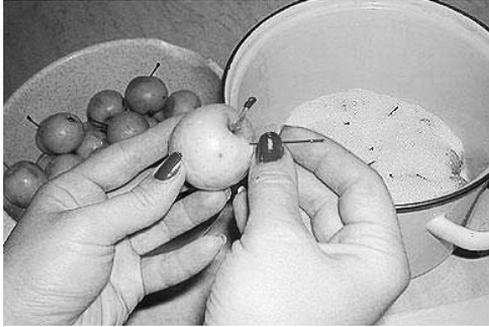
Для варенья наиболее пригодны сладкие сорта яблок: коричные, боровинка и др. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину. Приготовить сироп, в который положить яблоки и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет готова ранее других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до полной готовности. Для аромата в некоторые сорта яблок в конце варки можно добавить немного ванилина, апельсиновой или лимонной цедры. Кроме того, при варке варенья из сладких сортов яблок рекомендуется добавлять клюкву (на 1 кг яблок 1 стакан клюквы).

ВАРЕНЬЕ ИЗ РАЙСКИХ ЯБЛОК

Состав: на 1 кг яблок (диаметром 3–4 см) — 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

Плоды перебрать так, чтобы не было червивых. Тщательно вымыть. Черенки и сердцевину не удалять.

Каждое яблоко часто наколоть толстой иглой или заостренной деревянной палочкой.



Подготовленные яблоки сложить в эмалированную кастрюлю и залить кипящим сиропом. (Можно также засыпать яблоки сахаром, влить воду и довести до кипения.) Оставить при комнатной температуре на сутки. На второй день яблоки в сиропе довести до кипения, прокипятить 5 мин. и снять с огня. Оставить еще на сутки.

На третий день яблоки проварить при тихом кипении 10 мин. и разложить по подготовленным (почищенным и ошпаренным) банкам. Залить кипящим сиропом, в котором они варились. Герметично укупорить, хорошо укутать и оставить постепенно остывать.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ



Состав: на 1 кг тыквы — 1,5 кг сахара; 1 ст. л соды; 3/4 стакана — воды.

Это варенье не пользуется такой популярностью, как варенье из ягод и фруктов, но при умелом приготовлении оно по своим вкусовым качествам удовлетворит

вкус самых требовательных гурманов. Очистить тыкву от кожицы и зерен. В таз или кастрюлю налить холодной воды, положить соду и опустить тыкву, нарезанную крупными кусками. Оставить на сутки. Затем слить воду, тыкву промыть в холодной воде и откинуть на решето. Когда вода стечет, нарезать тыкву небольшими квадратиками. Сварить традиционный сироп, положить в него тыкву, но не мешать. Когда варенье закипит, снять его с огня на несколько часов, чтобы тыква не успела развариться и не получилось повидло. После чего варить до готовности.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Состав: на 1 кг кабачков — 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

Если вы никогда не пробовали варенье из кабачков, советую обратить внимание на этот оригинальный рецепт домашних заготовок и приготовить на зиму. Не пожалеете! Ваше варенье гости могут назвать ананасовым, грушевым, апельсиновым, но только не кабачковым!

В посуде для варки варенья развести 1 кг сахарного песка в 1/2 стакана воды. Сварить сироп и загрузить в него 1 кг кабачков — очищенных от кожуры и семян и мелко порезанных на кубики.

После того, как варенье закипит, добавить 1 лимон, нарезанный очень мелко или пропущенный через мясорубку вместе с кожурой. Варить все вместе 45 мин. Лимон можно положить ближе к концу варки.

Если вы готовите такое варенье на зиму, то хранить его нужно как любое другое.



1 кг недозрелой моркови нарезать кубиками размером не более 10 см, отварить 5 мин. в кипящей воде, охладить. Затем залить кипящим сиропом (1 кг сахара, 2 стакана воды), проварить 5 мин., отставить на 10–12 час. Снова варят сироп (500 г сахара, 1 стакан воды), добавляют его в варенье и снова варят. Перед концом варки добавляют лимонную кислоту.



Вопросы

1. Какие рецепты приготовления варенья показались вам особенно интересными? Запишите их.
2. Как вы думаете, какое варенье требует наименьшей затраты денег?
3. Какое варенье, по-вашему мнению, самое полезное?



Словарь

сироп, герметичная упаковка, дольки, райские яблочки.

Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

УХОД ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ



Здоровье ребенка прежде всего зависит от внимательного и правильного ухода за ним в семье.

Наиболее трудная и ответственная задача – обеспечить правильный уход за ребенком, правильно его воспитать и предохранить от заболеваний на первом году жизни, особенно же в первые дни и недели после рождения. Чтобы обеспечить правильный уход, вскармлива-

ние и воспитание новорожденного и грудного ребенка, мать (или патронатный воспитатель) должна знать, как устроен, как работает организм ребенка, как он развивается.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НОВОРОЖДЕННОГО

С момента рождения и до конца первого месяца жизни ребенок считается новорожденным и нуждается в особом внимании и уходе.

После рождения ребенок сразу попадает в обстановку, где температура окружающего его воздуха почти в два раза ниже той температуры, при которой он развивался в утробе матери. Организм новорожденного еще не способен удерживать постоянную нормальную температуру тела в $36,5-37^{\circ}\text{C}$.

При охлаждении температура новорожденного падает ниже нормы, что может вызвать заболевание и даже привести его к смерти. В условиях высокой температуры (например, вблизи горячей печи, на ярком солнце, при чрезмерном укутывании) ребенок перегревается, у него повышается температура, он беспокоен, на теле появляется сыпь (потница), расстраивается пищеварение. Поэтому родители должны уметь ухаживать за новорожденным так, чтобы он всегда был согрет должным образом, но не перегревался.

Мать должна так пеленать или одевать ребенка, чтобы ничем не стеснять его дыхание. Кроме того, необходимо регулярно проветривать помещение, где находится малыш.

Кожа новорожденного обычно ярко-розового цвета. Надо ухаживать за кожей так, чтобы не допустить ни малейшей опрелости, ссадины или царапины, через которые в организм ребенка могут проникнуть опасные для его здоровья микробы.

Сразу же после рождения мозг ребенка начинает развиваться. Ребенок видит, и зрачки его глаз суживаются при ярком свете. Он слышит и вздрагивает при резких звуках. Но он еще не понимает увиденное и услышанное. Большую часть суток новорожденный спит, просыпаясь только для еды или если его что-нибудь беспокоит. Он производит массу движений руками и ногами. Движения эти беспорядочны, нецелесообразны, однако они необходимы для развития организма: движения руками помогают дыханию, движения ногами укрепляют мышцы. Поэтому нельзя заворачивать ребенка с руками, туго пеленать ноги.

Если новорожденного взять на руки, голова у него беспомощно свисает, спина сгибается, так как мышцы его еще слабы. Поэтому ребенка нельзя сажать, нужно держать его так, чтобы голова и спина всегда опирались на руку матери.

Однако некоторые действия ребенок умеет производить сразу после рождения. Это так называемые врожденные умения (умение сосать, глотать, дышать, кричать, мигать).

Если ребенок голоден, или его беспокоит боль, или ему неудобно лежать, он начинает кричать. Родители должны уметь разобраться, отчего кричит ребенок. Если настал час кормления, нужно покормить его, если он мокрый, нужно перепеленать его в сухие пеленки, освободить руки, повернуть на бок, проветрить комнату, и ребенок успокоится.

У новорожденного легко создать полезные для здоровья привычки. Например, приучить кушать в определенные часы дня с шестичасовым перерывом ночью, что дает возможность и ребенку, и матери крепко спать и хорошо отдохнуть за ночь. Ребенок может также привыкнуть засыпать в своей постели без укачивания и ношения на руках, спать свободно спеленатым, а не с завернутыми ручками. Эти привычки, приобретенные с первых дней жизни, в дальнейшем облегчат воспитание грудного ребенка и уход за ним.

При уходе за ребенком прежде всего необходимо соблюдать чистоту. Чистым должен быть тело ребенка, его белье, постель, посуда, игрушки. Нужно тщательно убирать помещение, в котором находится ребенок.

Это необходимо, потому что вокруг нас – в воздухе, которым мы дышим, на пылинках, поднимающихся с земли, в воде, на всех предметах, которыми мы пользуемся, находится огромное количество микробов. Маленькие же дети особенно восприимчивы к заболеваниям.

Поэтому нужно не допускать пыли, не разрешать посторонним близко наклоняться над ребенком, дышать на него, целовать его.

Причиной заражения могут быть грязные руки. Надо всегда помнить об этом и не допускать, чтобы кто-либо из членов семьи брал ребенка на руки, забавлялся с ним, кормил его, не вымыв рук, подходил к нему в пыльной, загрязненной одежде.

Большую роль в распространении микробов играют мухи. Ребенок, беря в рот предмет, на который садились насекомые, может заболеть различными кишечными заболеваниями. Поэтому необходимо всячески бороться с мухами, не давать им

залетать в жилище, делать сетки на окна или завешивать их марлей.



Вопросы

1. Что может случиться с ребенком, если он перегреется (переохладится)?
2. Почему нельзя допускать, чтобы у ребенка появились опрелости и царапины?
3. Чем полезны беспорядочные движения ребенка?
4. Почему необходимо соблюдать чистоту при уходе за ребенком?
5. Почему нельзя разрешать гостям целовать ребенка, брать его немытыми руками?
6. Почему следует бороться с мухами и другими насекомыми, если у вас маленький ребенок?



Словарь

новорожденный ребенок, опрелость, микробы, соска, рожок

ПРЕДМЕТЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ

Для ухода за ребенком необходимо всегда иметь следующие предметы: вату, стерильный бинт, раствор марганцовки, детскую присыпку или специальное масло для смазывания складок кожи (можно прокипяченное растительное масло в чистой простерилизованной бутылочке), стакан, чайную ложку, детское мыло, частый гребешок, ножницы, водяной градусник, градусник для измерения температуры тела, резино-



вую грушу, резиновую грелку. Конечно, необходимо иметь аптечку матери и ребенка. В ней вы найдете, все, что вам потребуется для ухода за малышом. Аптечки продаются в аптеках. Это красивые пластиковые контейнеры в виде чемоданчика, на котором имеется надпись «Аптечка матери и ребенка» или «Аптечка мамы и малыша». К ней прилагается инструкция, из которой вы узнаете, для чего нужен тот или иной предмет или медикамент.

