

Специальное
(коррекционное)
образование

З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина

Социально- бытовая ориентировка

Рабочая тетрадь



8

класс

Гуманитарный издательский центр



З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

8 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для учащихся специальных (коррекционных) школ

Учени _____ 8 класса « _____ » школы № _____

Фамилия, имя ученика _____

20____/20____ учебный год

Учитель СБО (ФИО учителя) _____

Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР

ВЛАДОС

2014

12+

БИБЛИОТЕКА

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

УДК 376.1.016-056.36

ББК 74.50я7

М64

Миронюк З.И., Ивершина Н.А.

М64 Социально-бытовая ориентировка. 8 класс : рабочая тетр. для учащихся спец. (коррекц.) шк. / З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина — М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. — 40 с., ил.

I. Миронюк З.И.

II. Ивершина Н.А.

ISBN 978-5-691-01978-4

Агентство СІР РГБ

УДК 376.1.016-056.36

ББК 74.50я7

© Миронюк З.И., Ивершина Н.А., 2014

© ООО «Гуманитарный издательский

ISBN 978-5-691-01978-4 центр ВЛАДОС», 2014

Учебное издание

Миронюк Зинаида Николаевна, Ивершина Наталья Алексеевна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

8 класс

Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекционных) школ

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия

№ РОСС RU.АЕ51.Н 16440 от 20.11.2012.

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

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

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–1 000 экз.). Заказ № 1084.

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

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

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного

электронного оригинал-макета в типографии

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

400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

Тел./факс: (8442) 26-60-10, 97-49-40

АНТИТЕКСТА

КЛОТ «ЯКОС»

СООБЩЕНИЕ (КОДЕС) (ВЕННО) (КОДЕС)

СООБЩЕНИЕ (КОДЕС) (ВЕННО) (КОДЕС)

«ВІД ВІДНІ ВІВ»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЗНАЧЕНИЕ КОСМЕТИКИ ДЛЯ ДЕВУШКИ И ЮНОШИ. ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КОСМЕТИКИ: ЛОСЬОНЫ, КРЕМЫ, ПУДРА И ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА

1. Вспомни!

- Что значит слово «гигиена»?
- Какие правила личной гигиены вы уже знаете?
- Расскажите об уходе за зубами, руками, ногами.

Вывод: гигиена — наука о сохранении и укреплении _____.

2. Найди ошибку

Правильно ли умывается мальчик? Отметьте знаком «+» или «-»:

- моет руки с мылом _____;
- с мылом моет шею _____;
- моет ноги _____;
- моет уши _____;
- моет лицо _____;
- растирает лицо до румянца _____.

3. Прочитай

Кожа покрывает всё тело человека, защищает его от воздействия внешней среды. Через отверстия (поры) кожи выделяются пот, жир. По степени выделения жира различают *жирную, сухую, нормальную кожу*.

Как определить тип кожи?

Кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. Она чистая, гладкая, матовая. На ней почти не видно ни пор, ни чёрных точек.

Эта кожа — _____.

Кожа блестит, и её можно сравнить с апельсиновой коркой. Часто такая кожа бледная, грубая и толстая.

Эта кожа — _____.

Кожа нежная, тонкая, с матовым оттенком, часто шелушится, на ней образуются мелкие морщины.

Эта кожа — _____.

Вывод. В воздухе находятся частички _____.

Поры кожи _____, и возникают кожные _____.

Кожа должна быть _____.

4. Практическая работа

А. Определить, какая по виду у вас кожа.

Б. Протереть кожу лица лосьоном.

В. Нанести крем-скраб.

Г. Умыться теплой водой.

Д. Нанести питательный крем.

Е. Оценка качества работы.

5. Тест

Жирную кожу нужно хорошо _____ . Мыть лицо водой _____ температуры _____ раза в день. После умывания протереть лосьоном _____ . Выберите средства по уходу за жирной кожей: _____ .

Сухой коже надо дать искусственную _____ смазку. После умывания водой нужно протирать лицо жидким эмульсионным кремом «Молочко», «Абрикосовый», «Утро». Выберите средства по уходу за сухой кожей: _____ .

Нужно беречь губы, особенно зимой. Для этого можно использовать _____ губную помаду или вазелин. Не следует пользоваться для этих целей _____ губной помадой. Нужно использовать косметические средства по назначению, о чём можно узнать из аннотации — печатной инструкции.

6. Работа с печатными инструкциями

Отобрать косметические средства, которые нужны для ухода за кожей лица.

7. Запомни!

Уход за проблемной кожей

1. Умывание с мылом горячей, а затем холодной водой.
2. Протирание лосьонами, одеколоном или салициловым спиртом.
3. Паровые ванны (налить кипятка в глубокий таз, держать над паром голову 4–5 минут. Чистыми руками осторожно выдавить чёрные точки-угри).

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ, ИЗГОТОВЛЕННОЙ ИЗ ШЕРСТЯНЫХ И СИНТЕТИЧЕСКИХ ТКАНЕЙ

1. Выберите символы, относящиеся к стирке шерсти, и зарисуйте их в тетради с объяснениями.

