

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально- бытовая ориентировка



**9**

**класс**

Гуманитарный издательский центр



Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа VIII вида

**В.П. СУБЧЕВА**

# **Социально- бытовая ориентировка**

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

**9 КЛАСС**

Гуманитарный издательский центр



МОСКВА  
2013

УДК 376.4:316.6  
ББК 74.3  
С89

**Субчева В.П.**

**С89** Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 9 класс. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 78 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01876-3.

Агентство СІР РГБ.

Пособие посвящено дальнейшему 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 9 класса специальных (коррекционных) школ VIII вида. Рассматривается новый раздел: «Трудоустройство».

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

**УДК 376.4:316.6**  
**ББК 74.3**

ISBN 978-5-691-01876-3

© Субчева В.П., 2012  
© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ</b> .....	<b>5</b>
Мода, стиль, вкус .....	5
Стили одежды .....	5
Как определить свой размер одежды .....	11
Подбор размера обуви .....	12
Мужская обувь .....	14
Женская обувь .....	14
<b>ПИТАНИЕ</b> .....	<b>15</b>
Подготовка плодов и овощей к консервированию .....	15
Подготовка инвентаря и тары .....	16
Способы консервирования со стерилизацией .....	17
Рецепт приготовления капусты на зиму .....	18
Огурцы .....	19
Способы заготовки огурцов .....	21
Помидоры .....	23
<b>Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ</b> .....	<b>25</b>
Какой она должна быть, моя будущая семья? .....	25
Химера .....	27
Вскармливание ребенка первого года жизни .....	34
Как ухаживать за детскими бутылочками? .....	37
Первая каша .....	38
<b>КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	<b>39</b>
Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми .....	39
Как правильно вести себя в общественных местах .....	42
Рациональная расстановка мебели в квартире .....	44
Сохранение жилищного фонда .....	49
Подсчет расходов на косметический ремонт .....	51
Косметический ремонт .....	53
<b>АВИАТРАНСПОРТ</b> .....	<b>55</b>
<b>ТОРГОВЛЯ</b> .....	<b>60</b>
Рынок. Виды рынков .....	60

<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ.....</b>	<b>62</b>
Виды денежных переводов .....	62
Современные виды связи .....	65
<b>МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ .....</b>	<b>67</b>
Инфекционные заболевания и меры их предупреждения .....	67
Уход за лежачим больным .....	71
Листок нетрудоспособности .....	73
<b>ТРУДОУСТРОЙСТВО .....</b>	<b>75</b>
«Где работать мне тогда, чем заниматься?» .....	75

# ОДЕЖДА И ОБУВЬ

## МОДА, СТИЛЬ, ВКУС

Современная мода разнообразна и демократична. Она дает возможность многое сделать своими руками: сшить, связать, дополнить ансамбль бижутерией и различными аксессуарами — поясом, шарфом, платком. От того, что надето на человеке, во многом зависит его состояние, настроение: неудачный костюм сковывает, удачный придает уверенность, нарядный приподнимает настроение. Удачный — далеко не всегда модный. И, наоборот, в модном костюме можно выглядеть вульгарно, если не учитываются особенности фигуры, возраст и т.п. Есть люди сверхмодные, другие же не любят перемен, они привыкают к моде постепенно, а к этому времени она уже, исчерпав себя, уходит. И то, и другое — крайности. Моду, как правило, первой осваивает молодежь, у которой не всегда еще сформирован вкус, а желание быть заметными, выделиться среди других приводит к конфликтам, когда старшие, чаще всего родители, воспринимают моду в штыки. Сколько из-за этого сломано копий, сколько «домашних войн» прошло из-за длины юбки, прически и т.д.

## СТИЛИ ОДЕЖДЫ

Сколько нужно нарядов, чтобы быть всегда красиво, разнообразно, модно и к месту одетыми? Во-первых, вы должны позаботиться о деловой одежде, которую мы надеваем в школу или колледж, в институт или на работу. Во-вторых, нам нужна одежда для отдыха и спорта. В-третьих — домашняя одежда. И наконец, одежда для торжественного случая, т.е. всего четыре типа одежды. Еще надо вспомнить верхнюю одежду.

Деловая, будничная одежда для молодых людей не любит ярких, вызывающих цветовых контрастов. Незаменимы жакеты, блейзер. Имея небольшое количество вещей, вы сможете составлять из них самые разнообразные комплекты.

Но помните, все предметы вашей одежды должны гармонизировать между собой. Не обязательно одеваться во все коричневое или синее — главное, чтобы сочетание цветов не было грубым, как говорят «резало глаз». Сочетание узкого и

широкого может быть и элегантным, и безвкусным. Вещи должны сочетаться не только по цвету, но и по назначению. Например, к толстой твидовой юбке подойдёт свитер или пуловер, но никак не шелковая блузка.

Для занятий физкультурой нужен спортивный костюм. Запомните, что трикотажный тренировочный костюм годится для спортзала, но не для прогулки по улице или на дискотеке. Для отдыха можно использовать, особенно летом, шорты, джинсы, легкую юбку, различные футболки и легкие блузоны.

Помните о законе соответствия и о законе времени и места. Спортивный костюм на дискотеке, джинсы в театре, короткий топик в школе, туфли на шпильке в сочетании с шортами и тому подобные сочетания — все это делает вас смешными и дурно воспитанными в глазах окружающих. Разве этого вы добиваетесь?

«Модно то, что я ношу» — эту фразу когда-то произнесла одна из самых элегантных женщин мира модельер Габриэль, или, как еще ее называют, Коко Шанель. Конечно, можно сказать, что она могла позволить себе так говорить. Но Коко Шанель не создавала экстравагантных туалетов и, тем не ме-



Костюмы в стиле Шанель

нее, завоевала весь мир. Даже в то время, когда с ума сходили по мини, она не отошла от своего правила: «Колени должны быть прикрыты», — и привезла на Московский фестиваль моды коллекцию, в которой не было ни одного мини-платья. И коллекция имела успех.

А в самом деле, как быть всегда со вкусом одетыми, если вы не обладаете идеальной фигурой? Что делать, если какие-то изъяны не позволяют следовать общей моде? Отрезать ли свою роскошную косу, если в моде стрижка «под паймальчика»? И вообще, как все-таки искать и найти свой стиль? Никакого конкретного рецепта не существует. Ведь сколько людей — столько и индивидуальностей, и даже близнецы хоть чем-то, да отличаются друг от друга. И все-таки можно посмотреть на себя и определить, какой стиль тебе подходит, а какой — категорически нет.