Предметы ухода должны быть накрыты чистой пленкой и храниться на особой полке в шкафу или в специально отведенном месте, например, в самой аптечке.



Вопросы

1. Что необходимы для ухода за малышом?
2. Как должны храниться предметы ухода?



Словарь

вата, стерильный бинт, раствор марганцовки, детская присыпка, детское мыло, гребешок, ножницы, градусник для измерения температуры тела, резиновая груша, резиновая грелка.

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Нормальная температура тела грудничка: В подмышечных впадинах 36–37 °С. Ректальная (в прямой кишке) 36,9–37,4 °С, оральная (во рту) 36,6–37,2 °С.

Иногда встречаются индивидуальные колебания нормальной температуры тела от 35 °С до 38,3 °С.

Для измерения температуры тела у грудных детей используют ртутный медицинский термометр, электронный термометр и температурный индикатор. В настоящее время появляются и новые удобные средства, такие, например, как соски-термометры.

Ртутным термометром температуру измеряют только в *подмышечной впадине*. Для этого ребенка берут на руки, помещают термометр ему под мышку и фиксируют ручку ребен-



ка своей рукой, придерживая термометр, чтобы он не выскользнул. Лучше производить эту процедуру, сидя на диване (а не на стуле), чтобы в случае падения термометр не разбился. Для получения объективных результатов достаточно подержать термометр 3–5 мин. Закончив измерение температуры, термометр следует встряхнуть или подержать под струей холодной воды.

Электронный термометр более безопасен и прост в обращении. Он дает быстрые и точные показания, которые высвечиваются в окошечке-дисплее. Его не применяют для точного измерения температуры в подмышечной впадине, так как для снятия показаний этому типу термометра необходим более плотный контакт с телом, зато он незаменим при измерении *оральной* и *ректальной* температуры. В последнее время появились электронные термометры, способные достаточно точно измерять температуру в подмышечной впадине или в ухе, причем всего за несколько секунд. Особенность их состоит в том, что наконечником термометра служит круглая резиновая присоска, а не узкий металлический стержень. Для измерения оральной температуры электронный термометр помещают в рот под язык на 1 мин. (большинство электронных термометров подают звуковой сигнал об окончании измерения температуры).

Для измерения *ректальной* температуры нужно смазать наконечник термометра детским кремом или вазелином, положить малыша на спинку, одной рукой приподнять его ножки (как при подмывании), другой рукой осторожно ввести градусник в задний проход на глубину около 2 см (необходимо ознакомиться с инструкцией к термометру, так как глубина введения может зависеть от его конструкции). Затем нужно зафиксировать термометр между средним и указательным пальцем, а другими пальцами придерживать ягодичы ребенка.

Температурный индикатор представляет собой полоску с теплочувствительными квадратиками или делениями с цифровыми отметками. При измерении температуры квадратики последовательно меняют цвет. Последний изменивший цвет квадратик и соответствующее ему цифровое значение и обозначают температуру тела. Полоску-индикатор прикладывают ко лбу ребенка на 15 секунд (иногда встречаются полоски, которые следует помещать под язык — так что перед применением индикатора обязательно читайте инструкцию!). Полоска-индикатор не дает точных результатов, поэтому о

повышении температуры достоверно можно судить лишь тогда, когда индикатор показывает 37,5 °С и выше.

Для того чтобы правильно оценить результаты измерения температуры, необходимо знать, какая температура для вашего ребенка является нормальной. А чтобы это определить, нужно измерить ее в спокойной обстановке утром и вечером у здорового ребенка и запомнить (а лучше записать) показатели. После того как вы зафиксировали «свою» норму, никогда не измеряйте температуру здоровому ребенку без повода, «на всякий случай». И даже когда ребенок болеет, не стоит делать этого чаще, чем предписано. Каждая процедура измерения температуры тревожит ребенка, способствует формированию у него отрицательной реакции на термометр.

КАК ПОНЯТЬ, ПОВЫШЕНА ЛИ ТЕМПЕРАТУРА У РЕБЕНКА, И КАК ПРИМЕРНО ЕЕ ОЦЕНИТЬ

Маленькие дети могут по-разному реагировать на повышение температуры тела. Их реакция будет зависеть прежде всего от причины, обусловившей повышение температуры. Признаками повышенной температуры могут быть: вялость или беспокойство; жажда; сухость слизистых оболочек (губ, языка); учащение пульса; учащение дыхания; яркий румянец на лице, «пылающие» щеки (а иногда, наоборот, бледность); красные, воспаленные или слишком блестящие глаза; озноб; потливость.

Учащение пульса и дыхания являются важными признаками повышения температуры, поэтому нужно уметь оценить показатели частоты пульса и дыхания.

Нормальный пульс ребенка составляет 100–130 ударов/мин во сне и 140–160 во время бодрствования. При плаче пульс составляет 160–200 ударов/мин.

По мере взросления ребенка пульс замедляется и к двухлетнему возрасту обычно равен 100–140 ударам. Что касается частоты дыхания, то новорожденные обычно делают от 40 до 60 вдохов/мин., годовалые дети — всего лишь 25–30. Необходимо знать, что некоторые дети вообще никак не реагируют на повышение температуры.

При подозрении на повышение температуры необходимо прежде всего прикоснуться своей щекой ко лбу ребенка (не стоит оценивать температуру губами или ладонью). Если вы чувствуете, что лоб более горячий, чем обычно, следует измерить температуру одним из описанных выше способов.

Лихорадка (повышение температуры), не являющаяся признаком болезни, может достигать 38,3 °С. Ее причиной могут быть: перегревание ребенка при чрезмерном укутывании или пребывании под прямыми солнечными лучами; нарушение питьевого режима (особенно у детей младше 3 месяцев); запоры; высокая двигательная активность; физическое напряжение (длительный крик); прорезывание зубов; конституциональные особенности.

КУПАНИЕ

Первый раз новорожденного купают через сутки после заживления пупочной ранки с разрешения врача или акушерки.

До 6 месяцев нужно купать ребенка ежедневно, а после 6 месяцев — через день. В комнате, где купают ребенка, должно быть достаточно тепло, но не слишком жарко (20–22 °С).

Для купания ребенка нужно иметь ванночку или корыто. Этой ванночкой нельзя пользоваться для стирки белья или для купания старших детей. Перед купанием ванночку надо вымыть горячей водой с мылом с помощью щетки или мочалки, а затем обдать кипятком. Для измерения температуры воды нужно купить в аптеке водяной градусник.

Вода для купания новорожденного обязательно должна быть хорошего качества и иметь температуру 37 °С. С двухмесячного возраста ребенка моют водой температуры 36 °С. Иногда, если у ребенка на теле появляется сыпь или нет возможности прокипятить воду для купания, врач рекомендует сделать ребенку марганцовую ванночку. Для этого сначала готовят в бутылочке или в стакане крепкий раствор марганцовокислого калия и затем добавляют его в воду, приготовленную для купания, до получения розовой окраски. Нужно следить, чтобы в воду не попали нерастворенные кристаллы.

Воды в ванну наливают столько, чтобы она покрывала все тело ребенка. Кроме того, заранее готовят кувшин воды той же температуры для обливания. Перед купанием ребенка нужно приготовить байковое одеяло, клеенку, пеленки, распашонку и затем большую пеленку или простынку для обсушивания его тела после купания.



Приготовив все для купания, мать тщательно моет руки с мылом, а затем, раздев ребенка, осторожно опускает его в воду, поддерживая левой рукой под затылок и под спинку.

Один-два раза в неделю нужно мыть ребенка с мылом (лучше всего детским). Сначала ребенку обмывают грудь, живот, руки, ноги, потом голову, отклонив ее немного назад, чтобы вода и мыло не стекали на лицо. После этого его перекалывают на живот и моют спину, ягодицы и в паху. До 6 месяцев ребенка моют рукой. После 6 месяцев можно мыть чистой, прокипяченной мягкой тряпочкой. Вынув ребенка из ванны, его обливают из кувшина приготовленной водой и быстро набрасывают на него большую согретую пеленку для осушения тела и одеяло, чтобы не охладить его. Лицо ребенка во время купания не моют, а умывают его отдельно чистой водой. Обсушив ребенка, его кладут на приготовленные чистые пеленки. Осмотрев складки кожи и смазав их, ребенка одевают. Нужно обязательно протереть его уши, чтобы в них не осталась вода.

Если ребенок уже умеет сидеть, можно купать его в сидячем положении и давать ему в ванну резиновые или пластмассовые игрушки, которыми он будет охотно играть.



Вопросы

1. Когда можно впервые искупать ребенка?
2. Почему нельзя стирать белье в ванночке, где купают ребенка?
3. Какой должна быть температура воды для купания малыша?

4. Что добавляют в воду для купания?
5. Как часто следует купать ребенка?
6. Что нужно приготовить перед тем, как начать купание ребенка?
7. Какие части тела ребенка моют сначала, а какие в конце купания?



Словарь

акusherка, водяной градусник, марганцовая ванна

ОДЕВАНИЕ РЕБЕНКА

В первые два месяца жизни одежда ребенка состоит из распашонок, кофточек и пеленок.

Необходимо также иметь три куска подкладной клеенки. Одним куском покрывают матрац; два куска поменьше — 30×30 см — попеременно подкладывают при пеленании между пеленкой и байковым одеялом (или байковой пеленкой). Но можно обойтись без клеенок, если вы пользуетесь подгузниками или памперсами.

Кроме тонких пеленок, необходимо иметь несколько теплых байковых. Размер пеленок 80–90 см. Нужны также подгузники (или памперсы). Размеры памперсов подбирают в зависимости от веса и возраста ребенка.

Если вы решили пользоваться пеленками, сколько же их нужно ребенку? Для того чтобы завернуть его, нужно 2 тонкие пеленки, а в холодное время года еще и теплая байковая пеленка. Менять тонкие пеленки приходится в первый месяц очень часто. Поэтому, если даже стирать их 2 раза в день, нужно иметь не менее 10 пеленок и столько же подгузников. Теплых пеленок нужно 3–4.