Виды обработки	Символ	Объяснение
Ручная стирка		Ручная стирка — 30 градусов
		Сушка на ровной поверхности
		Гладить при средней температуре
Машинная стирка		Температура воды 30 градусов
		Сушка на ровной поверхности
		Гладить при средней температуре
Химчистка		Стирка запрещена
		Чистить в химчистке

2. Выберите символы, относящиеся к стирке синтетических тканей, и зарисуйте их в тетради с объяснениями.

Виды обработки	Символ	Объяснение
Ручная стирка		Ручная стирка 30–40 градусов
		Гладить при средней температуре
Машинная стирка		Температура воды 30–40 градусов
		Короткий отжим
		3 вида сушки
		Гладить при средней температуре
Химчистка		Стирка запрещена
		Чистить в химчистке

Инвентарь, приспособления и средства для стирки

Инвентарь	Приспособления
Таз	
Корыто	
Ванна	
Верёвка	

Мерный стакан, столовая ложка, стиральная доска, мягкая щётка, прищепки.

Средства для стирки	Их вид
Хозяйственное мыло (разного вида, по назначению)	
Стиральные порошки (для ручной и автоматической стирки)	
Отбеливатели	
Кондиционеры	
Пятновыводители	

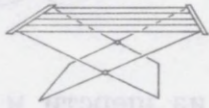
Твёрдые, порошкообразные, жидкие, гель, пенообразные.

3. Зарисуйте обозначения, используемые для стирки и глажения белья.

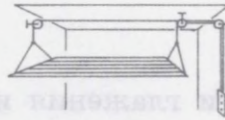
Символ	Объяснение
Стирка	
	Ручная стирка
	Рекомендуемая температура воды
	Осторожная стирка
	Стирать нельзя
Сушка	
	Сушить, повесив мокрое изделие (без отжима)
	Сушить, разложив изделие на плоской поверхности

Символ	Объяснение
	Не разрешается выжимать и сушить в машине
	Сушка изделия на вешалке
Глажение	
	Гладить при низкой температуре (капрон)
	Гладить при средней температуре (шерсть, шёлк)
	Гладить при высокой температуре (х/б, лён)
	Гладить нельзя
Химчистка	
	Химчистка запрещена
Отбеливание	
	Отбеливать нельзя
Кондиционер	
	Применять при полоскании белья

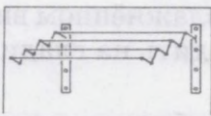
4. Зарисовать приспособления для сушки белья.



Напольная сушилка



Потолочная сушилка



Настенная сушилка



Стол (горизонтальная сушилка)



Плечики (вешалка)



Верёвка

ПРАВИЛА И ПРИЁМЫ ГЛАЖЕНИЯ БЛУЗОК, РУБАШЕК, ПЛАТЬЕВ

1. При глажении помни!

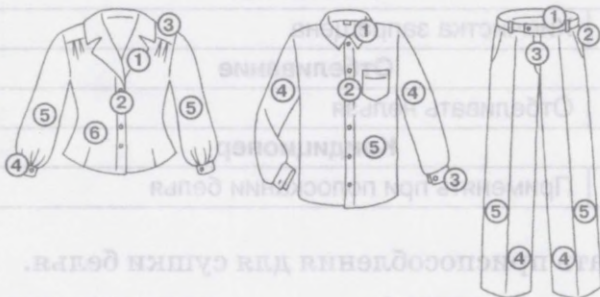
Постельное бельё лучше гладить во влажном состоянии.

Цветные вещи и трикотаж гладят с изнанки.

Белые вещи гладят с лицевой стороны.

2. Самостоятельно покажи порядок утюжки изделий.

Глажение блузки, рубашки и брюк классической формы



Помни!

Особенности глажения изделий из шерсти и синтетических тканей:

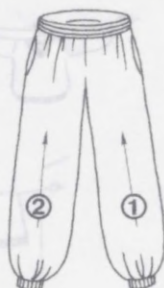
1. Шерсть гладят через влажную ткань.
2. Синтетические изделия гладят в увлажнённом виде с изнанки.
3. Платья, брюки, юбки удобнее гладить на гладильной доске.

3. Последовательность глажения футболки, спортивных брюк.

Глажение футболки



Глажение спортивных брюк



4. Правила пользования утюгом.

- Утюг поставь вертикально.
- Включи вилку в розетку сухими руками.
- Поставь терморегулятор в соответствии с видом ткани.
- _____
- _____
- _____
- Приготовь воду для увлажнения ткани.
- Чтобы не испортить вещь, следует проверить нагретый утюг на изнаночной стороне изделия.
- Не оставляй включенный утюг без присмотра.
- Закончив утюжку, вынь вилку из розетки, вылей воду и оставь утюг до полного остывания, поставив его на подножку.
- Убери рабочее место.

5. Практическая работа. Упражнения в глажении изделий.

ПРАЧЕЧНАЯ — ЗНАКОМСТВО С ПРЕДПРИЯТИЕМ И ПРАВИЛАМИ ПОЛЬЗОВАНИЯ ЕГО УСЛУГАМИ ПО ПРИВЕДЕНИЮ ОДЕЖДЫ В НАДЛЕЖАЩИЙ ВИД

Прочитай

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

Прачечная самообслуживания — предприятие службы быта, где сам стираешь и гладишь свои вещи.