Давайте разберем несколько примеров для девочек.

Если девушка высокая, стройная, с независимым характером, она может выбрать для себя спортивный или классически-деловой стиль одежды. Может попробовать себя и в авангардной моде, почему бы и нет? Неплохо будет выглядеть и в одежде, по стилю примыкающему к спортивному направлению: джинсовый, сафари и т.д. В фольклорном стиле ей, возможно, окажутся близкими индейские или цыганские мотивы. А вот кружева и оборочки романтических нарядов подойдут значительно меньше.

Девушке высокой, но полной и в тоже время активной тоже подойдет спортивный стиль, а еще больше классический, деловой. К фольклорному или авангардному стилю ей стоит относиться с большей осмотрительностью — не всякая фигура хорошо выглядит в ярком и экзотическом наряде. Джинсовый стиль такой девушке, конечно, не противопоказан, но только не стоит носить джинсы в обтяжку — они не сделают ее худее, лишь привлекут внимание к полноте. От романтического стиля стоит отказаться вообще.

Но ведь высока и стройная девушка может быть тихой и застенчивой, и спортивный стиль окажется ей не по нраву. Ну что ж, ей остается еще широкий выбор. Элегантный классический стиль ей наверняка подойдет, хотя сделает ее несколько старше на вид...

Маленьким и стройным девочкам больше всего подходит спортивный или джинсовый, немножко мальчишеский стиль одежды. Разумеется, не обязательно все время ходить только в брюках. Очень симпатично смотрятся на маленькой строй-



ной фигурке юбки в складку, джинсовые платья и костюмы, при красивых ногах — мини-юбки... Романтический стиль может сделать миниатюрную девочку похожей на большую куклу — но ведь и в этом есть своя прелесть. Подходит ей и фольк-стиль, только надо следить, чтобы за яркостью наряда не исчезнуть ей самой. Деловой и классический стили такой фигуре не противопоказаны. Однако нередко шестнадцатилетняя девочка маленького роста в элегантном английском костюме выглядит так, будто случайно надела наряд с чужого и куда более взрослого плеча.

Всех возможных сочетаний характера, фигуры и стиля перебрать невозможно — их ведь бесчисленное множество. Но принцип выбора уже понятен. В нескольких словах его можно определить так: никакая самая современная и замечательная мода тебя не украсит, если она не соответствует твоей внешности и твоему характеру. Поэтому нужно как можно раньше отказаться от манеры напяливать на себя что угодно — лишь потому, что это «носят все». Ну и пусть себе носят.... Неужели приятно чуть ли ни каждую минуту сталкиваться со своим зеркальным отражением? На всех одинаковые шарфы, платья, туфли, юбки — ужас! И хорошо, если тебе все это к лицу, а если нет? Стоит ли мода таких жертв?

Одна из легенд о Коко Шанель говорит, будто бы однажды насмотревшись на павлиньи расцветки дорогих и слишком ярких туалетов на каком-то светском приеме, Шанель в сердцах воскликнула: «Я заставлю всех носить черное!..» И что вы думаете — ведь на самом деле заставила. С тех самых пор, уже шесть с лишним десятков лет, так называемое «маленькое черное платье» не выходит из моды. И оригинальные ожерелья из беспорядочно набранных бусинок разной величины тоже, оказывается, придумала Шанель. И изящные украшения из искусственных цветов, и короткие стрижки, и джемпер, и трикотажные платья, и стеклянную бижутерию вместо дорогих, недоступных большинству бриллиантов, и знаменитый костюм Шанель — все это и многое другое впервые предложила и ввела в мировую моду Габриэль Шанель. «Стиль Шанель» никогда бы не родился, если бы мадам Габриэль смолоду ориентировалась не на вкус и художественное чутье, а на безумное повторение того, что «носят все»? Ответ, по моему, ясен.

Вот почему надо чаще вспоминать эту фразу: «Модно то, что ношу я!» Ищите свой неповторимый и индивидуальный стиль. Тогда ты не рискуешь в один прекрасный день оказать-

ся рабыней моды, а будешь свободной и полновластной повелительницей.

«Когда мода кричит, рассудок молчит», — говорится в английской пословице. Мода бывает и неудачной. Из-за моды на тесные корсеты женщины когда-то болели чахоткой, из-за легких прозрачных тканей в неподходящее время года простужались и умирали, из-за высоких неустойчивых каблуков ломали ноги. Слепое следование моде ведет к тому, что теряется индивидуальность, свой личный стиль. Одинаковые стрижка, одежда, макияж превращают молодых людей в копии друг друга. Мода — это инструмент, которым должно умело пользоваться; она может как украсить человека, так и обезобразить его. Все зависит от вас самих.

Первое требование к одежде — это аккуратность. Французы говорят «Лучше две морщинки на лице, чем одна на чулке».

Требование второе — это ансамбль в одежде. Следует взять себе за правило подбирать для себя одежду таким образом, чтобы сочетание вещей можно было варьировать. Так, один костюм, свитер или кофточка в различных сочетаниях могут решить проблему целого сезона, если эти предметы дополняют друг друга. Все это относится и к юношам.

Третье требование — одежда и украшения должны соответствовать обстановке.

Сегодня люди, безразличные к своей одежде — большая редкость; девушки и юноши тем более не могут отвернуться от моды, но будет неразумным, если все свои помыслы они посвятят только ей. Все хотят со вкусом одеваться, а умеют это делать далеко не все. Искусству красиво одеваться, как и всякому другому искусству, надо учиться.

Вот некоторые советы.

Главное — не слепое подчинение моде. И совсем не обязательно гоняться за модой, выполнять все ее требования, тем более что это требует крупных денежных затрат.

Руководствуйтесь правилом: лучше меньше да лучше! Чем проще гардероб, тем легче его обновить.

Не покупайте вещь, если у вас уже есть аналогичная, почти такая же, разница лишь в цвете, фасоне. Мода быстро меняется: две одинаковые вещи не нужны.

При покупке исходите из главного в ансамбле (например, от юбки или брюк); все остальное — дополнение к нему.

Содержите весь свой гардероб в полном порядке: все должно быть выстирано, отутюжено, пуговицы, вешалки на месте. Тогда любую вещь можно надеть в любой момент.

Научитесь шить, вязать, чтобы вы сами могли обновить свой гардероб.

Бережно носите и храните вещи.