Распашонок и кофточек достаточно иметь 3–4 из тонкой материи и столько же из байки или трикотажа.



Много не следует запасать, потому что ребенок в этом возрасте растет быстро и, таким образом, в скором времени эта одежда становится для него мала. Распашонки шьют без завязок и застежек, с плоскими швами, чтобы они не давили и не натирали нежную кожу ребенка.

Сейчас принято не пеленать малышей.

После 10 дней ребенка одевают так: сначала надевают распашонку, имеющую разрез сзади, а затем кофточку, застегивающуюся спереди; и ту, и другую тщательно расправляют на спине, чтобы не было складок.

Все необходимое для пеленания раскладывают заранее. Сначала кладут байковое одеяло или теплую пеленку, на нее – клеенку, затем тонкую пеленку, а на нее подгузник или вторую пеленку, сложенную углом. Верхний край пеленки должен доходить ребенку до подмышек, а подгузник – до пояса.

Руки ребенка нужно оставлять свободными. Чтобы руки не зябли, кофточку нужно шить с длинными рукавами, которые покрывали бы пальцы. Укладывая ребенка спать, следует накрыть его сверху одеялом. В комнате голова ребенка должна быть открытой, так как под косынкой или чепчиком она потеет, на ней появляется сыпь. Излишнее укутывание вредно еще и потому, что оно делает ребенка слишком чувствительным к малейшему охлаждению, а тем самым понижает сопротивляемость его организма к простудным заболеваниям.



Вопросы

- 1. Какие предметы одежды нужны для ребенка в первые два месяца его жизни?*
- 2. Будете ли вы пользоваться клеенками, когда у вас появится ребенок?*
- 3. Есть ли отрицательные моменты в использовании памперсов?*
- 4. Как правильно одевать новорожденного ребенка?*
- 5. Следует ли пеленать ручки малыша?*
- 6. Почему не рекомендуется надевать чепчик на голову ребенка, когда он находится в квартире?*

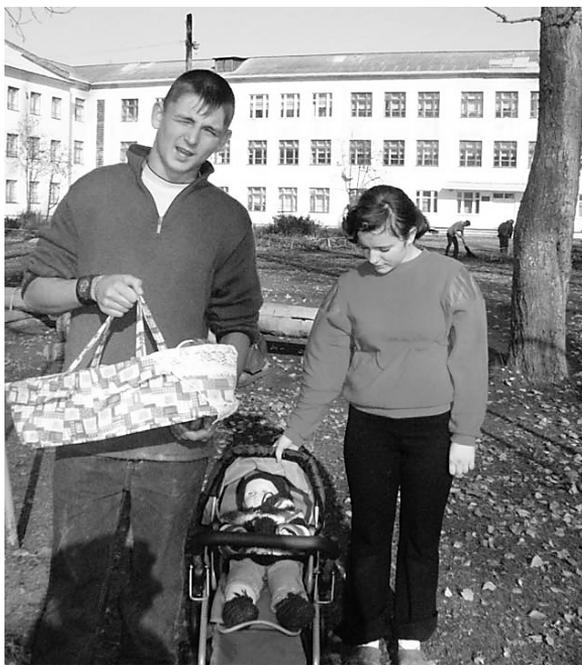


Словарь

пеленка, распашонка, чепчик, подгузник, байковое одеяло, памперсы

ПРОГУЛКА

Грудной ребенок должен ежедневно гулять на свежем воздухе на руках родителей, в санках или в коляске. Пока ребенок еще не может ходить, лучше всего укладывать его днем спать на свежем воздухе. Свежий воздух и солнечный свет укрепляют детский организм и предохраняют его от заболеваний, особенно от *рахита*. Ребенок, привыкший ежедневно гулять зимой и летом, простуживается гораздо реже. Ежедневные прогулки улучшают аппетит и укрепляют нервную систему ребенка; он меньше капризничает, лучше спит. Зимой, если нет сильного холодного ветра, можно гулять с ребенком и при морозе 10–15 °С.



Кроме того, можно укладывать ребенка днем спать на свежем воздухе; одевать детей надо в соответствии со временем года.

Зимой ребенок может спать в комнате при открытой форточке, и это будет для него очень полезно. Одеть его следует так же, как и на прогулку. За 15–20 мин. до пробуждения ребенка форточку нужно закрыть. Когда комната согреется, с

ребенка нужно снять теплое одеяло, теплую шапочку, иначе он перегреется, вспотеет и может простудиться.

Прогулки можно начинать с двухнедельного возраста. Вначале ребенка выносят на 15–20 мин., а затем постепенно удлиняют время прогулок до 1,5–3 час. Зимой ребенок должен гулять 2 раза в день, в общей сложности не меньше 3–4 час. В теплое время года желательно, чтобы он находился на воздухе весь день.

В зимнее время, в морозные дни перед выходом на прогулку рекомендуется смазывать ему лицо каким-нибудь жиром.

Если у ребенка после прогулки ручки и ножки теплые, губы и щеки розовые, ребенок не вспотел, — значит, мать правильно одела его.

Весной и осенью, выходя с малышом на прогулку, достаточно завернуть его в байковое одеяло. Летом, в жаркие дни, можно выносить его в распашонке, легкой кофточке, завернув только в пеленку или без нее, надев белую полотняную шапочку, предохраняющую голову от перегревания солнечными лучами.



Вопросы

1. Как часто должен гулять маленький ребенок?
2. При какой температуре можно гулять зимой?
3. Какова продолжительность прогулки малыша?



Словарь

рахит, перегревание, аппетит

ИГРУШКИ

Когда ребенок бодрствует и не занят едой или прогулкой, ему необходимо давать игрушки. В зависимости от возраста игрушки подвешивают над кроваткой, дают в руки ребенку, кладут их в кроватку или на стол перед его креслицем.

Если ребенок играет на полу, игрушки кладут на чистое одеяло, на котором он сидит.

Игрушки имеют большое значение для правильного развития ребенка. Грудному ребенку нужны такие игрушки, ко-



торые легко моются, не содержат в себе токсичных веществ и безопасны по своей форме. Игрушки должны быть яркими, привлекать внимание ребенка и достаточно крупными, чтобы он не мог засунуть их в рот или проглотить. Лучше всего покупать резиновые, пластмассовые или деревянные игрушки. Игрушками для ребенка могут служить и разные мелкие предметы хозяйственного обихода: крышки, металлические кружки, деревянные ложки и др.

Дети очень любят забавляться этими предметами. Детские игрушки нужно ежедневно мыть горячей водой с мылом и держать их в чистом мешочке.

Не следует разрешать трогать игрушки малыша старшим детям и посторонним, так как на их руках могут быть микробы; беря игрушки в рот, грудной ребенок может занести их в свой организм и таким путем заразиться какой-либо болезнью.



Вопросы

- 1. Как вы думаете, когда игрушки для ребенка подвешивают над кроваткой?*
- 2. Какими должны быть игрушки для маленьких детей?*
- 3. Можно ли давать малышу деревянные ложки, кружки вместо игрушек?*

4. Почему игрушки не должны быть мелкими?
5. Как следует хранить игрушки и ухаживать за ними?



Словарь

забавляться, микробы, токсичные вещества, предметы хозяйственного обихода

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В СЕМЬЕ

Федул и Маланья
(РУССКАЯ НАРОДНАЯ СКАЗКА)

Жили-были Федул и Маланья. Федул управлялся со всей мужской работой, а Маланья дома хозяйничала. Воротился как-то раз Федул домой сердитый, усталый и принялся жену бранить да попрекать:

— Топчешься вокруг печи полдня, а толку никакого!

Маланья — баба шустрая: так и снует по избе, так и снует. То к зыбке подскочит, то угли из печи выгребет, то ухватом тяжелый чугун из печи тащит, мужу ответ дает:

— Ну, чего, Федул, губы надул? Я верчусь как белка в колесе, на минуту присесть не могу. А не веришь — останься завтра дома, похозяйничай, а я пахать поеду.

— Вот-вот, поезжай. А я около печи хоть денек поотдохну, уж как-нибудь управлюсь, все вовремя приготовлю.

Поутру отправляется пахать Маланья, Федулу наказывает:

— Гляди, как бы тесто из квашни не ушло; в корыте рубахи ребячьи замочены, постирать надо; горшок со сметаной в кладовке: спаштаешь масло, отнеси в погреб; в огороде висят сухие пеленки; как ребенок проснется — не забудь покормить; молоко и рожок — в прирубке на полке; да смотри, чтобы чужая собака в сени не забежала, там наседка на гнезде сидит. И с теми словами Маланья уехала.

Остался Федул домовничать. Печку затопил... Что такое? Из печи дым повалил, глаза ест. Мужик куда-сюда мечется: «Ах! Да ведь я забыл трубу открыть!» Покуда трубу открывал, тесто из квашни убежало. Принялся тесто подбирать да месить: руки все в тесте, а тут ребенок в зыбке заплакал. Федул бросился к ребенку — не успел и рук вытереть. Взял на руки ребенка, перепачкал в тесте, побежал с ребенком сухую пеленку в огороде

снять, да наступил на тесто, что из квашни вылезло, поскользнулся, упал, сам зашибся и ребенка чуть не убил. А в ту пору в сенях послышался шум: квохтала наседка, лаяла собака... Федул пеленки менять не стал, сунул ребенка в зыбку, схватил кочергу и выбежал в сени. Там наседка, вся взъерошенная, обороняла свое гнездо от собаки. Федул замахнулся кочергой на собаку, да та увернулась. Железный наконечник кочерги попал по гнезду, насиженные яйца разбились. А ребенок в люльке заходился от крика. Заторопился Федул к ребенку. Глядь, а печь уже протопилась, тесто из квашни опять убежало и ребенок безутешно кричит. Что делать? За что сперва взяться? Так и метался: то за одно дело схватится, то за другое, покуда не воротилась жена с поля. Она его и спасла.