Правила подготовки и сдачи белья в прачечную:

- вытряхнуть грязь из углов постельного белья;
- рваные вещи следует отремонтировать;
- пришить метки, которые куплены в прачечной:
 - на пододеяльник — на вырез с лицевой стороны;
 - на наволочку — на нижнюю часть подгиба с лицевой стороны;
 - на простыню — на подгиб лицевой стороны;
 - на нижнее белье, рубашки, халаты — на подол с изнаночной стороны;
 - на полотенце, скатерть, салфетки — на любую сторону;

- заполнить квитанцию, проверить запись: наименование, количество;
- при получении заказа сверить количество белья с записью в квитанции.

Правила пользования прачечной самообслуживания:

- дома вытряхнуть грязь из уголков изделий и карманов;
- рваные вещи отремонтировать;
- рассортировать бельё (белое, цветное);
- в прачечной взвесить бельё (чтобы знать, работу скольких машин следует оплатить);
- оплатить услуги;
- положить бельё в машины;
- включить машину (если забыл, как, обратиться к приёмщику);
- после стирки положить бельё в сушильную камеру;
- приступить к утюжке;
- все вещи аккуратно сложить и уложить в чистые пакеты (сумки).

Тест

Вопрос	Отметь правильный ответ
Какие символы относятся к стирке изделий?	
Какие символы относятся к глажению?	
Какие символы относятся к сушке?	
Какие символы относятся к химчистке?	
Какие символы относятся к отбеливанию?	
Что нужно сделать перед стиркой?	<ul style="list-style-type: none"> • рассортировать бельё • намочить бельё • приготовить порошок • выбрать вид сушки
Какое бельё нужно стирать отдельно?	<ul style="list-style-type: none"> • белое и цветное • рубашки и носки • простыни и наволочки
Что нужно делать с мокрым бельём после стирки?	<ul style="list-style-type: none"> • выбрать отбеливатель • выбрать вид стирки • высушить бельё

Вопрос	Отметь правильный ответ
Что нужно сделать с бельём после стирки?	<ul style="list-style-type: none"> • погладить • аккуратно сложить • положить в шкаф
Где хранить грязное бельё?	<ul style="list-style-type: none"> • в шкафу • в ванной на полу • в ванной, в корзине для белья
Что нужно сделать перед сдачей постельного белья в прачечную?	<ul style="list-style-type: none"> • пришить метки • проверить карманы одежды • заполнить квитанцию

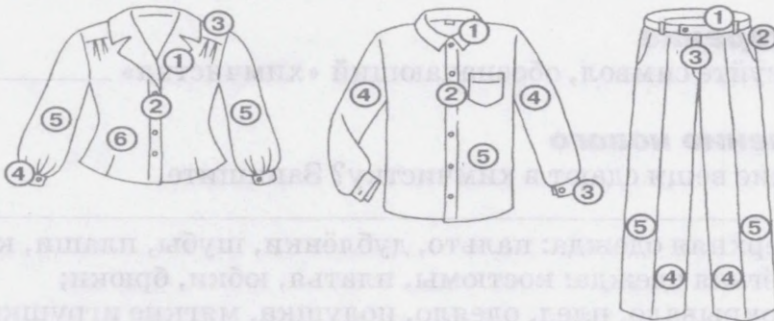
Практическая работа

Пришить метку к одному из изделий (простыня, пододеяльник, рубашка, наволочка, салфетка). Составить план предстоящей работы.

ГЛАЖЕНИЕ БЛУЗОК, РУБАШЕК, БРЮК (КЛАССИЧЕСКАЯ ФОРМА)

Обведи шаблоны изделий (блузка, рубашка, брюки и т.д.) и схематичные рисунки изделий с цифрами, которые показывают очередность глажения.

Глажение блузки, рубашки и брюк классической формы



Блузка

Рубашка

Брюки

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

Помни!

Особенности глажения изделий из шерсти и синтетических тканей:

1. Шерсть гладят через влажную ткань.
2. Синтетические изделия гладят в увлажнённом виде с изнанки.
3. Платья, брюки, юбки удобнее гладить на гладильной доске.

Практическая работа

Правила и приёмы глажения

План работы

- Подготовить рабочее место.
- Вспомнить правила пользования утюгом.
- Подобрать приспособления к утюжке данной вещи.
- Погладить вещь.
- Проверить качество выполненной работы.
- Привести в порядок рабочее место.

ХИМЧИСТКА — ЗНАКОМСТВО С ПРЕДПРИЯТИЕМ И ПРАВИЛАМИ ПОЛЬЗОВАНИЯ ЕГО УСЛУГАМИ ПО ПРИВЕДЕНИЮ ОДЕЖДЫ В НАДЛЕЖАЩИЙ ВИД

Повторение

Зарисуйте символ, обозначающий «химчистка» _____

Изучение нового

- Какие вещи сдают в химчистку? Запишите.

-
- верхняя одежда: пальто, дублёнки, шубы, плащи, куртки;
 - лёгкая одежда: костюмы, платья, юбки, брюки;
 - покрывало, плед, одеяло, подушка, мягкие игрушки и т.д.

Правила подготовки вещей в чистку и получения их:

- проверить карманы;
- если есть пояс — привязать к вешалке (или пришить к изде-лю);
- сухим мылом обвести самые грязные места и показать их при-ёмщику;
- внимательно проверить квитанцию;
- квитанцию убрать, чтобы не потерять;
- при получении — проверить чистоту и целостность одежды;
- поблагодарить за работу.