Носите одежду и украшения, которые подходят вашему возрасту и положению. Еще успеете стать взрослыми.

Одежда должна скрывать недостатки фигуры, а не подчеркивать их.

Будьте внимательны к деталям одежды.

Элегантными, с утонченным вкусом людьми не рождаются, поэтому важно воспитать в себе вкус. Он поможет приобретать вещи не только модные, но удобные и полезные.

Яркие, необычного покроя одежды подойдут вам. И пусть даже смелости в них будет чуть-чуть «чересчур». Но... именно чуть-чуть. Учись уже сегодня находить ту грань, переступив которую ты рискуешь показаться смешной, неумной и вульгарной. Именно чувство этой грани, другими словами — чувство меры, и есть главный закон элегантности. Мало кому это дается от рождения, поэтому и умению хорошо, а именно модно и со вкусом, одеваться, надо учиться.



## Вопросы

1. *Что, по-вашему мнению, означают слова «удачный костюм»?*
2. *Как модная одежда может испортить имидж человека?*
3. *Сколько видов одежды надо иметь каждому человеку?*
4. *Почему не рекомендуется ходить на дискотеку в спортивных брюках?*
5. *Что вы слышали о «стиле Шанель»?*
6. *Как бы вы оделись, если вас пригласили в театр?*
7. *Кому из ваших друзей идет спортивный стиль одежды?*
8. *Для чего надо уметь шить и вязать?*
9. *Объясните французскую поговорку «Лучше две морщинки на лице, чем одна на чулке».*



## Словарь

*стиль, элегантность, Коко Шанель, ансамбль одежды, фасон*

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ РАЗМЕР ОДЕЖДЫ

У нас в России принято считать, что ключом к определению размера женской одежды является полуобхват груди. Это и есть ваш размер в отечественной системе.

Для снятия этой мерки рекомендуется помощь второго человека. Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища через выступающие точки груди.

Мы советуем вам сделать замеры всех трех нижеприведенных параметров — обхват груди, обхват талии и обхват бедер. Возможно, брюки или юбка будут иметь размер, отличающийся от размера блузки или жакета.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

		40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
1	Обхват груди	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122	128
2	Обхват талии	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104	110
3	Обхват бедер	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128	134

Что же касается мужской одежды, то здесь надо говорить отдельно о деталях мужского костюма. Например, размер мужской сорочки равен обхвату шеи. Мальчики, измерив обхват шеи, могут смело спрашивать в магазине: «Покажите, пожалуйста, мне сорочку 38 размера» (если обхват шеи составляет именно 38 см).

А вот определить размеры пиджака и брюк уже несколько сложнее. Для этого придется снять мерки. И только потом, сопоставив свои размеры с приведенной ниже таблицей, узнать свой размер. На практических занятиях по определению размеров учитель поможет вам правильно снять все мерки и определить размер.

Измерения будут точнее, если знать несколько хитростей.

Во-первых, не стоит пользоваться старой, растянутой сантиметровой лентой.

Во-вторых, лента должна плотно прилегать к телу по измеряемой линии, при этом нельзя допускать ни ее провисания, ни затягивания.

В-третьих, человек, с которого снимают мерки, должен быть одет или в нижнее белье, или в легкую одежду.

Нужно, чтобы измеряемый стоял без напряжения, сохраняя привычную осанку.

Рост	Обхват груди	Обхват талии	Длина по боковому шву	Ваш размер
162–166	82–85	70–73	98–100	42
164–168	84–87	72–75	99–101	43
166–170	86–89	74–77	100–103	44
168–173	90–93	78–81	102–104	46
171–176	94–97	82–85	103–106	48
174–179	98–101	86–89	105–108	50
177–182	102–105	90–94	107–109	52



## Вопросы

1. Как быстро определить размер одежды для девушек?
2. Какие параметры следует измерить, если вы собираетесь приобрести брюки или юбку?
3. Как узнать свой размер сорочки?
4. Как определить размер брюк или пиджака для юноши?



## Словарь

*параметры, полуобхват груди, длина по боковому шву*

## ПОДБОР РАЗМЕРА ОБУВИ

Подбор обуви основан на определении длины и ширины вашей ступни.

### **Общие советы по подбору обуви**

Если обувь будет вам мала, то это приведет к потертостям, мозолям и общему дискомфорту в ногах.

Если обувь будет слишком велика, то это может привести к волдырям, потере устойчивости и, как следствие, к травмам.

Не полагайте, что у вас тот же размер обуви, что был ранее. Форма вашей ноги изменяется все время.

### **Советы при проведении измерений**

Проводить измерения следует в конце дня, когда ноги у вас как бы «растоптанные» (к концу дня к ногам приливает



кровь, и они в размере, хотя и несущественно; то же происходит и при усиленных занятиях спортом).

Наденьте носки, которые вы будете носить с новой обувью (толщина носка, особенно использование шерстяного толстого носка, заметно влияет на размер подбираемой обуви).

Если вы проводите измерения без посторонней помощи, то наиболее точные результаты получите сидя на стуле или в кресле.

Проводить измерение в сантиметрах.

Последовательность действий при измерении длины стопы:

 <p>Рис. 1</p>	<p>1. Встаньте на лист бумаги, постеленный на ровную поверхность. Необходимо стоять на листе, в крайнем случае можно сидеть, поставив ногу на пол. В противном случае, можно ошибиться с размером в меньшую сторону, что крайне нежелательно.</p> <p>2. Карандашом очертите ступню (см. рис. 1). При измерении держите карандаш строго вертикально и следите, чтобы карандаш находился в постоянном контакте со ступней во время всего процесса.</p>
 <p>Рис. 2</p>	<p>3. Для определения длины стопы измерьте расстояние между самыми удаленными точками чертежа по длине так, как это показано на рис. 2.</p> <p>4. Полученный вами результат (округление показателя в миллиметрах производится в большую сторону) найдите в таблице размерной сетки, и вы получите номер размера, соответствующий вашим измерениям.</p>

## МУЖСКАЯ ОБУВЬ

Раз- меры EURO	39,5	40,0	40,5	41,5	42,0	42,5	43,5	44,0	44,5	45,0	46,0	46,5	47,0
Рус- ские раз- меры	38,0	38,5	39,0	40,0	40,5	41,0	42,0	42,5	43,0	43,5	44,5	45,0	45,5
Раз- меры в см	25,0	25,2	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,2	28,5	29,0	29,5	30,0

## ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ

Раз- меры EURO	35,5	36,0	37,0	37,5	38,0	39,0	39,5	40,0	40,5	41,5	42,0	42,5	43,5
Рус- ские раз- меры	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	40,0	40,5	41,0	42,0
Раз- меры в см	22,5	22,7	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	25,7	26,0	26,5	27,0	27,5



### Вопросы

1. На чем основан размер обуви?
2. Почему надо измерять длину и ширину ступни вечером?
3. Для чего при измерении следует надеть носок?
4. Рассмотрите таблицы и обратите внимание на разницу между европейскими и русскими размерами обуви.