Вопросы

- 1. Зачем люди создают семьи?*
- 2. Кому легче прожить: одинокому человеку или семейному?*
- 3. У кого больше потребностей — у одного человека, или у целой семьи? А возможностей удовлетворить эти потребности?*
- 4. Как распределялись обязанности в семье Федула и Маланьи?*
- 5. Почему Федул не справился с домашними обязанностями?*



Словарь

зыбка, ухват, чугун, пахтать масло, наседка, сени, прирубок

БЮДЖЕТ СЕМЬИ

У каждого из нас есть семья. В ней мы воспитываемся, отдыхаем, работаем, набираемся сил, переживаем и радуемся победам. Семья — это важнейшая ячейка общества.

Ваши родители ходят на работу, производят различные товары или предоставляют услуги, таким образом, они приносят пользу обществу. Вы пока еще ходите в школу, но уже готовитесь к домашнему и общественному труду.

Каждая семья старается удовлетворить свои потребности — в еде, одежде, жилье, обучении, отдыхе и т.д. А для этого нужно уметь правильно формировать свой семейный бюджет. Расчет всех доходов и расходов и есть бюджет.

Давайте теперь разберем, что такое доходы и расходы.

Доходы — это все те деньги, которые получает семья. Семья — папа с мамой, бабушка и дедушка, дети. Что же составляет доходы в семье? Доход папы — это его зарплата. Мама получает пособие на детей, чтоб легче было их кормить, одевать, учить. Пособие платят на каждого ребенка. Бабушка и дедушка получают пенсию.

Если старший брат или сестра успешно учатся в высшем или среднем специальном учебном заведении, то каждый месяц ему платят стипендию.

А теперь поговорим о расходах. Любая семья расходует деньги на продукты, на одежду, на книжки, игрушки, билеты в театр и кино. Еще нужны деньги на проезд в транспорте. Если сколько-нибудь денег остается, то мама и папа называют их сбережениями, это та часть дохода, которая остается после того, как все необходимые расходы сделаны.

Сбережения — от слова «беречь». Сберегают часть денег все запасливые люди. Эти сбережения можно на многое потратить, например, чтобы купить что-то дорогое, ценное — автомобиль или новую шубу для мамы.

Еще сбережения нужны на «черный» день — вдруг случится так, что не будет хватать денег на еду, на самое необходимое. Можно использовать сбережения и для того, чтобы поехать куда-нибудь отдохнуть.

Экономика домашнего хозяйства — это умение разумно организовать семейный труд, правильно планировать семейный бюджет, выбирать наиболее эффективные средства для удовлетворения потребностей семьи.

«Экономика» — слово, пришедшее к нам из греческого языка. Оно означает «управление хозяйством». Семейное хозяйство ведут все взрослые, у каждого свои обязанности, но главные, конечно, у мамы и папы. А значит, каждый должен знать, как правильно вести хозяйство, как им управлять.



Вопросы

1. Что такое семейный бюджет?
2. Что такое доход?

3. Из чего складывается доход семьи?
4. Какие расходы делает семья?
5. Что такое сбережения и для чего они нужны?
6. Что означают народные выражения «сорить деньгами», «бросать деньги на ветер»? Когда так говорят?
7. Рассмотрите таблицу, перенесите ее в рабочую тетрадь

Бюджет семьи	
Доход	Расход
Зарплата	Продукты питания
Пенсия	Одежда
Стипендия	Школьные принадлежности
Пособие	Квартплата
	Плата за электроэнергию
	Плата за газ
	Плата за телефон
	Непредвиденные расходы (болезнь, неожиданный приезд гостей, незапланированная покупка)



Словарь

бюджет, расходы, доходы, экономика, сбережения, эффективный

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

ВНЕШНИЙ ВИД ЮНОШИ

Вы все знаете, что означает слово «этикет». Это нормы и правила, принятые в обществе, манеры поведения. Правила эти необходимо знать. Всем вам уже приходилось знакомиться с новыми людьми. И как девушки, так и юноши при первой встрече обращают внимание на внешность, манеру говорить. Вспомним пословицу: «По одежке встречают, по уму провожают». Это означает, что первое впечатление остается от внешнего вида, а уже в процессе знакомства можно понять,

приятен тебе этот человек или нет.

Но все-таки всем хочется оставить о себе хорошее первое впечатление, а значит надо работать над своим имиджем. Имидж, в переводе с английского, означает «образ». Человек, который создает образ, называется имиджмейкер или стилист. Когда стилист или имиджмейкер работает над образом, он обращает особое внимание на прическу, одежду, обувь, аксессуары (украшения), макияж и парфюмерию.

Прическу нам помогает создать парикмахер. Он так подбирает ее, чтобы скрыть недостатки лица и подчеркнуть достоинства. Хорошо, если уход за прической не требует много времени. Часто, чтобы поддерживать прическу, достаточно помыть волосы и расчесать их.

Но к своему образу надо подобрать одежду. Что здесь следует учитывать? Конечно, свое телосложение. Одежда, как и прическа, должна скрыть недостатки фигуры и подчеркнуть достоинства.

При покупке одежды необходимо знать свой размер. Но в магазинах часто можно видеть на этикетках размеры, которые не соответствуют размерам, принятым в нашей стране. В случаях, когда вы затрудняетесь определить размер, указанный на этикетке, обратитесь к продавцу за помощью.

Кроме того, надо учитывать, для каких целей покупается одежда. В школу вы не пойдете в тех же вещах, что и на дискотеку. А в театр отправитесь, надев вечерний наряд, который неуместно демонстрировать на прогулке в парке.

Но есть универсальная одежда для юношей, в которой уместно явиться в школу, в театр, на званый вечер. Это



пиджак, брюки и рубашка. В таком виде молодой человек всегда будет выглядеть уместно. Есть еще несколько аксессуаров, которые дополняют образ юноши. Это ремень, галстук, часы. Но все предметы туалета должны соответствовать имиджу. Нельзя также переусердствовать с запахом одеколона.



Вопросы

- 1. Как можно объяснить поговорку «Встречают по одежке, а провожают по уму»?*
- 2. Кто такой имиджмейкер?*
- 3. Какие недостатки лица можно сделать менее заметными с помощью прически?*
- 4. Что необходимо учитывать при выборе одежды в магазине?*
- 5. Назовите свой размер одежды и обуви.*



Словарь

этикет, имидж, стилист, универсальная одежда

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ДИСКОТЕКЕ

Дискотека — любимое развлечение молодежи. И чаще всего юноши и девушки знакомятся на дискотеке. Бесспорно, умело подобранный наряд и прическа очень важны. Но не менее важна манера поведения и общения на дискотеке.

В развлекательных заведениях, клубах существуют основные правила поведения, которые следует соблюдать, чтобы не попасть в неприятную историю.

Чаще всего проблемы возникают, когда девушка ведет себя слишком раскованно. Последствия раскованности могут быть ужасны.

Например, пытаясь изобразить суперзвезду, девочки отправляются на дискотеку в вызывающей одежде: это даже не просто короткая юбочка, а мини, на которой тому же есть разрез и которая не просто облегает тело, а вызывающе открывает его. Такой наряд отпугнет от девушки хорошо воспитанных юношей.

Иногда пришедшие на дискотеку девушки думают, что коли уж они там появились, то «оторваться нужно на полную катушку». Они стараются привлечь к себе внимание не одеждой, а поведением. Они громко разговаривают, «прикалываются», и зачастую их шутки сопровождаются матерными «конструкциями», которые можно услышать разве что в подворотне, осушают бокал за бокалом, только пьют отнюдь не сок, а более крепкие напитки.

Конечно, выпив стаканчик-другой, вы ощущаете, что стали смелее, раскованнее. Вы понимаете, что необыкновенны, привлекаете всеобщее внимание, да и танцуете лучше всех. Кажется, именно это и есть счастье. Однако такое иллюзорное, ненастоящее счастье быстро развеется, и останутся лишь головная боль и чувство неловкости, когда впоследствии вспомните о своих «подвигах» на дискотеке. Намного интереснее произвести хорошее впечатление, не прибегая к спиртным напиткам.

Если вы случайно попали на дискотеку, где танцуют в верхней одежде, а парни даже не удосужились снять шапки, лучше сразу бегите из подобного заведения. В такой «забегаловке» вряд ли можно хорошо повеселиться.

В приличном дискотечном клубе все посетители придерживаются определенных норм поведения. Старайтесь быть тактичными и проявляйте вежливость по отношению к другим. Если вы, например, танцуя, чувствуете, что в спину вас кто-то толкает, нужно немного отодвинуться. Это вовсе не значит, что у вас нет гордости. Просто вы лучше воспитаны, чем те, кто вас толкает.

Драка – отвратительное зрелище. Особенно неприятны и противоестественны дерущиеся девушки. Если чувствуете, что скандал вот-вот разразится, ни в коем случае не вступай в словесную перебранку, которая может закончиться дракой, особенно если твои собеседники пили алкогольные напитки. Поскольку с человеком в состоянии алкогольного опьянения довольно трудно договориться, отложите разговор на другое время.

Конфликтная ситуация может возникнуть из-за дурно ведущих себя девушек, открыто вызывающих всех на скандал. Они могут задеть, нелестно отозваться о вашей внешности или наряде, просто подставить подножку.

Постарайтесь в этой ситуации одержать моральный верх. Не поддавайтесь на провокацию и будьте выше тех, кто вызывает вас на конфликт. Пришли повеселиться и отдохнуть —

веселитесь и отдыхайте и ни в коем случае не позволяйте испортить вам настроение.

Девушка, которая не отходит от барной стойки, не выпускает изо рта сигарету и пользуется нецензурной лексикой, производит неприятное впечатление. А вот девушка, которая выглядит и общается с друзьями как подобает, наоборот, привлечет внимание, вызовет уважение к себе.

Отправляясь на дискотеку, не думайте о том, как выделиться из толпы, как обратить на себя внимание. Когда девушка или юноша горят чрезмерным желанием показать себя, они чаще всего привлекают внимание, но совсем не тех людей, чье хорошее отношение им хотелось бы завоевать.