Контрольная работа

1. Нарисуй символы в соответствии с их значением.

_____ Стирка

_____ Отбеливание

_____ Химчистка

_____ Сушка

_____ Утюжка

2. Выбери и отметь галочкой, что относится к ремонту одежды:

- пришивание пуговиц _____
- глажение одежды _____
- пришивание вешалок _____
- пришивание кнопок _____
- зашивание разорванного места по шву _____
- штопка одежды _____
- стирка одежды _____

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛИНОВ

1. Какие продукты необходимо взять для приготовления блинов?

Норма продуктов: 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды или сухих дрожжей, $\frac{1}{2}$ ст. ложки подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ стакана кефира или простокваши, 1 стакан муки, 1 яйцо.

Инвентарь и посуда: миска, сито, сковорода, венчик.

Рецепт

В тёплое молоко вбить яйцо, всыпать песок, добавить кефир или простоквашу, подсолнечное масло, муку, соду (или дрожжи). Взбить венчиком. Оставить на 1 час — если дрожжи, если сода — то сразу выпеать. Сковороду предварительно нагреть.

Практическая работа

Приготовление теста для блинов по рецепту.

Отчёт о проделанной работе.

- Определить качество приготовленного блюда.
- Подсчитать количество продуктов, необходимых для приготовления блинов на звено из 5 человек.
- Оформить блюдо.

ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ ВПРОК

Кубань всегда славилась обилием овощей и фруктов, а кубанские хозяйки — умением вкусно готовить. На уроках мы познакомимся с самыми разными сведениями о заготовке овощей и фруктов впрок по рецептам кубанских хозяек.

Помните!

Банки и крышки должны быть стерильны, продукты вымыты в проточной воде, все больные и повреждённые участки без сожжения вырезаны.

Сироп или рассол должен полностью покрывать плоды и овощи, уложенные в банки.

При изготовлении консервов без стерилизации консервируемый продукт разливают горячим (до 100°С) в подготовленные горячие банки и тут же укупоривают.

Квашение капусты

Пожалуй, самый распространённый квашеный продукт — капуста. При квашении сохраняется её пищевая ценность и витамины. Продукт этот — традиционный и любимый на Кубани многими.

Капуста «Аромат»

5 кг капусты, корень пастернака, 0,5 кг моркови, 0,5 кг свёклы, 200 г чеснока, сельдерей, лавровый лист, перец горький.

Капусту нарезать кусками через кочерыжку, свёклу, морковь, пастернак — пластинками. Всё сложить слоями, залить рассолом, положить гнёт и оставить в тепле на 3–4 дня. Затем вынести на холод.

Капуста маринованная

Рассол: 2 стакана воды, 1 стакан растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, перец чёрный горошком. Лавровый лист. Подготовленную капусту залить маринадом. Хранить в прохладном месте.

Огурцы маринованные с добавлением лимонной кислоты

На три 3-литровые банки берут 4 л воды, 200 г соли и 30 г лимонной кислоты.

Кипящей водой заливают огурцы со специями, выдерживают 15–20 минут, воду сливают и заливают кипящим маринадом, укупоривают.

Самостоятельно запишите рецепт заготовки консервирования помидоров (кубанские разносолы).

Для консервирования пригодны помидоры разной степени зрелости. Желательно, чтобы зелёные, бурые, красные помидоры перерабатывались отдельно.

Запишите свой рецепт приготовления баклажанов или баклажанной икры.

Практическая работа. (По выбору)

План работы

- Подготовить банки.
- Подготовить плоды, специи, маринад.
- Выполнить задание.
- Проверить качество выполненной работы.
- Убрать за собой рабочее место.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАПЕКАНКИ ИЗ ЛАПШИ И ТВОРОГА

Назови инвентарь и посуду, необходимые для отваривания лапши:

кастрюля

ложка

кондитерская лопатка

противень

миска

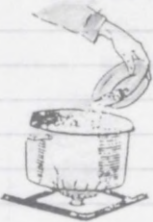

нож

дуршлаг

сковорода

Норма продуктов:

Лапша — 75 г, вода 150 г, молоко — 100 г, яйца — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, сухари — 5 шт., масло сливочное — 15 г, соль — 1 г, сметана для смазки — 5 г, творог — 100 г.

Последовательность выполнения работы	Графическое изображение
<p>Первичная обработка и отваривание лапши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить лапшу для варки. 2. Вскипятить в кастрюле воду и посолить её. 3. Всыпать подготовленную лапшу и варить, помешивая, на слабом огне до готовности, не откидывая на сито. 	
<p>Подготовка массы для лапшевника</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Протереть творог (сыр). 5. Положить в него проверенные сырые яйца, сахар, все перемешать и соединить с отваренной лапшой. 	
<p>Запекание лапшевника</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Противень смазать маслом и посыпать сухарями. 7. Выложить массу на противень, разровнять поверхность и смазать сметаной. 8. Запечь лапшевник в жарочном шкафу (15–20 минут). 	
<p>Оформление готового блюда</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Разрезать лапшевник на порции. 10. Разложить на тарелки и подать с маслом, сметаной, соусом или вареньем. 	

Отчёт о проделанной работе.