### Словарь

*ступня, дискомфорт, европейский размер*

# ПИТАНИЕ

## ПОДГОТОВКА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ К КОНСЕРВИРОВАНИЮ

Чем свежее будут овощи, тем лучше будут консервы и тем дольше они будут храниться. Лучше всего собирать овощи с грядок непосредственно перед тем, как будете их обрабатывать. Овощи, которые подвергались химической обработке, часто имеют различимый химический запах. Они непригодны для консервирования.

Плоды и овощи необходимо рассортировать по степени зрелости, размеру, отбраковать негодные. Перезрелое сырье может развариться. Мелкие плоды быстрее проварятся до готовности, в то время как крупные будут еще сырыми в середине. Мыть сырье следует несколько раз. Промытое в первом тазу сырье переложить во второй таз с чистой водой. Первый же таз нужно помыть, наполнить чистой водой для третьей мойки. Помидоры и огурцы можно мыть в металлических сетках, встряхивая их. Чистить и резать плоды на части следует ножом из нержавеющей стали. Сердцевину удалить с помощью специального ножа или заточенной по краям чайной ложкой.



### Вопросы

- 1. Какие овощи лучше всего отбирать для консервирования?*
- 2. Какие плоды не годятся для обработки?*
- 3. Как вы будете мыть овощи?*
- 4. Какими инструментами вы будете обрабатывать плоды?*



### Словарь

*консервы, консервирование, сырье, нержавеющая сталь*



## ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ И ТАРЫ

Стеклянные банки, бывшие в употреблении, особенно банки с этикетками или следами консервов, рекомендуется перед мойкой на 1–2 часа замочить в воде. После этого резиновой щеткой или ершом помыть банки и стеклянные крышки в мыльной или содовой воде, 2–3 раза ополоснуть чистой водой, проверить на свет доброкачественность мойки, окончательно ополоснуть внутреннюю поверхность банки чистой кипяченой водой и поставить в перевернутом виде на чистые полотенца или бумагу. Мыть банки надо за 1–2 часа перед консервированием. Перед наполнением банок продуктами желательно еще раз ополоснуть их горячей водой.



Стеклянные банки для засолки овощей

Крышки при кипячении нельзя располагать столбиком одну над другой, их надо несколько смещать. В кастрюлю налить воду (несколько выше уровня крышек) и кипятить их на слабом огне 10–15 мин. До использования крышки хранить в течение 1–2 часов (не более) в той же кастрюле с водой. Если работа задерживается, крышки желательно повторно прокипятить 2–3 мин в той же воде.



### Вопросы

- 1. Почему многие хозяйки делают летом заготовки?*
- 2. Какие овощные консервы по-вашему вкуснее: домашние или из магазина?*
- 3. Как правильно подготовить стеклянные банки для консервирования?*



## СПОСОБЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ СО СТЕРИЛИЗАЦИЕЙ

Консервировать со стерилизацией овощи можно самыми разными способами. Здесь мы опишем некоторые наиболее распространенные.

1. Овощи 3–4 мин. варят на пару. Для этого в большую кастрюлю наливают воды на высоту около 3 см, доводят до кипения, ставят подставку так, чтобы она возвышалась над водой, и порциями кладут на нее овощи. Кастрюлю плотно закрывают крышкой. Затем овощи раскладывают в банки и заливают горячей водой. Банки с овощами стерилизуют.



Банки, наполненные овощами перед стерилизацией

2. Подготовленные овощи порциями отваривают в слегка подсоленной воде в течение 5–15 мин (огурцы — 5 мин., фасоль — 15 мин.), затем овощи остужают, плотно слоями укладывают в банки, заливают чуть подсоленной водой (1 ч. л. без верха соли на 1 л воды), закупоривают и стерилизуют. Этот рассол можно использовать для супов и соусов!

3. Овощи закладывают в банки сырыми, заливают водой и варят в банках в течение полутора—двух часов.

4. Овощи засыпают в банки сырыми и варят в банках в два приема: первый раз в течение часа—полутора, затем через 2–3 дня еще раз в течение 30–45 мин.

Такие консервы подходят и для диетического питания, так при стерилизации в них необязательно добавлять соль. В эти консервы можно влить немного уксуса (1 ст. л. на 1 л воды), что поможет дольше сохранить овощи и улучшит их вкус, прежде всего это относится к грибам, зеленому горошку, стручковой фасоли.



## Вопросы

1. Какие способы консервирования овощей с помощью стерилизации вы узнали?
2. Какой из способов понравился вам больше?
3. Почему приготовленные этими способами консервы подходят для диетического питания?
4. Для чего можно использовать рассол?



## Словарь

*стерилизация, уксус, диетическое питание*

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАПУСТЫ НА ЗИМУ

Рецепт соления капусты совсем не сложен. Для трехлитровой банки необходимо 3 кг капусты, 50 г соли, моркови надо взять столько, чтобы заполнить на одну четверть от массы капусты. Кочаны шинковать стружкой шириной не более 5 мм.

Морковь следует натереть либо нарезать тонко, словно лапшу.

Капусту и морковь уложить в тазик средних размеров. Посолить и перемешать руками с растопыренными пальцами движениями снизу вверх для равномерного распределения соли, а затем перетереть до появления сока.

Перемешанное содержимое уложить в банку, крепко утрамбовывая кулаком. По правилам данного рецепта соления, банка заполняется до «плеч» или до начала горлышка банки.

Наполненные банки ставятся на тарелочки — это делается для того, чтобы вытекающий сок не попадал на поверхность

стола. Банки содержатся в комнате при температуре от 15 С°. Если на поверхности образовалась пена, то содержимое протыкается, чтобы вышли все газы и испарения.

После приготовления по рецепту капуста хранится в прохладной темной комнате.