Вопросы

1. *Какое самое популярное развлечение молодежи?*
2. *Как вы одеваетесь, идя на дискотеку?*
3. *Как вы ведете себя на дискотеке?*
4. *Как следует себя вести, чтобы избежать конфликтов?*
5. *Как вы относитесь к девушкам, которые вызывающе ведут себя на дискотеке?*



Словарь

манера поведения, раскованно, барная стойка, конфликтная ситуация

ЖИЛИЩЕ

Кухня, ванная и санузел в наших домах нуждаются в постоянном и особенно тщательном гигиеническом уходе. При уборке советуем применять средства и технические приемы, которые обеспечат наилучший результат при наименьших затратах времени и сил.

Во-первых, необходимо держать стиральные порошки, моющие и чистящие средства разного предназначения отдельно друг от друга (то же самое касается уборочного инвентаря и материалов), даже если речь идет об однотипных предметах.

В самом деле, тряпки и губки для уборки кухни нельзя использовать в ванной, где гигиенические требования иные. Держать их следует на разных полках или в разных ящиках. Чтобы нечаянно не перепутать однотипные предметы, предназначенные для разных помещений, можно использовать контрастные цвета или каким-то иным способом метить тряпки и другой инвентарь.

После уборки все предметы нужно тщательно вымыть и продезинфицировать в случае необходимости специальными средствами и тщательно высушить. Тряпки можно стирать и отбеливать в стиральной машине, не смешивая их с остальным бельем. Но после грязной работы тряпки лучше выбросить.

Теперь о периодичности уборки. Кухня и ванная нуждаются в ежедневной уборке; раз в неделю вам придется заниматься также кафелем, окнами и внешними частями мебели. Столь частая уборка позволяет быстрее справляться с работой и тратить на нее меньше сил, поскольку у жира, известковых отложений и конденсата не будет времени накопиться в значительном количестве.



Вопросы

- 1. Почему кухня, ванная и санузел нуждаются в особо тщательном уходе?*
- 2. Как надо хранить чистящие и моющие средства, а также тряпки и губки?*
- 3. Как следует поступить с уборочным инвентарем после окончания работы?*
- 4. Как часто рекомендуется убирать кухню и ванную?*



Словарь

гигиенические требования, уборочный инвентарь, однотипные предметы, дезинфицировать, периодичность

КУХНЯ

Это помещение, где должна царить абсолютная чистота, поскольку именно там хранятся, готовятся и потребляются продукты питания. Чтобы запахи не застаивались, кухню необходимо убирать и проветривать после каждого приготовления пищи.

Стол, раковину и конфорки плиты следует протирать после каждого использования, а пол — по крайней мере раз в день, но лучше после каждого приема пищи, особенно если в семье есть маленькие дети или животные.



Раз в неделю мойте мусорное ведро, кафель, лампы, мебель, окно и дверь. Примерно раз в два месяца мойте верх подвесных шкафов: на них скапливается жир и пыль. Раз в полгода мойте всю кухонную мебель изнутри. В отделениях для пищевых продуктов не применяйте моющие средства с ароматической отдушкой, а также ядовитые вещества. Ставьте на место вынутые из шкафчиков только после того, как полки полностью просохнут. Чтобы сохранять в шкафах чистоту и порядок, ставьте на полки только чистую сухую посуду и контейнеры. Упаковки с пищевыми продуктами должны быть плотно закрыты.

В продаже имеется огромное количество химических средств, предназначенных для чистки и уборки любых загрязненных мест. Мы остановимся на уборке предметов кухни, используя для чистки подручные средства: уксус, нашатырь, соль, сода, мыло и др.

Если раковина из нержавеющей стали, мойте ее чистящим средством с добавлением лимона, споласкивайте теплой водой и вытирайте мягкой тряпкой или губкой.

Чтобы удалить пятна ржавчины и известковые отложения, протрите эти места половинкой лимона. Таким же образом чистят краны; для самых труднодоступных мест используйте мягкую щеточку, смоченную лимонным соком. Пожел-

тевшие места на эмалированной раковине тоже можно удалить с помощью лимонного сока. Чтобы как следует отбелить раковину, протирайте ее губкой, смоченной водой с отбеливателем, но сразу же промывайте.

Защищайте слив ситечком, не бросайте в раковину остатки жирной пищи; белковые вещества, сворачиваясь и затвердевая, засоряют сток. Время от времени промывайте слив горячим уксусом, предварительно растворив в нем горсть крупной соли. Чтобы уксус подействовал, не открывайте воду в течение часа.



Вопросы

1. Почему говорят, что «лучшим украшением кухни является чистота»?
2. Как часто следует убирать и проветривать кухню?
3. Почему надо чаще протирать пол, если в доме есть маленькие дети?
4. Сколько раз в месяц вы будете мыть с мылом мусорное ведро?
5. Почему рекомендуется плотно закрывать упаковки с продуктами?
6. Как сделать уборку на кухне, применяя подручные средства (уксус, нашатырный спирт, соль и т.д.)?



Словарь

раковина из нержавеющей стали, ароматическая отдушка, нашатырный спирт

МЫТЬЕ КАФЕЛЬНОЙ ПЛИТКИ



Кафельная плитка в квартире используется и для покрытия пола, и для облицовки стен. Материал очень практичный, однако и он подвержен загрязнению, и нуждается в регулярной очистке.

Если кафель долго не мыть, плитка теряет блеск. Рекомендуется

производить очистку не реже одного раза в неделю, теплой мыльной водой. Допускается использование специальных чистящих средств, при сильном загрязнении хорошо помогает протирка кафельной плитки тряпкой, смоченной в воде с разведенным нашатырным спиртом.

Известковистые отложения и въевшиеся пятна хорошо отчищаются водой с добавлением в нее небольшого количества уксуса. После обработки плитка засияет блеском новизны. Работать с таким раствором нужно осторожно, избегая попадания на швы, так как, если они не заделаны, уксус может ускорить их разрушение.

Чтобы продлить срок эксплуатации напольной кафельной плитки, надо чаще производить уборку пола, тогда твердые частички не будут накапливаться и оставлять царапины на поверхности. Хорошим барьером для уличной грязи, содержащей пыль и песок, служит коврик, постеленный при входе.

Для мойки кафеля нельзя применять сильные моющие средства, содержащие кислоты, которые, как и уксус, способствуют разрушению швов между плитками. Использование чистящих порошков и паст, жестких губок и металлических щеток также лучше исключить.

Осторожнее следует использовать мыльные растворы при мытье кафельной плитки в местах с повышенной влажностью, например, в ванной комнате. Их оседание на швах может привести к появлению плесени.



Вопросы

1. Для чего используется кафельная плитка в квартирах?
2. Что станет с кафелем, если его долго не мыть?
3. Как победить въевшиеся пятна на кафельной плитке?
4. Каким образом можно продлить срок службы кафельного пола?
5. Для чего служит коврик, постеленный у входной двери?



Словарь

кафельная плитка, практичный материал, известковые отложения, плесень

ВАННЫ, РАКОВИНЫ, УНИТАЗЫ

Особого ухода требуют ванны, раковины и унитазы. Существуют элементарные правила гигиены, которые необходимо соблюдать и взрослым, и детям. И, согласитесь, в чистой ванной делать это намного приятнее.



В состав большинства синтетических средств, предназначенных для чистки раковин, унитазов и ванн, входят абразивные компоненты — молотый кварц, пемза или сильные кислоты, например соляная, щавелевая, лимонная и др. В принципе, все эти средства взаимозаменяемы, но все-таки в каждом конкретном случае лучше выбрать наиболее подходящее. Тем более, что выбор таких средств в магазинах огромный.

Чтобы ванна была всегда чистой, приучите всех, кто живет в вашей квартире, ополаскивать ее сразу после купания. Лучше всего мыть ванну горячей водой с содой или каким-нибудь моющим раствором капроновой или волосяной щеткой.

Щеток для чистки лучше иметь две: с длинной и короткой ручками.

Не чистите ванну металлической щеткой и не используйте сильнодействующие кислоты, потому что они разъедают и разрушают эмаль.

Набирая в ванну воду, не пускайте сразу очень горячую или, наоборот, холодную воду, старайтесь набирать теплую воду, постепенно добавляя горячую или холодную. Тогда ванна послужит дольше.

Для удаления ржавчины с поверхности ванн, унитазов, раковин и керамической плитки следует использовать средства, в состав которых входят соляная, щавелевая, сульфаминовая и другие кислоты.

Эмалированные ванны лучше всего чистятся влажной тряпкой с солью.

Если ванна не сильно загрязнена, можно почистить ее влажной тряпкой с уксусом и стиральным порошком.

Желтые пятна ржавчины на ванне от капающей из крана воды очищаются, если протирать их горячим уксусом, в который добавить немного соли.

Застарелый мыльный налет и желтизну с эмали ванны можно удалить скипидаром или разбавителем для масляных красок.



Вопросы

1. Почему ванна, раковина и унитаз требуют ежедневного ухода?
2. Что необходимо делать всем членам семьи, чтобы ванна была чистой?
3. Как лучше всего чистить ванну?
4. Как вы дома ухаживаете за ванной?
5. Почему нельзя наливать в ванну очень горячую или очень холодную воду?



Словарь

абразивные компоненты — молотый кварц, пемза или сильные кислоты

БЫТОВАЯ ХИМИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

В каждом доме есть запас химических средств различного назначения: от клеев до стиральных порошков. При неправильном хранении они могут представлять серьезную опасность, особенно для маленьких детей.

Перед использованием любого средства необходимо внимательно изучить инструкцию по его применению и рекомендации по правилам безопасности, которые необходимо соблюдать.

Место хранения всех ядовитых препаратов должно быть абсолютно недоступно детям. Не следует хранить в доме неизвестные вещества, а также любые банки или упаковки, надписи на которых не соответствуют содержимому.

Даже если химикат дорого стоит и его осталось на доннышке, не переливайте его в меньшую тару от другого препарата. Ваша уверенность, что вы точно помните, какое именно средство хранится в той или иной банке, может оказаться ошибочной и дорого стоить вам и вашим близким. Все химикаты надо хранить отдельно от пищевых продуктов, чтобы полностью исключить возможность отравления.