1. Определить качество приготовленного блюда.
2. Подсчитать, сколько времени потребуется для тепловой обработки (отваривания и запекания) лапшевника.

Ответ на вопросы

- Почему при приготовлении лапшевника лапшу варят в большом количестве воды, не откидывая и не промывая?
- Какие продукты используют для приготовления лапшевника?
- Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при приготовлении лапшевника?

ЗАПИСЬ РЕЦЕПТОВ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ, ПОВИДЛА, ЗАСОЛКА ОГУРЦОВ

Прочитай

Приготовление варенья

Варенье лучше всего варить в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющей стали.

Чтобы правильно сварить варенье, чтобы оно было вкусным и долго хранилось, надо соблюдать некоторые правила.

Правила

1. Точно соблюдай дозировку — используй нужное количество сахара.

2. Варенье должно кипеть не более 40 минут.

3. Пену, образующуюся во время варки варенья, надо снимать. Чем лучше будет снята пена, тем дольше будет храниться варенье.

4. Готовность варенья определяй по таким признакам: сироп с ложки должен стекать густой тонкой нитью; остывшая капля сиропа не должна расплываться на тарелке.

5. Готовое остывшее варенье выкладывай в хорошо промытые и просушенные банки. Если варенье вылить в мокрую банку, то оно покроется плесенью. Банку закрывают крышкой.

Варенье из вишни

Узнай дома рецепт варки варенья из вишни.
Запиши.



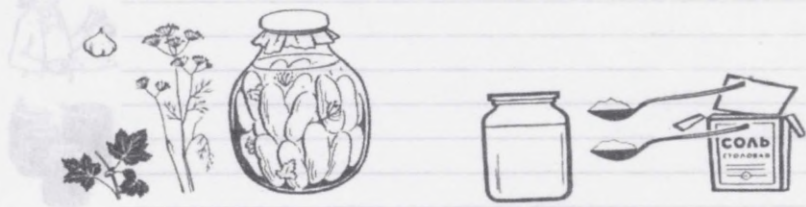
Варенье из земляники и клубники

Варка повидла

Повидло отличается от варенья тем, что оно варится не из целых ягод и фруктов. Хорошо промытые ягоды и фрукты сначала пропускают через мясорубку и получают пюре. Ягоды можно протереть деревянной ложкой через сито.

Засолка огурцов

Чтобы огурцы равномерно просолились, отберите примерно одинаковые по размеру. Залейте огурцы холодной водой и дайте им немного полежать в воде. Затем приготовьте рассол и горячим залейте уложенные в банки огурцы.



ЗАПИСЬ РЕЦЕПТОВ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

Овощи для салатов можно взять в разных сочетаниях.

Рецепт 1:

редис
яйцо
сметана
соль

Рецепт 2:

помидоры
огурцы
сметана
соль

Рецепт 3:

свежая капуста
сахар
растительное
масло
соль

Рецепт 1.

Вымытый редис нарезать тонкими ломтиками. Желток яйца растереть в миске со сметаной. В сметану положить нарезанный редис, мелко нарезанный белок, немного соли.

Норма на 1 человека:

редис — 1 пучок, пол-яйца,
сметаны — 2 столовые ложки,
соли — на кончике ложки.

Рецепт 2.

Вымыть свежие помидоры и огурцы. С огурцов снять кожуру. Порезать огурцы и помидоры, сложить в миску, посолить, перемешать и полить сметаной. Вместо сметаны можно взять растительное масло.

Норма на 1 человека:

помидоров — 2,
огурцов — 2,
сметаны — 2 столовые ложки (или 1 столовая ложка масла),
соли — на кончике ложки.

Рецепт 3.

Свежую капусту нашинковать. Положить в миску, посыпать солью и потереть чистыми руками. Затем в капусту положить сахар, полить её растительным маслом и уксусом и всё перемешать.

Норма на 1 человека:

капусты — небольшой вилок,
соли — на кончике ложки,
уксуса — 1 чайная ложка,
сахара — 1 чайная ложка,
масла растительного — 1 столовая ложка.

СЕМЬЯ

ГРУДНОЙ РЕБЁНОК В СЕМЬЕ.

УЧАСТИЕ В УХОДЕ ЗА НИМ — КОРМЛЕНИЕ ИЗ СОСКИ, С ЛОЖЕЧКИ; КУПАНИЕ, ОДЕВАНИЕ, ПЕЛЕНАНИЕ, УБОРКА ПОСТЕЛИ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА — УПРАЖНЕНИЯ В КОРМЛЕНИИ, КУПАНИИ, ОДЕВАНИИ, ПЕЛЕНАНИИ КУКЛЫ

Перечисли предметы ухода.

Ванночка для купания, _____

Где установить кроватку малыша?

Отметь из перечисленных вариантов правильный:

- у окна _____;
- у батареи _____;
- другой вариант _____.

Необходимая мебель, оборудование _____

Гардероб самого маленького. Перечисли необходимые вещи малыша:

Упражнения в кормлении ребёнка из соски:

- поза кормящего;
- положение малыша;
- положение бутылки — её необходимый наклон.

Упражнения в кормлении ребёнка из ложки:

- поза кормящего;
- поза ребёнка;
- приёмы кормления.

Практическая работа

Приготовление жидкой манной каши.