## Вопросы

1. Сколько капусты надо взять для того, чтобы наполнить трехлитровую банку?
2. Как следует измельчить морковь?
3. Почему при перемешивании рекомендуется действовать руками?
4. Для чего банки с капустой ставят на тарелки после того, как утрамбуют в них капусту?
5. С какими блюдами можно подать квашенную капусту?



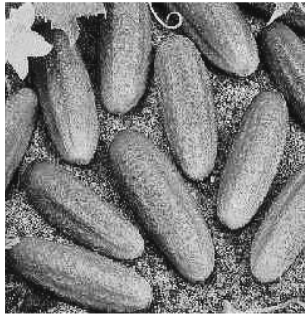
## Словарь

*кочаны, утрамбовывать, содержимое*

## ОГУРЦЫ

Вот и наступило долгожданное лето. На огородах и дачных участках выросла редиска, шпинат, зеленый листовой салат, укроп, зеленый лук, щавель. Все это великолепие мы едим, готовим разнообразные салаты, борщи со щавелем, шпинатом, делаем заготовки из первой зелени. Подрастают и огурцы. Пора подумать о консервировании огурцов, о том, как мы будем их солить, мариновать, по каким рецептам, с какими овощами и приправами.

Все лето мы заботимся об урожае огурцов, но иногда их плоды вырастают кривыми, иногда огурцы горчат, но их можно использовать для консервирования. Вкус огурцов зависит от условий, в которых они растут. Если огурцы получились горькими, не выбрасывайте их, при засолке (консервировании) горечь исчезает.



При сборе огурцов для заготовок на зиму запомните одно важное правило: собирать огурцы надо рано утром и сразу же отправлять их в холод.

Для домашнего консервирования огурцов используют плоды, тщательно отсортированные по длине, зрелости и сорту. При домашнем консервировании огурцов в раствор, кроме поваренной соли, добавляют специи: укроп, чеснок, стручковый перец, эстрагон, листья черной смородины, дуба, вишни, хрена, кусочки нарезанного корня хрена, перец горошком, лавровый лист и т. д.

Специи, кроме вкуса и аромата витаминизируют домашние заготовки огурцов.

При консервировании огурцов (засолке) образуется молочная кислота, которая предохраняет огурцы от порчи.

Высокосортные огурцы получаются при домашнем консервировании, при засолке и мариновании, молодых огурцов с тонкой кожицей, плотной мякотью и без пустот.

По размерам соленые и маринованные огурцы при домашних заготовках подразделяются на крупные — свыше 12 см по длине, средние — от 9 до 12 см, мелкие — от 7 до 9 см, а также крупные корнишоны — от 5 до 7 см и мелкие корнишоны — до 5 см длины.

При консервировании огурцов в банки желателно подбирать огурцы одинакового размера. чтобы соленые и маринованные огурцы при консервировании получились высшего сорта, плоды должны быть ровного, темно-зеленого или темно-оливкового цвета, крепкие, хрустящие на зубах и длиной не более 9 см. Среди огурцов при домашних заготовках не должно быть мятых и пустых. Консервированные огурцы и рассол обладают приятным запахом специй.

Консервированные соленые и маринованные огурцы вы можете добавлять в супы, солянки, соусы, салаты, подавать

как гарнир или как самостоятельную закуску. Рассол консервированных соленых или маринованных огурцов вы можете использовать при варке некоторых видов рыбы.

## СПОСОБЫ ЗАГОТОВКИ ОГУРЦОВ

Способов домашних заготовок, соления и маринования огурцов множество. Огурцы на засолку должны быть некрупными, свежими, с черными колючками. Огурцы с белыми колючками на консервирование не годятся — это десертные, скоропортящиеся сорта. Банки с такими огурцами имеют обыкновение «взрываться». Не годятся и вялые, «пробковые» огурцы. Они пролежали слишком долго. Их лучше солить на еду без закатывания в банки.

Огурчики моем, обрезаем с обеих сторон и замачиваем на 4–6 часов. Это необходимо, чтобы из огурцов ушел воздух. Банки и крышки к ним стерилизуем. Зелень на засолку тщательно моем и обдаем кипятком.

На трехлитровую банку уходит примерно 1,5–1,7 кг огурцов и полтора литра воды. Степень просола огурцов зависит от размера огурцов и количества воды в банке. То есть, чем меньше места осталось для воды, тем меньше соли окажется в ваших огурцах. Поэтому не стоит набивать банку по горлышко. Огурцы не должны быть выше «предплечья» банки.

**Огурцы пастеризованные.** На дно банки укладываем крупно порезанные листья хрена, черной смородины, вишни (если есть), ломаные стебли укропа, несколько горошин черного перца. Насыпаем 2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара (все с горкой). Аккуратно укладываем ошпаренные кипятком огурцы, бросая между ними разрезанные пополам зубчики чеснока, сверху кладем 3–4 мелких помидорины, лучше бурые. Эти помидоры придадут огурцам дополнительную, не уксусную, кислинку и предохранят банки от взрывания.

Заливаем крутым кипятком, закрываем крышкой и ставим на стерилизацию. Стерилизуем примерно 15 мин. от момента закипания. Затем кладем еще пару долек чеснока, наливаем 1 ст. л. уксуса и, в последнюю очередь, кладем зонтик укропа.

Не забывайте, что все это должно быть ошпарено кипятком. Закатываем банку, переворачиваем крышкой вниз и ставим на сутки в теплое место. Банка обязательно должна быть чем-то укутанной для медленного остывания.

**Огурцы соленые.** Подготовка огурцов к засолке такая же, как в предыдущем рецепте.

Сначала мы солим огурцы холодным способом. То есть заливаем огурцы холодной соленой водой из расчета 2 ст. л. соли на 1 л воды. Огурцы просаливаются примерно 2 суток, пока на поверхности воды не появятся пузырьки и огурцы не потемнеют.

Затем огурцы и зелень вынимают из банок, рассол сливают в широкую кастрюлю или таз и доводят до кипения, снимая при этом пену. Огурцы и зелень вынимают из банок, споласкивают холодной кипяченой водой и вновь укладывают. Затем огурцы заливают горячим рассолом и закатывают. Некоторые любят добавить немного уксуса.

Затем банки так же укутывают и ставят на медленное остывание.

Обратите внимание на то, что вам может не хватить рассола для повторной заливки, потому что часть его выкипит. Поэтому стоит заранее солить огурцы в банке, чуть большей той, которую вы потом будете закатывать, или ставить дополнительную банку, которую вы потом не будете закатывать, а просто заберете из нее рассол.