Каждая хозяйка знает, что стиральный порошок, если его засыпать в машину неаккуратно, вызывает першение в горле или кашель. Однако открытая пачка «пылит», даже если вы просто переставили ее с места на место. Вот вам и причина «странной» аллергии, внезапно поразившей домочадцев. Если пачка со стиральным порошком распечатана, то для хранения ее следует упаковать в полиэтиленовый пакет, а лучше пересыпать порошок в герметично закрывающуюся емкость.

Хотя средства бытовой химии не являются высокотоксичными веществами, при работе с ними обязательно следует соблюдать правила безопасности. Например, средства для борьбы с различными насекомыми — тараканами, клопами, мухами — в аэрозольных баллончиках требуют точного соблюдения инструкции. Обрабатывайте помещение в респираторе, затем плотно закройте окна и двери и в течение 20–30 мин. не заходите в комнату, не впускайте туда детей и домашних животных.

Опасно держать в квартире легковоспламеняющиеся вещества, такие, как ацетон или бензин, в больших количествах.



Для выведения пятен достаточно флакона объемом в 10–20 мл. Некоторые бытовые клеи также огнеопасны.

Дети не должны работать с универсальными клеями из-за их быстрой отверждаемости. Нередки случаи, когда у малыша склеивались пальцы или он приклеивался к поверхности, покрытой клеем. Бытовых растворителей для таких клеев не суще-

ствуется, поэтому, чтобы помочь ребенку, приходится прибегать чуть ли не к хирургическим приемам.

Отравление у маленьких детей могут вызвать даже акварельные краски, если пигменты, входящие в их состав, токсичны. Когда ребенок рисует, присматривайте за ним, чтобы он ни в коем случае не облизывал кисточку языком, а промывал ее в банке с водой.

Вот несколько мер безопасности:

— Чтобы защитить кожу рук от воздействия агрессивных химических средств, делайте домашнюю работу только в перчатках.

— Уксусную эссенцию сразу разбавляйте водой в пропорции 1:10, чтобы получался столовый уксус. Эта мера исключит вероятность тяжелых ожогов пищевода.

— Вместо ртутного термометра приобретите электронный. Он совершенно безопасен, даже если разобьется.

— Бытовая химия требует осторожного обращения. Выполнение простых правил хранения химических препаратов позволит сохранить здоровье и избежать опасных ситуаций.



Вопросы

- 1. Почему средства бытовой химии могут представлять опасность для маленьких детей?*
- 2. Какие правила безопасной надо соблюдать, используя препараты для борьбы с вредными насекомыми?*
- 3. Почему нельзя держать дома в большом количестве бензин или ацетон?*
- 4. Посмотрите на картинку. Какое замечание маме этой девочки вы могли бы сделать?*
- 5. Можно ли оставить ребенка одного, если он спокойно рисует акварельными красками?*
- 6. Почему желательно заменить ртутный термометр на электронный?*
- 7. Можно ли заниматься уборкой в квартире без перчаток? Почему?*



Словарь

уксусная эссенция, ртутный, электронный термометр, химикат

ТРАНСПОРТ

МЕЖДУГОРОДНЫЙ АВТОТРАНСПОРТ

Наверное, нет ни одного человека, который бы не пользовался автобусом, чтобы доехать до дачи, до деревни, где живет бабушка. В последнее время популярность автобусов возросла. Многие люди охотно покупают билеты на автобус, чтобы поехать в другой город. Дело в том, что стоимость железнодорожных билетов постоянно растет, поездка в купейном вагоне поезда многим просто не по карману. Автобусы предлагают вполне комфортные условия и умеренные цены на билеты. Чтобы воспользоваться автобусом, надо посетить автовокзал, где расположены кассы. Но можно купить билет на автобус не только на автовокзале, тратя время и деньги на проезд, но и ближе к дому. Можно купить билет «туда и обратно». Это тоже сэкономит время.

Существуют пункты продаж междугородних автобусных билетов. В основном – это отделения почты. Также можно купить билет в интернете прямо из дома или через терминал.

Очень не советуем пользоваться услугами «нелегалов». Лучше ездить с автовокзалов, а не с непонятных остановок. Это безопаснее! К тому же скоро появится множество сервисов для пассажиров, покупающих билет на автовокзалах, такие как просмотр истории поездок на сайте, просмотр ее на карте, получение скидок и бесплатных поездок, планирование пути, выгодного по времени, расстоянию и цене и т.д.



Вопросы

1. Приходилось ли вам пользоваться междугородным автобусом?



2. Почему не следует ездить с «нелегалами», хотя билеты у них несколько дешевле?

3. Где можно купить билеты на междугородный автобус?



Словарь

комфортный, сервис, умеренный

АВТОВОКЗАЛ

Автовокзал (автомобильный вокзал, автобусный вокзал) — это одно или несколько зданий и сооружений для обслуживания пассажиров городских, пригородных и междугородных автобусов и хранения грузов. Главные части автовокзала — вокзальное здание, перроны для посадки и высадки пассажиров, подъезд к перронам, как правило, изолированный от дороги общего пользования.

Автостанции устраиваются на конечных и транзитных пунктах автобусного сообщения, автовокзалы — обычно только на конечных.

В вокзальном здании расположены зал ожидания, кассы для продажи билетов, зачастую предприятия общественного питания, камеры хранения, а также служебные помещения (диспетчерская, административные помещения).

На территории автовокзалов и автостанций имеется пространство для стоянки автобусов между рейсами, на крупных автовокзалах — также устройства для мойки автобусов.

На всех автовокзалах есть расписание движения автобусов. Из него можно узнать, в какой населенный пункт, во сколько, по какому маршруту отправится автобус и в котором часу он прибудет в пункт назначения. Но расписание можно увидеть и в компьютере.





Вопросы

1. Что представляет собой автовокзал?
2. Чем автовокзал отличается от автостанции?
3. Какие службы расположены в здании автовокзала?
4. Где можно познакомиться с расписанием движения автобусов?



Словарь

вокзальное здание, перрон, диспетчер, администратор, транзит расписание движения автобусов

ТОРГОВЛЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МАГАЗИНЫ

В нашей жизни магазины играют очень важную роль. Мы покупаем все, что нам необходимо, в магазинах. В последнее время в больших и маленьких городах стали появляться универсальные магазины, которые называются «гипермаркеты» (в переводе с английского «очень большой рынок»). В гипермаркетах можно найти любые товары, как продовольственные, так и промышленные и хозяйственные.



Но, несмотря на рост числа гипермаркетов, в городах имеется достаточное количество специализированных магазинов. В таком магазине можно купить какой-то один, узкий ассортимент товаров. Примерами специализированных магазинов могут служить магазины косметики, одежды, обуви, спорттоваров, мебельные, цветочные и книжные. Причем, в одном городе могут находиться несколько специализированных магазинов под одним названием. Конечно, все эти магазины продают один вид товаров, например, только обувь. Тогда это называется «сеть магазинов». В специализированном магазине огромный выбор товаров, приветливые продавцы, которые всегда рады помочь советом. Из такого магазина трудно уйти без покупки.



Вопросы

1. Что такое «специализированный магазин»?
2. Чем специализированный магазин отличается от гипермаркета?
3. Что такое «сеть магазинов»?
4. Приходилось ли вам покупать что-то в специализированном магазине?



Словарь

специализированный магазин, гипермаркет, ассортимент товаров, сеть магазинов

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В МАГАЗИНЕ

Правила поведения в магазине зависят от того, какой тип торгового заведения вы посещаете: магазин с индивидуальным обслуживанием или супермаркет с самообслуживанием. В том случае, если вы приходите в магазин с индивидуальным обслуживанием, прежде следует поздороваться с продавцом. В большом супермаркете или универмаге, работа которого основана на самообслуживании покупателей, приветствовать персонал не нужно. Однако вполне допустимо покупателю обратиться к продавцу по имени, которое обычно указано на карточке.

В том случае, если вы посетили тот или иной магазин впервые и не можете отыскать зал, где продается нужный вам товар, а консультанта поблизости по каким-либо причинам не оказалось, вежливо попросите помощи у другого покупателя.

Поведение в магазине должно быть продиктовано несколькими общими правилами, о которых нужно помнить каждому покупателю при входе в любой магазин, будь то супермаркет или маленький продуктовый ларек.

При входе в магазин, прежде чем войти, следует пропустить выходящих.

Если кто-то идет вслед за вами, придержите дверь.

Куриль в магазинах недопустимо ни мужчинам, ни женщинам.

Нельзя входить в магазин с собакой.

Продукты, продающиеся без специальной упаковки, нельзя трогать руками.

При скоплении большого количества покупателей у кассы каждый должен соблюдать очередь. Однако в том случае, если по каким-либо причинам вы очень спешите, вежливо попросите окружающих, стоящих перед вами, пропустить вас.

Не стоит задавать вопросы продавцу или консультанту, разговаривающему с другим покупателем.

Покупки нужно планировать заранее, чтобы не задерживать продавцов и других покупателей медлительным раздумыванием над тем, что купить и сколько.

Обращения покупателя к продавцам должны быть выражены в вежливой и спокойной форме. Властный и приказной тон в беседе со служащим магазина считается признаком невоспитанности и невежества.

Покупатели должны относиться крайне бережно к товарам, которые они выбирают. Особенно это касается одежды. Женщинам, намеревающимся примерить понравившееся платье, лучше всего предварительно стереть помаду с губ.

В том случае, если вы по каким-либо причинам не удовлетворены товаром, предложенным продавцом, и не желаете его приобрести, вежливо откажитесь от покупки, извинитесь за беспокойство и поблагодарите продавца. Не стоит при этом высказывать вслух в присутствии других клиентов магазина негативную оценку того товара, который вам предложил приобрести консультант.

Готовить необходимую сумму денег для платы за приобретенный товар следует заранее.

Помимо правил этикета, которые необходимо выполнять покупателям, посетившим магазин, существуют также и правила хорошего тона, предназначенные для продавцов и служащих магазинов. Стоит заметить, что этикету будущих продавцов обучают в специальных учебных заведениях.