Инвентарь и посуда: кастрюля, миска, сито, ложка.

Норма продуктов: крупа манная — 46 г, молоко — 150 г, вода — 100 г, сахар — 9 г, соль — 2 г, масло — 15 г.

Рецепт

Вскипятить разбавленное водой молоко. Всыпать в него тонкой струйкой подготовленную крупу, тщательно размешивая. Варить кашу на слабом огне в течение 10–15 минут при постоянном помешивании. В конце варки в кашу положить соль и сахар. Выложить готовую кашу на тарелку и заправить сливочным маслом.

Приготовление морковного сока.

На мелкой тёрке натереть морковь и отжать сок. Можно отжать сок в соковыжималке, тогда морковь предварительно следует мелко нарезать.

Приготовление яблочного пюре.

Прочитай

Самая естественная, полезная пища — это грудное молоко. Но уже с двухмесячного возраста для детей вводится прикорм. Это фруктовые и овощные соки и пюре. Сейчас нет необходимости в консервированных овощах и фруктах, их можно купить круглый год и употреблять в свежем виде. Если у молодой матери недостаточно молока для того, чтобы покормить ребёнка, в таком случае используют специальные питательные смеси. Некоторые из них варят, другие просто разводят водой.

Упражнения в пеленании грудного ребёнка:

- показ приёмов работы.
- тренировочные упражнения.

Контрольные вопросы

- Напишите, какое белье необходимо для новорожденного:
-
-

- Что необходимо для купания малыша:
-
-

- Перечислите последовательность пеленания
-
-

ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ В ЧИСТОТЕ ДЕТСКОЙ ПОСТЕЛИ, ПОСУДЫ, ИГРУШЕК

Практическая работа

- Расскажите о последовательности пеленания грудного ребёнка.
- Запеленайте малыша (используйте план работы).

Практическая работа

Способы приготовления молочной смеси по стандартной инструкции:

(требующая варки) _____

(не требующая варки) _____

1.	Для каждого кормления вскипятите воду и охладите ее до 50 градусов
2.	Приготовьте небольшое количество кипячёной воды согласно таблице. Из этого количества сначала $\frac{2}{3}$ воды налейте в бутылочку
3.	Всыпьте в бутылочку небольшое количество сухой смеси
4.	Закройте бутылочку и хорошо взболтайте
5.	Добавьте в бутылочку оставшееся количество кипящей воды, хорошо встряхните и оставьте охлаждаться

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ

Контрольные вопросы по теме: «Культура общения молодых людей в столовой, кафе».

Войдя в столовую _____

Юноши помогают _____

Приготовить _____

Юноше недопустимо _____

Юноши пропускают _____

Уходя, помогают _____

Приводить свой внешний вид следует _____

В зал юноша входит _____, чтобы найти _____ . Если к столику подводит официант, юноша идёт _____.

Помоги девушке _____

Вежливый юноша всегда при выборе блюд по меню _____

Девушка тоже может ухаживать за столом за юношей, если они _____

Желание уйти выражает обычно _____

При прощании мужчины за столом _____

Назовите формы приветствия.

• Как здороваться _____

• Кто здоровается первым _____

• Ответное и одновременное приветствия

• Кого и где приветствовать

Поведение молодых людей на танцевальном вечере.

Приглашение к танцу.

Войдя в танцевальный зал, встань не у дверей, а _____
_____. Юноша выбирает _____
для танцев. Чуть _____ девушке, он _____
просит разрешения пригласить её на танец. Девушка может
_____, но если она уже дала согласие дру-
гому, то надо _____.

Если же девушка пришла на танцы со своим знакомым, то юноша должен _____.

Идя к танцевальному кругу, юноша _____.

**УБОРКА КУХНИ, САУЗЛА, ВАННОЙ.
ПРАВИЛА И ПЕРИОДИЧНОСТЬ УБОРКИ КУХНИ,
САУЗЛА, ВАННОЙ.
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

Правила уборки кухни

1. Кухню убирают до и после приготовления пищи. Вымой и расставь по местам всю посуду.

2. Кухонный стол, покрытый клеёнкой, вымой тёплой водой и вытри насухо. Раз в неделю клеёнку моют тёплой водой с мылом.

3. Плиту электрическую, газовую (дровяную) надо убирать после каждой готовки.

4. Открой окно или форточку. Вынеси мусор, это нужно делать ежедневно.

Ведро прополощи холодной водой, потом обдай кипятком и положи его набок, чтобы просохло. Когда ведро высохнет, положи на дно бумагу, чтобы к нему не приставал мусор, и плотно закрой его крышкой.

5. Протри пол мокрой тряпкой. Два раза в неделю пол на кухне надо мыть тёплой водой.

6. При еженедельной уборке просматривают содержимое шкафов, проверяют продукты. При необходимости надо перемыть и перечистить посуду.

Как вымыть газовую плиту

Газовую плиту убирают, когда она совсем остынет. Стряхни остатки пищи и сор,ними горелки и положи их в содовую воду. Когда они отмокнут, их надо прочистить щёточкой, сполоснуть и дать стечь воде.

Верхнюю часть плиты, конфорки, выдвигной лист вымой в воде с содой и вытри.

Мыть газовую плиту надо один раз в неделю.

Правила уборки ванной, санузла

1. В ванной и санузле пол ежедневно протирают влажной тряпкой.