## Вопросы

1. Можно ли использовать для засолки огурцы, которые горчат?
2. Когда лучше собирать огурцы для заготовки на зиму?
3. Как подразделяются огурцы по размерам?
4. Почему желательно подбирать для засолки в банках огурцы одного размера?
5. Для чего огурцы перед консервацией заливают водой на 4–6 часов?
6. Какая польза при засолке огурцов от специй, которые необходимо добавлять в каждую банку?
7. Какие способы консервирования огурцов вы узнали?
8. Запишите рецепты в рабочую тетрадь.



## Словарь

*рассол, зонтик укропа, скоропортящиеся сорта*

## ПОМИДОРЫ



Начинают созревать помидоры. Они розовеют, наливаются соком, краснеют, а потом мы их собираем. И начинаем думать, как же нам лучше их засолить, по какому рецепту?

Помидоры обладают прекрасным вкусом, мы почти каждый день летом готовим ставшим традиционным салат из помидор. Из свежих помидоров, а также из консервированных готовят томат-пюре, различные соусы, которые очень хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами. Помидоры консервируют, маринуют, делают из них соки. Хороши жареные, запеченные и фаршированные помидоры.

Всем привычные помидоры обладают целебными свойствами. Мелкие помидоры наиболее пригодны для консервирования в целом виде, а средние и крупные — для кулинарного использования.

При консервировании помидоров для засолки можно брать помидоры различной стадии зрелости: зеленые, бурые, красные. Лучшие по качеству помидоры получаются при засолке их в стадии молочной зрелости, а также при консервировании бурых помидоров.

Зеленые и бурые помидоры солят (заготавливают на зиму) с добавлением пряностей (укропа, стручкового перца, листа черной смородины и хрена), а зрелые помидоры можно консервировать без пряностей.

Перед консервированием помидоры необходимо сортировать не только по степени их зрелости, но и по размеру, солить каждый сорт помидор, по возможности, лучше в отдельной посуде.



При сортировке помидоров для консервирования удалите плодоножки, а затем вымойте и плотно уложите в хорошо промытую простерилизованную банку или бочку.

На дно банки (бочки) при консервировании и между слоями помидоров, а также сверху уложите смесь специй.

Для приготовления рассола для заливки зеленых и бурых помидоров при домашних заготовках на каждые 10 л воды (в зависимости от их размера) берут от 700 до 800 г соли, а для заливки красных помидоров — 800–1000 г соли.

При консервировании на 10 кг помидоров берут 150 г укропа, 100 г черносмородинового листа и 50 г листьев хрена.

При домашних заготовках томата-пюре отбирают совершенно зрелые и здоровые помидоры, тщательно промывают их, нарезают на 3–4 части. После этого подготовленные помидоры кладут в посуду и при слабом кипении проваривают до получения кашицеобразной массы.

Затем полученную массу нужно протереть через сито и снова проварить. При консервировании готовое томат-пюре в горячем виде разлить в стерильные банки, сверху в каждую банку налить немного растительного масла, банки укупорить и хранить в прохладном месте.

При домашнем консервировании (мариновании) применяется уксусная кислота, которая в дальнейшем предохраняет помидоры от порчи. Маринованные помидоры следует хранить в прохладных помещениях. Уксусная кислота при консервировании помидоров, соединяясь с различными пряностями и сахаром, придает маринаду приятный кисло-сладкий вкус.

При консервировании помидоров (мариновании) можно брать плоды молочной зрелости, бурые, розовые, а также красные. При этом отбирайте плоды плотные, свежие, лучше всего некрупные — диаметром не более 7 см. При отборке помидоров плодоножки удаляйте. Перед началом заготовок бочки или банки тщательно промойте и простерилизуйте.

Приготовленные для маринования помидоры уложите в банки или бочки, залейте охлажденной маринадной заливкой, укупорьте и храните в прохладном месте.



## Вопросы

1. Почему мы летом часто готовим салат из помидоров?
2. Что еще можно приготовить из помидоров?
3. Какие помидоры лучше использовать для консервирования в целом виде?
4. Почему рекомендуется солить отдельно зеленые и спелые помидоры?
5. Как можно самим приготовить томат-пюре?
6. Для чего в заготовки из помидоров добавляют уксусную кислоту?
7. Как надо хранить банки с консервированными помидорами?



## Словарь

*томат-пюре, бурые помидоры, уксусная кислота, маринование*

## Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

КАКОЙ ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ, МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ?



Вы, конечно, задумывались над этим вопросом. Эта тема личная для каждого, но она всегда дает простор воображению, мечтам... В особенности девочкам. Они с детства мечтают об идеальном женихе, идеальной свадьбе, идеальных детях.

Так какой же будет она, ваша будущая семья?

Любимый муж, который приходит после работы уставшим. Жена помогает ему раздеться. Вкусный ужин, разговоры по душам... Вы доверяете друг другу, рассказываете все самое сокровенное. Ему тяжело на работе, но он счастлив от той мысли, что дома его ждут, что он любим, что нужен. И не только жене, но и детишкам. Китайские мудрецы говорят, что с момента рождения и до шести лет ребенок для родителей — господин; с шести до двенадцати — раб; а с двенадцати лет он их друг. Было бы замечательно стать другом для своих детей с самого их появления на свет, чтобы они доверяли вам, советовались с вами.

Говорят, что ребенок в семье должен быть долгожданным. Но завести семью вам, как и большинству молодых людей, удастся только годам к двадцати пяти, когда вы получите профессиональное образование, какое-то время проработаете и материальная почва для «взрачивания следующего поколения» у вас уже будет.

Наверняка вы задумывались над некоторыми моментами воспитания детей. Все точно знают, что родители не должны ругаться и повышать голос друг на друга в присутствии детей. Ссоры бывают в каждой семье, но нельзя, чтобы дети знали о разногласиях и конфликтах. И уж тем более запрещено оскорблять или повышать голос друг на друга. Этого нельзя делать в принципе, но если вдруг на то существует какая-то важная причина (такое бывает очень и очень редко!), то ни в коем случае нельзя устраивать «разборки» при детях. Какого отношения от сына к маме добьется отец, который разговаривает со своей женой как с чужим человеком?!

Но мы надеемся, что в самой основе вашей семьи будет лежать любовь, доверие, понимание, взаимопомощь.

Часто бывает так, что то, что вы запланировали заранее, не сбывается. Вполне возможно, что это — всего лишь мечты. Но очень хотелось бы, чтобы вы смогли реализовать хотя бы какую-то их часть.