Вопросы

- 1. В каком магазине следует здороваться с продавцом, а в каком можно этого не делать?*
- 2. Как узнать имя продавца-консультанта?*
- 3. Как поступить, если в большом магазине вы не можете найти нужный вам зал?*
- 4. Можно ли входить в магазин с собакой?*
- 5. Каким тоном нужно разговаривать с продавцом?*
- 6. Почему женщины должны стереть помаду с губ, прежде чем померить платье?*
- 7. Почему мы должны поблагодарить продавца, даже если ничего не купили?*



Словарь

супермаркет, продавец-консультант

СРЕДСТВА СВЯЗИ

ОБЩЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

Правила хорошего тона предписывают говорить по телефону кратко и по делу. Стоит избегать как шепота, так и слишком громкого разговора.

Тому, кто звонит, следует поздороваться и назвать свое имя, а если это необходимо, то и должность. Затем нужно вежливо попросить к телефону нужного вам человека.

Если вы не уверены в правильности набора номера, сначала уточните, туда ли вы попали.

Однако нетактично спрашивать, какой номер телефона у вашего невольного собеседника. Правильнее будет назвать тот номер, который набирали вы, и уточнить, нет ли ошибки. Возможно, вы неправильно набрали или неточно записали нужный номер телефона.



Тому, кто снял трубку, принято говорить: «Алло» или «Да», «Я вас слушаю». Нередко по долгу службы требуется называть свою фамилию или должность.

Во время телефонной беседы довольно нелепо звучат «поддакивания»: «Да», «Ну», «Угу», «Так», «Ага» и т.д.

Если телефонная беседа прервалась, перезванивает тот, кто звонил. Разговор, как правило, завершает тот, кто его начал.

Если на ваш звонок не поднимают трубку, дождитесь, пока не услышите четыре или пять длинных гудков — ведь вашему абоненту может понадобиться некоторое время, чтобы подойти к телефону. В рабочее время следует поднимать трубку после 1–2 сигналов. В случае, если вы ошиблись номером, следует извиниться. Если кто-то случайно набрал ваш номер, лучшим ответом будет вежливое: «Простите, вы ошиблись номером».

Не стоит, обращаясь к собеседнику, называть его «женщина», «гражданочка», «мужчина», «барышня», «девушка», «мальчик». Следует либо узнать имя вашего собеседника, либо употребить безличное обращение: «будьте так добры»,

«извините за беспокойство», «не подскажите ли вы», «скажите, пожалуйста».

Не принято звонить до 8 час утра и после 23 час вечера. Также рекомендуется исключить деловые переговоры в выходные и праздничные дни.

Если вы звоните в «Скорую помощь», милицию, пожарную или газовую службу за экстренной помощью, необходимо быстро и четко обрисовать ситуацию, назвать адрес и свою фамилию.

Если вы звоните в справочную или получили ответ на интересующий вас вопрос, достаточно кратко поблагодарить.

Если так вышло, что по телефону вам нагрубили, а это, к сожалению, случается при общении с различными организациями, постарайтесь сдержаться и не отвечать хамством на хамство. В этом случае стоит узнать телефон дирекции и, позвонив, вежливо обрисовать конфликтную ситуацию.

Если телефонный звонок пришелся на неудобное для вас время, следует извиниться перед звонившим и перезвонить ему позже.

В случае если вам срочно нужно позвонить, то по правилам этикета следует попросить прощения у всех присутствующих, отойти в сторону, а сам звонок постараться не затягивать. Также считается проявлением неуважения откладывать в сторону телефонную трубку, чтобы решить какой-то другой вопрос. В этом случае телефонный собеседник слышит совершенно посторонний разговор и тратит свое время на ожидание.

Нетактично включать и громкую связь, не предупредив об этом своего абонента.

Те же правила этикета по телефону распространяются и на владельцев сотовых аппаратов. Звонок с сотового и разговор по телефону в общественном месте не должен мешать окружающим.

В кино, театре, музее звонки и СМС-сообщения по мобильному телефону — верх неуважения, поэтому телефон стоит выключить или отключить звук.

Неприлично читать чужую СМС-переписку или проверять когда кто и кому звонил по телефону даже если это близкие родственники.

В самом начале разговора, после приветствия и представления себя, следует спросить, удобно ли вашему собеседнику разговаривать. Ведь ваш звонок мог застать его за рулем машины или на деловых переговорах.

И последнее. Запишите и держите перед глазами листок с номерами телефонов:

01 — служба спасения, пожарная охрана;

02 — полиция;

03 — скорая помощь;

04 — аварийная газовая служба;

112 — вызов службы спасения по мобильному телефону.



Вопросы

1. Как следует начинать деловой звонок?
2. Какое самое неудачное время для делового звонка?
3. Почему следует называть собеседника по имени?
4. Когда мы забываем о вежливости, говоря по телефону?
5. Как вы думаете, зачем надо выключать телефон в театре, на концерте?
6. Почему нельзя читать чужую СМС-переписку?
7. Назовите телефоны экстренных служб.



Словарь

собеседник, деловой звонок, абонент, правила этикета

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И МЕРЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Наиболее уязвимы к воздействию паразитов дети. Они заражаются различными видами глистов через грязные руки, песок, почву и воду, от животных и зараженных детей и взрослых. Иногда заражение ребенка может произойти внутриутробно, если будущая мама сама заражена глистами.

Заражение происходит, если в организм человека попадают яйца или личинки глистов. Они могут находиться в почве, на поверхности продуктов, в складках белья, на коже.

Чтобы избежать заражения глистами, надо:

— всем членам семьи соблюдать правила гигиены, стараться не допускать близкого контакта ребенка и его личных вещей с домашними животными;

— на улице важно следить, чтобы ребенок не подбирал различные предметы; не допускать контакта с животными;

— важно прививать ребенку навыки личной гигиены (мыть руки с мылом после улицы и посещения туалета);

— целесообразно периодически проводить дома влажную уборку, мыть с мылом игрушки, особенно при наличии домашних животных, а также игрушки, принесенные с прогулки в дом; пылесосить ковры, мягкую мебель и мягкие игрушки;

— не давать ребенку немытые овощи и фрукты, недостаточно термически обработанные мясо и рыбу, сырую воду из естественных водоемов.

Вы можете понять, что ребенок заразился глистами, если жизнерадостный и активный малыш стал вялым, капризным, рассеянным. Он быстро утомляется, жалуется на головную боль, его кожа становится бледной, ухудшается аппетит, нарушается пищеварение, появляются аллергические реакции. Кроме того, появляются такие симптомы, как слюнотечение, тошнота, частые головные боли или головокружения, бледность и синева под глазами, повышенная возбудимость ребенка вечером, беспричинные капризы, плохое засыпание и плохой ночной сон, сопровождающийся вскрикиваниями, пробуждениями.

Если глисты обнаружены у ребенка или у кого-то из членов семьи, необходимо пролечить всю семью. В этой ситуации важно усилить гигиенические мероприятия, в частности прокипятить и прогладить с двух сторон постельное и личное белье.

Какой вред наносят паразиты?

Во время сосуществования человека и глистов происходит интоксикация — постепенное отравление организма продуктами их жизнедеятельности. В результате повышается утомляемость, ухудшается или, напротив, усиливается аппетит, появляются головные боли. У детей наблюдается замедление умственного и физического развития.

Так как глисты чаще всего обживают кишечник, нарушается его работа, он не справляется с выработкой и всасыванием витаминов. Появляется дисбактериоз, который проявляется в виде болей в животе, поносов, запоров, тошноты и рвоты.

Паразиты отрицательно влияют на защитные силы организма, что приводит к снижению иммунитета.



Вопросы

1. Каким образом дети могут заразиться глистами?
2. Как происходит заражение?
3. Что надо делать, чтобы избежать заражения глистами?
4. Как можно понять, что ребенок заразился глистами?
5. Что делать, если у кого-то из членов семьи обнаружены глисты?
6. Какой вред наносят глисты?



Словарь

аскариды, глисты, паразиты, внутриутробно, интоксикация, аллергическая реакция

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Нужно уметь оказывать первую помощь человеку, с которым произошел несчастный случай. Как правило, лучшее, что ты можешь сделать, — позвать взрослого, а тот вызовет врача или позвонит в «Скорую помощь». Но нередко бывает так, что никого из взрослых поблизости нет, и тогда приходится оказывать первую помощь самостоятельно.



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный удар — состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами. Первые признаки солнечного удара — покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и, наконец, рвота. Больной впадает в бессознательное состояние, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка, ухудшается деятельность сердца. Причинами могут стать душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы, пребывание на солнце в состоянии опьянения или с переполненным желудком. Профилактические меры — прикрытие головы панамкой или платком, обливание головы холодной водой. Не рекомендуется спать на солнце, совершать в жаркое время дня продолжительные переходы без периодического отдыха.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тепловой удар — болезненное состояние, вызванное перегреванием тела. Перегреванию тела способствует все, что нарушает выделение пота (физическое напряжение, переутомление, обезвоживание организма, обильная еда, угнетение функции потовых желез) или затрудняет испарение пота (высокая внешняя температура, влажность воздуха, непроницаемая, плотная одежда). Тепловые удары случаются не только в жаркую погоду, но происходят также в помещениях, где высокая температура воздуха.

Первые признака теплового удара — вялость, усталость, головная боль, головокружение. Лицо краснеет, температура тела повышается до 40 °С, появляется сонливость, ухудшается слух, нередко бывает понос, рвота, иногда бред, галлюцинации. Если к этому времени не устранены причины, вызвавшие перегревание, наступает тепловой удар: больной теряет сознание, падает, лицо становится бледным, синюшным, кожа холодной, покрытой потом, пульс нитевидным. В таком состоянии человек может погибнуть.