2. Уборку в местах общего пользования делают в том же порядке, что и в комнате. Сначала проветривают помещение, вытирают пыль, затем моют полы.

3. В коридоре открывают входную дверь, вытряхивают половик, стирают пыль с вешалки и тех вещей, которые там находятся.

4. Ванную комнату, раковину, унитаз (санузел) чистят еженедельно. Помимо этого после каждого купания ванну следует промыть.

Задание

Какой должна быть уборка кухни — _____

Почему важно знать печатные инструкции к моющим средствам _____

Для чего применяют дезинфицирующие средства _____

Почему нельзя проводить уборку кухни во время приготовления пищи _____

Практическая работа

Уборка кухни, ванной комнаты.

МОЮЩИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ УБОРКЕ КУХНИ, ВАННОЙ, САУЗЛА. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРАВИЛА ТБ ПРИ УБОРКЕ КУХНИ И САУЗЛА

Правила безопасной работы с препаратами бытовой химии.

1. Одежда должна быть удобной для уборки.
2. Работать можно только в резиновых перчатках.
3. Остерегаться попадания моющего средства в глаза, уши, на открытые части тела.
4. Хорошо проветривать помещение.

Мытьё и дезинфекция санузла моющими средствами.

Оборудование, стены и пол санузла обрабатываются 1–3- процентным раствором хлорамина, моющими средствами «Силит», «Доместос», «Дося», «Санитарный», «Блеск». Чтобы удалить ржавые пятна, надо использовать пасты, гель, порошки, жидкости.

После чистки поверхность следует промыть водой. Для удаления неприятного запаха используют освежители воздуха «Глейд», «Симфония» и другие

Для уборки туалета необходимо иметь специальные тряпки, веник, щётку. Нельзя пользоваться инвентарем из туалета для уборки других жилых помещений.

Знакомство с печатными инструкциями к моющим средствам.

Прежде чем приступить к уборке, внимательно прочитай инструкцию на этикетке моющих и чистящих средств. Строго соблюдай правила.

Практическая работа

Уборка санузла.

СРЕДСТВА СВЯЗИ

ВИДЫ ТЕЛЕФОННОЙ СВЯЗИ.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕФОНОМ-АВТОМАТОМ, КВАРТИРНЫМ ТЕЛЕФОНОМ. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕФОННЫМ СПРАВОЧНИКОМ

Правила пользования телефоном

- а) не набирайте номер до появления _____
- б) не стучите по рычагу _____
- в) не вращайте диск аппарата без надобности и не ускоряйте его _____
- г) не оставляйте микрофонную трубку _____
- д) не перекручивайте шнур _____
- е) не снимайте микрофонную трубку _____
- ж) не разрешайте детям _____
- з) не повторяйте набор занятого номера _____

Правила пользования телефоном-автоматом

- а) не снимая трубку с рычага, _____
- б) снимите трубку и после ответного гудка _____
- в) если после набора номера услышите протяжные гудки, _____
- г) если после набора услышите частые гудки, _____
- д) при несостоявшемся разговоре _____

Не разрешается:

- а) разговор в телефоне-автомате более трёх минут;
- б) курение в будках телефонов-автоматов;
- в) засорение автоматов посторонними предметами.

Назовите номера телефонов специального вызова:

01 — _____ 07 — _____
02 — _____ 08 — _____
03 — _____ 09 — _____
04 — _____

Культура разговора по телефону

Помни!

- а) звонить всем следует лишь по делу;
- б) сначала нужно поздороваться;
- в) если собеседник занят, нужно извиниться и прекратить разговор;
- г) позвонивший должен первым закончить разговор;
- д) прерывать говорящего неприлично.

Помни!

Нельзя звонить на квартиру до 9 часов утра и после 22 часов вечера.

Разбор ситуаций

1. У бабушки сердечный приступ. Нужно вызвать «Скорую помощь».
2. Не работает домашний телефон. Как быть?
3. Позвонить (пользуясь справочником) и узнать, как работает кабинет зубного врача.
4. Вы задержались в городе (нет автобуса). Рядом телефон-автомат. Надо сообщить домой, чтобы мама не волновалась.
5. Не записал домашнее задание, надо позвонить товарищу.
6. Остановились часы. Не знаете, когда идти в школу.

Заполните бланк на оплату телефона.

№ телефона _____	
Фамилия Имя Отчество _____	
Адрес _____	

Квитанция	
за _____ 200__ г.	
Абонентская плата _____	Сумма: _____

Получено _____ рублей _____ копеек	
Кассир _____	

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ (ОЖОГ, ОБМОРОЖЕНИЕ, ОТРАВЛЕНИЕ, СОЛНЕЧНЫЙ УДАР)

Практическая работа

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

Первая помощь при ожоге

- **Ожог** — повреждение тканей, возникшее от теплового, химического, электрического, радиационного воздействия.
- **Термические ожоги** — контакт с огнём, паром, горячей жидкостью;
 - 1-я степень — покраснение, отёчность, боль, проходит через 3–6 дней;
 - 2-я степень — пузыри, боль, проходит через 7 дней;
 - 3-я и 4-я степень — шок, омертвление слоёв кожи, обугливание.