## Вопросы

1. Когда вы начнете готовиться к созданию семьи?
2. С каким человеком вы хотели бы создать семью?
3. Как долго нужно дружить с человеком, прежде чем создать семью?
4. Много ли в вашей семье будет детей?
5. Как вы думаете, нужно ли иметь согласие родителей перед вступлением в брак?
6. Если у вас не будет средств, чтобы содержать семью, станете ли вы ее создавать?



## Словарь

*воображение, сокровенное, мудрец, возвращивать, материальная почва, конфликт, взаимопомощь, реализовать*

Л. Капунин

ХИМЕРА

Жил-был совсем молодой король, и ему доставляло удовольствие заниматься не государственными делами, а своими собственными. Лишь только выдавался случай, он брал лук со стрелами и отправлялся в охотничьем костюме бродить по лесным чащам.

Министрам был удобен такой король: государственными делами интересуется мало, озабочен только тем, чтобы несколько раз в месяц одарить придворных дичью. Но самый старый министр никогда не упускал случая заметить:

— Ваше Величество, подарите нам королеву.

— Попробуйте отыскать! Мне нужна самая красивая супруга на свете.

— Как Вы смотрите на испанскую принцессу?

— Да будет вам известно, она горбатая.

— А французская?

— Прихрамывает.

— А португальская?

— У нее один глаз косит, неужто не знаете?

— Ну, тогда дочь Великого турецкого султана?

— Она чрезмерно толста.

— Ваше Величество, вам нужна принцесса на заказ, это, увы, невозможно!

— Не скажите! — смеялся король и переводил разговор на другую тему.

Однажды Его Величество отправился на охоту и заблудился в дремучем лесу. Слуги остались стеречь трофеи, а он все кружил и кружил и никак не мог найти дорогу к ним. Вдруг он услышал, как кто-то вскрикнул и застонал. Король пошел на звук и увидел старика, провалившегося в яму и звавшего на помощь. Не теряя времени, Его Величество спрыгнул в яму, взял старика на руки и осторожно вытащил наверх.

— Сильно ушиблись? — спросил он.

— К счастью, нет, сынок. Я заблудился в лесу и никак не могу выбраться.

— Ничего, я Вас выведу. Только помогите собрать травы. вдвоем мы быстрее справимся.

— Охотно. А кто Вы такой? Как Ваше имя?

— Сейчас объясню, Ваше Величество.

— Откуда Вы знаете, что я король?

— Имя мое Белый Волшебник, потому, что испокон веков у меня седые волосы и борода.

Король взглянул на него полуудивленно-полуиспуганно.

— Ваши мысли для меня не загадка: опасаетесь, что я причиню вам зло. Не беспокойтесь!

Пораженный король принялся собирать вместе со стариком травы.

— Более того, я хочу отблагодарить Вас. Просите, что вздумается, я выполню. Хотите ожерелье из редких драгоценных камней, кольца, колье, диадему для Вашей королевы?

— Я еще не женат.

— Но наверняка женитесь.

— Может случиться.

— Почему Вы так говорите?

— Дело в том, что мне хотелось бы жениться на принцессе, наделенной самыми прекрасными чертами многих женщин. Это возможно?

— Возможно, хотя и слишком смело. Только...

— Что только?

— Нужно отыскать отдельные черты, а потом приживить той, кого выберете в жены. Я могу сделать это с помощью волшебства.

— А как я вас найду?

— Достаточно вздеть руки и воскликнуть: «Белый Волшебник! Белый Волшебник!», — и я тут же появлюсь.

— А Вы можете распрямить горбатую?

— Вы имеете в виду испанскую принцессу? Пара пустяков! Мне ничего не стоит удлинить ногу хромой французской принцессе, исправить косою глаз португальской, сделать стройной дочь Великого султана. Я к Вашим услугам... Вот эта дорожка, Ваше Величество, выведет Вас из леса.

И волшебник исчез.

Вскоре король сказал министрам:

— Я отлучусь из королевства на один год, один месяц и один день. Никто не должен об этом знать...

Король переоделся, чтобы его не узнали, взял с собой побольше денег и ночью исчез из королевского дворца.

Он празднично слонялся по городам и деревням, разглядывая женщин, и вскоре ему встретилась молодая крестьянка с белокурыми, словно позолоченными волосами. Никогда ничего подобного он не встречал. Он вздел руки и воскликнул:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!

Появился волшебник.

— Приказывайте, Ваше Величество!

— Эти волосы годятся для моей королевы.

— Будет исполнено, Ваше Величество! Я положу про запас. Ищите остальное.— И волшебник исчез с золотыми волосами.

Король продолжал бродить по городам, селеньям и все искал самый красивый нос. И вот однажды ему попадает юная синьора, и нос у нее — полное совершенство. Король вздел руки и воскликнул:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!

Появился волшебник.

— Приказывайте, Ваше Величество!

— Вот этот нос чудо как хорош!

— Все в порядке, Ваше Величество, положу его про запас. Ищите остальное.

Король продолжал бродить по селам и городам. Теперь он искал самые прекрасные, сияющие глаза, чтобы приживить их будущей королеве. И вот однажды он отпрянул при виде огромных черных глаз, лучившихся ему навстречу и опалявших, словно молнии. Женщина с прекрасными глазами была продавщицей хлеба и несла свой товар в корзине на голове... Она дарила всем улыбку, гордая, уверенная в редкой красоте своих глаз. Король поспешил вздеть руки и воскликнуть:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!  
— Приказывайте, Ваше Величество!  
— Взгляните, какие глаза!  
— Ваша воля исполнена. Положу про запас. Ищите остальное.

Теперь король не сомневался, что с помощью чудодейственной силы волшебника замысел его осуществится. Что же еще остается? Самые прекрасные руки и ноги. И вот однажды утром он остановился перед белошвейкой, сидевшей возле дверей дома.

У девушки были маленькие, словно мраморные белые руки с удивительными пальчиками. Король на мгновение замер как зачарованный, потом воздел руки и воскликнул:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!  
— Приказывайте, Ваше Величество!  
— О, эти руки! Эти руки!  
— Ваша воля исполнена. Отнесу про запас! Ищите остальное, Ваше Величество.

Прошел год. Король не мог дождаться, когда вернется во дворец и объявит министрам:

— У меня будет самая прекрасная в мире королева.