Солнечному и тепловому удару наиболее подвержены люди, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, а также злоупотребляющие алкоголем. Быстро перегреваются маленькие дети, пожилые люди, а также беременные женщины.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ И ТЕПЛОВОМ УДАРАХ

Прежде всего необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение. Уложив его на спину и слегка приподняв голову, расстегнуть одежду или снять ее, расслабить пояс. Тело полезно обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней, в тяжелых случаях — облить холодной водой. На голову и на лоб нужно положить холодные компрессы, напоить большого количеством холодной воды, а также настойкой валерианы — 15–20 капель на 1/3 стакана воды. Для возбуждения дыхания осторожно дают нюхать нашатырный спирт. Смоченную в нем ватку несколько раз подносят к носу пострадавшего, пока не нормализуется дыхание. В экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступить к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

Профилактика. При работе или маршах под палящим солнцем необходимо периодически отдыхать в тени, купаться или обливаться холодной водой. Необходимо также соблюдать питьевой режим: если человек мало пьет, то уменьшается потоотделение, при испарении же пота происходит охлаждение поверхности тела. В душных помещениях должна работать вентиляция.



Вопросы

1. *Что такое солнечный удар?*
2. *Каковы признаки солнечного удара?*
3. *Почему наступает тепловой удар?*
4. *Что надо делать, если с человеком случился тепловой или солнечный удар?*
5. *Что надо делать, чтобы не случилось теплового или солнечного удара?*



Словарь

затылочно-теменная часть головы, профилактика

ОЖОГИ

Ожоги — повреждение тканей, вызванное действием высокой температуры, химических веществ, электрического тока, солнечных и рентгеновских лучей. Различают несколько степеней ожога.

ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Термические ожоги возникают от непосредственного воздействия на тело высокой температуры (пламя, кипятки, горячие и горячие жидкости и газы, раскаленные предметы, расплавленные металлы и др.). Особенно тяжелые ожоги возникают при воздействии пламени и пара. Чаще всего наблюдаются ожоги рук, ног, глаз, реже — туловища и головы. Ожог 1/3 поверхности тела часто заканчивается смертью.

Чем больше площадь ожога, тем больше страдает человек. У пострадавшего может быть головная боль, общая слабость, тошнота, рвота.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ



I степень — покраснение кожных покровов



II степень — образование пузырей на коже



III–IV степень обугливание кожи и тканей (до кости)



Ожоговую поверхность закрывают сухой повязкой для предупреждения ее заражения. При отсутствии ее используют чистую хлопчатобумажную ткань, проглаженную горячим утюгом.

Надо знать, что опасны всякие дополнительные повреждения и загрязнения ожоговой поверхности. Поэтому не следует к месту ожога прикасаться руками, прокалывать пузыри, отрывать прилипшие части одежды, а также смазывать ожоговую поверхность каким-либо жиром и посыпать порошками. Нанесенный жир или порошок не способствует заживле-



Ожоги лучше промыть
холодной водой...



Затем наложить повязку
и отправиться к врачу

нию и не уменьшает боли, но зато облегчает проникновение инфекции и резко затрудняет дальнейшее лечение.

При незначительных ожогах (I степени) на коже появляется краснота, припухлость, болезненность, проходящие через 2–3 дня. Обожженное место нужно сразу поместить под струю холодной воды или погрузить в холодную воду на 15 мин.

При обширных ожогах пострадавшего, завернув в чистую проглаженную простыню, необходимо уложить в положение, при котором меньше всего беспокоят боли, тепло укрыть, дать большое количество жидкости. Для снятия болей, если есть возможность, дать болеутоляющее лекарство, можно дать выпить горячего крепкого кофе, чая с вином, немного водки. Затем необходимо организовать срочную доставку большого в лечебное учреждение.

Транспортировать пострадавшего следует с крайней осторожностью, больной должен лежать на той части тела, которая не повреждена (на боку, животе и т.д.). Надо также обеспечить такое положение обожженных участков, при которых кожа наименее натянута. Под больного необходимо заранее подложить прочную ткань (брезент, одеяло), взявшись за которую его легче переложить на носилки.



Вопросы

1. Что такое ожог?

2. Вы когда-нибудь страдали от ожога?
3. Как должны вести себя родители, чтобы их ребенок не пострадал от горячей жидкости?
4. Сколько степеней ожога вы знаете?
5. Почему надо обожженное место поместить в холодную воду?
6. Как вы поступите с человеком, который сильно пострадал от ожога?



Словарь

термический ожог, рентгеновские лучи, инфекция, носилки

ОТМОРОЖЕНИЕ

Отморожение — поражение тканей, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног, затем рук, уши, щеки, кончик носа. Отморозить их можно и при 0 °С, если человек долго стоит на улице легко одетый, в тесной и мокрой обуви, без головного убора. Вначале он ощущает холод и покалывание. Кожа в этом месте краснеет, затем резко бледнеет и теряет чувствительность.

Различают четыре степени поражения.

I степень — синюшная отечная кожа, боли и зуд, которые проходят через несколько дней.

Первая помощь заключается в скорейшем восстановлении кровообращения на отмороженном участке. К примеру, если вы отморозили пальцы, согрейте их в теплой ванне (35–38 °С), осторожно массируя, пока не появится чувство покалыва-



I степень —
потеря кожной
чувствительности,
отечность



II степень —
образование
пузырей
на коже



III степень —
омертвление
обмороженных
участков кожи

ния, боли, а кожа не приобретет ярко-розовую окраску. Протрите ее одеколоном, камфорным или борным спиртом, затем тепло укутайте отмороженный участок, предварительно наложив повязку с водкой или раствором (темнофиолетовым) марганцовокислого калия. Если до жилья далеко, пораженный участок прямо на месте разотрите мягкой шерстяной тканью или просто ладонью. Не следует пользоваться снегом: микроскопические льдинки, находящиеся в снегу, могут поранить пораженную кожу, а вода, образующаяся при таянии, испаряясь, еще более способствует охлаждению.

II степень. Характерно появление пузырьков со светлым содержимым на поврежденном слое кожи. Вскрывать их нельзя. Осторожно протрите кожу спиртом и наложите стерильную повязку. Не следует растирать и массировать кожу при появлении отеков и пузырей, в таких случаях согревание можно проводить при помощи тепловой ванны, температуру которой следует постепенно увеличивать с 20 до 40 °С в течение 20–30 мин. Обычно через 10–12 дней пузырьки подсыхают и, если был поражен небольшой участок, спустя 2–3 недели наступает выздоровление.

III и IV степени. Образуются пузыри с кровяным содержимым, возникает омертвление кожи.

Как правило, такое отморожение сопровождается общим заболеванием, глубоким расстройством кровообращения, пораженная часть тела резко отекает, становится темной, может развиваться гангрена. Поэтому, если обычная окраска кожи не появляется, надо, наложив повязку и теплее укрыв пострадавшего, отправить его в лечебное учреждение.

Профилактика. При вынужденном длительном пребывании на холоде необходим прием горячей пищи не менее 2 раз в день, теплая, не стесняющая движений одежда, хорошо пригнанная по ноге непромокаемая, смазанная жиром обувь. Следует применять стельки, бороться с потливостью ног.

Выходя на мороз, можно смазывать лицо, уши, губы жиром. Ошибочно мнение, что алкогольные напитки разогревают тело. Так как алкоголь расширяет сосуды, происходит, наоборот, усиленная отдача телом тепла улице. Лучший метод предупреждения отморожения — в постепенном привыкании к холоду — закаливании организма.



Вопросы

1. Что такое «отморожение»?
2. Какие части тела отмораживают чаще всего? Почему?
3. Как можно понять, что человек получил отморожение первой степени?
4. Какая помощь может быть оказана при отморожении I степени?
5. Как вы поймете, что у человека II степень отморожения?
6. Как помочь при отморожении II степени?
7. Как вы поступите, если увидите человека с III или IV степенью отморожения?
8. Что надо делать, чтобы избежать отморожения?



Словарь

отморожение, кровообращение, гангрена, отёк, стерильная повязка

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Часто жизнь человека, который пострадал от яда, зависит от того, как быстро и правильно ему окажут помощь.

Если пострадавший в сознании, ему надо дать выпить 1–2 стакана теплой воды, а затем вызвать рвоту. Все это делается для того, чтобы удалить яд из желудка. Можно в воду положить активированный уголь — ведь уголь поглощает яд. Не следует без назначения врача давать молоко. Если отравленный без сознания или очень сонный, рвоту вызывать нельзя. В таких случаях рвота может вызвать захлебывание со смертельным исходом. Находящегося без сознания больного следует уложить на бок и прикрыть пледом. Человек без сознания не должен лежать на спине с запрокинутой головой, поскольку в таком положении корень языка перекрывает дыхательные пути. В этом случае нельзя также использовать внешний обогрев (электрическое одеяло, подушку).

Во время оказания первой доврачебной помощи важно сохранить вещества или лекарства (лучше в оригинальных упаковках), которые предположительно вызвали отравление, чтобы показать врачу.

При отравлении через дыхательные пути необходимо немедленно перенести пострадавшего на свежий воздух; больному следует расстегнуть одежду и уложить его на бок, тепло укрыть. В случае нарушения дыхания следует применить искусственное дыхание.

Если поражена кожа, ее следует как можно скорее обмыть под струей воды, сняв с пострадавшего одежду. При этом нельзя применять никакие химические вещества. В случае попадания ядовитых веществ в глаза необходимо срочно обильно промыть их водой.

После оказания первой доврачебной помощи следует немедленно вызвать врача!

Лечение тяжелых отравлений осуществляется в специализированных отделениях больниц. Людей с тяжелыми отравлениями нельзя перевозить в больницу своими силами, поскольку при транспортировке за ними необходим профессиональный надзор. В этих целях используются реанимобили.



Вопросы

- 1. От чего часто зависит жизнь человека, пострадавшего от яда?*
- 2. Что надо делать, если пострадавший человек в сознании?*
- 3. Для чего используется активированный уголь?*
- 4. Можно ли давать отравившемуся человеку молоко?*
- 5. Как следует поступить с пострадавшим от яда человеком, если он находится без сознания?*
- 6. Для чего следует сохранять упаковки от веществ или лекарств, от которых пострадал человек?*
- 7. Где происходит лечение больных, пострадавших от яда?*



Словарь

отравление, активированный уголь, корень языка, транспортировка больного.

Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа

В.П. Субчева

Социально- бытовая ориентировка

8

класс



ISBN 978-5-691-01878-7



9 785691 018787

ВЛАДОС