Помощь:

- одежду обрезать в месте раны;
- наложить асептическую повязку (обезболивающую);
- обильное питьё;
- доставить в лечебное учреждение.

- **Обморожение** — повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры; *симптомы* — чувство холода, онемение, после чего исчезают боль и чувствительность.

Помощь:

- согревание тела (тёплое помещение, горячее питьё);
- обмывание мылом повреждённой части;
- не растирать снегом, шерстью;
- повязка и тепло;
- при сильном обморожении доставить пострадавшего в больницу.

- **Солнечный удар** — воздействие на организм прямого солнечного излучения.

- **Тепловой удар** — болезненное состояние в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды; *симптомы* — усталость, головная боль, головокружение, слабость, шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение.

Помощь:

- поместить пострадавшего в прохладное место, тень;
- снять одежду;
- уложить, приподняв голову;
- приложить полотенце, смоченное водой;
- напоить холодной водой.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Как и какую помощь оказывают утопающему? _____

Прочитай

Какую первую помощь оказывают утопающему на льду? В польные?

- бросить пострадавшему один конец верёвки, а за другой тянуть самим;
- ползком подsunуть утопающему доску;
- звать на помощь взрослых, которые могли бы помочь вытащить из воды утопающего;
- переодеть пострадавшего в сухую одежду, согреть кофе, чаем;
- растереть.

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей жидкостью, чаще водой. Необходимо как можно раньше извлечь пострадавшего из воды, раздеть до пояса, тщательно очистить его рот и нос от ила, тины, слизи, положить животом на высокий валик или своё колено, после чего надавить на грудную клетку, этим удалить воду из лёгких и желудка. Затем кладут пострадавшего на спину и немедленно приступают к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего надо согреть, напоить горячим чаем и доставить в медицинское учреждение.

Запомни!

На пляжах есть спасательные службы, которые надо звать на помощь.

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ В БЫТУ

• Как и какую помощь оказывают при ожогах? _____

• Как и какую помощь оказывают при тепловом ударе? _____

• Как помочь утопающему выбраться из воды, если тонет он в
полынье? _____

• А если он тонет в реке? _____

• Как и какую помощь оказывают при обморожении? _____

Классификация по степени	Тяжелые случаи	Средней тяжести	Легкие случаи	Симптомы

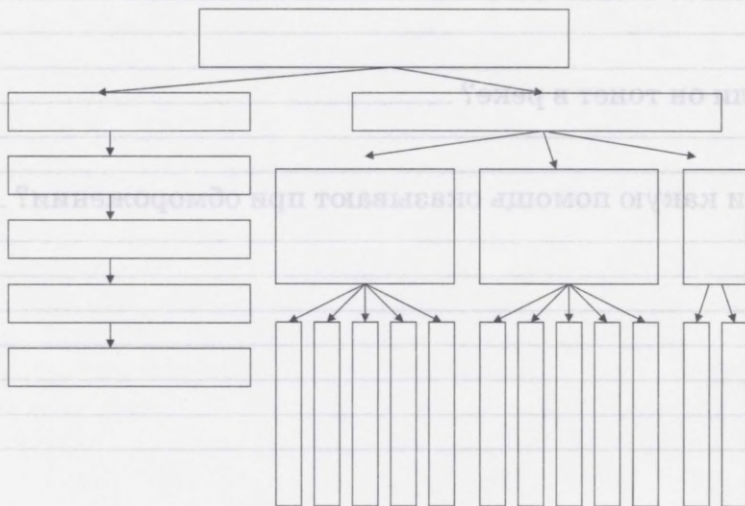
ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

БЮДЖЕТ СЕМЬИ. ВИДЫ ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА: ЗАРПЛАТА ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ПЕНСИЯ, СТИПЕНДИЯ, ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПОСОБИЯ. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ

Составьте схему доходов и расходов семьи.

• Из каких статей состоит доход семьи?

• Из каких статей состоят расходы семьи?



На какую статью текущих расходов тратится больше денег? Заполните таблицу.

Текущие покупки

Питание	Коммунальные услуги	Хозяйственные нужды	Транспортные расходы	Культурные потребности

Расходы на крупные покупки

Одежда, обувь	Мебель	Электротовары	Спортивные товары

Сгруппируйте товары.

Зимнее пальто, люстра, путёвка в санаторий, абонентская плата за телефон, варежки, гвозди, мотоцикл, хлеб, оплата за газ, билеты в театр, бензин, цветы, сапоги, телевизор, кровать, стиральная машина, свадебный подарок, подписка на газету.

Текущие покупки	Крупные покупки	Одноразовые покупки

Доверенность

Доверенность пишется тогда, когда доверяется кому-либо ведение какого-нибудь дела, получение чего-либо ценного (денег, предметов). Она пишется на имя лица, которому вы доверяете.

В доверенности пишется:

- кто доверяет (фамилия, имя, отчество);
- кому доверяется (фамилия, имя, отчество в дательном падеже);
- что доверяется (количество вещей или сумма в рублях пишется словами и цифрами);
- дата выдачи доверенности;
- заверение подписи каким-либо ответственным лицом и печатью.

Доверенность заверяется нотариусом.

Специальное
(коррекционное)
образование

З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина

Социально- бытовая ориентировка

Рабочая тетрадь

8

класс



ISBN 978-5-691-01978-4



ВЛАДОС