И вот наконец-то! Ему показалось, что он спит. В центре небольшой толпы музыкант играл на дудочке, а босоногая девушка в короткой юбочке плясала на старом ковре, разостланном на земле.

У нее были изящные ножки, и она так стремительно кружилась, словно и не касалась земли. И люди хлопали в ладоши. Ай да танцовщица!

Король, потрясенный этой красотой, воздел руки и воскликнул:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!  
— Приказывайте, Ваше Величество!  
— Эти ножки... Жаль, что пляска им повредит.

Королю ничего больше не надо было искать. И в день, когда истек один год, один месяц и один день, министры вновь увидели его во дворце. Они были не слишком рады — привыкли к самоволию. А он между тем никак не мог выбрать принцессу.

— Кого посватать: испанскую принцессу или французскую?

Но и испанская и французская принцессы отказались выходить замуж, узнав, что перед свадьбой над ними будет колдовать волшебник. Их оскорбило подобное предложение. Тогда

да король все же обратился к португальской принцессе. А та, бедняжка, так переживала, что один глаз у нее косит, что согласилась, как только услышала о возможности избавиться от этого недостатка.

Получив согласие, король радостно воздел руки и воскликнул:

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!

— Я в Вашем распоряжении. Приказывайте, Ваше Величество!

— Принцесса найдена. Сделайте ее скорее самой прекрасной на свете.

— Сейчас вернусь, Ваше Величество. И вернулся в мгновение ока со шкатулкой, куда складывал волосы, глаза, нос, руки и ноги, предназначенные для будущей супруги Его Величества.

Король присутствовал при волшебстве. У португальской принцессы были черные волнистые волосы, ниспадавшие до самой земли и оттенявшие смуглый цвет кожи. В одно мгновение эта густая копна упала на землю, и волшебник окутал голову принцессы пламенным ореолом золотистых волос, которые сразу прижились, словно были такими от рождения. Правда, они не очень хорошо сочетались со смуглой кожей.

У принцессы были сияющие синие глаза, прекрасные, несмотря на то, что один косил. Когда волшебник поставил на их место большие черные, заимствованные у продавщицы глаза, получилось, будто под бровями принцессы разверзлись темные претемные впадины, и пламень волос погасил сияние глаз.

Король взволнованно следил за действиями волшебника. Настала очередь носа. Как только аккуратненький, чуть курносый был заменен прекрасным носом молодой сеньоры, лицо принцессы стало точно маска. С этими золотистыми волосами, черными глазами, благородным безупречным носом она действительно утратила все неправильные черты, но не стала прекрасной, как ожидал король. Точно так же изящные белые руки, миниатюрные ножки, резвые, словно у ребенка, усиливали несоответствие, принцесса казалась небрежно собранной куклой.

«Надо присмотреться», — подумал король. Но шли дни за днями, неприятное впечатление не проходило. А он-то мечтал создать самую прекрасную в мире королеву. «Надо привыкнуть», — утешал он себя.

Однако худшее ждало впереди: король заметил, что его супруга ежеминутно меняла настроение, словно в ней ужива-



лось пять разных характеров, и каждый проявлялся по-своему. То брала верх златокудрая крестьянка, то владелица черных глаз, то хозяйка безупречного носа, то белошвейка с изящными руками, но особенно неистовствовала танцовщица. И тогда королева начинала прыгать, крутить пируэты на носочках, и если король пытался остановить ее, то оказывался вовлечен в танец и кружился до тех пор, пока королева не останавливалась.

— Белый Волшебник! Белый Волшебник!

— Я в Вашем распоряжении. Приказывайте, Ваше Величество!

— Надо все отменить и вернуть королеве ее прежнюю внешность.

— Это невозможно, Ваше Величество.

— Почему?

— Вы хотели пойти против законов природы...и наказаны. Было бесполезно переубеждать Вас, Вы бы мне не поверили.

— Что правда, то правда... Не поверил бы.

— Волосы, глаза, нос хороши на определенном лице, руки и ноги соответствуют определенной фигуре. В вашем высокомерии, Ваше Величество, Вы вздумали исправлять то, что создано природой. Я вижу, Вы достаточно наказаны...

Белый Волшебник закрыл глаза, затем открыл их, широко развел руки и начал бормотать непонятные слова. И вот королева принялась быстро, словно волчок, вращаться на носочках. Она все вращалась и вращалась, и вдруг — вспышка! От нее отделились белокурые волосы... Потом черные глаза — две вспышки молнии! А она все вращалась, и вот нос, руки и ноги взлетели вверх. И дым рассеялся.



Принц и принцесса

Белый Волшебник простер руки и остановил королеву. Она стала в точности такой, какой была до замужества. А косящий глаз вовсе не портил ее, а придавал особое обаяние. Король плакал от радости:

— Ах, Белый Волшебник, Белый Волшебник! — и порывался поцеловать ему руку. — Значит, все это было химерой?!

— Ваше Величество, некоторые реальные вещи столь странны, что кажутся химерой.

Волшебник медленно таял в воздухе и смеялся.

— Не думаете ли Вы, что и я был химерой? Если Вам понадобится...

Голос его затих, волшебник исчез. А король почувствовал, что излечен от тщеславного желания иметь самую прекрасную на свете королеву. Он был счастлив, что нашел в португальской принцессе обожаемую, добрую и любящую жену, достойную разделить с ним трон.



## Вопросы

1. Как вы думаете, почему молодой король был не готов к созданию семьи?
2. Когда, по-вашему, про человека можно сказать, что он готов иметь семью?
3. Как изменилось у короля представление о семье в конце сказки?
4. Каким главным принципом нужно руководствоваться при создании семьи?
5. Какого человека, по-вашему мнению, можно назвать по-настоящему красивым?
6. Как отражается внутренняя красота человека на его внешности?
7. Расскажите, как сложится семейная жизнь молодого короля.



## Словарь

*химера, тщеславное желание, принцип, высокомерие, руководствоваться, португальская сеньора, смуглый*

## ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Рождение ребенка — одно из самых счастливых событий в жизни молодых родителей. Для них начинается новая жизнь, полная радостных ощущений и неожиданных открытий. Вместе с тем следует быть готовым и к трудностям, без которых не обойтись, пока ваша кроха еще совсем мала.

Грудное вскармливание — лучший и наиболее безопасный способ кормления младенцев, при котором дети получают самое качественное питание. Грудное молоко легко усваивается, и закладывает фундамент нормального физического и психического развития ребенка, формирует тесные и нежные взаимоотношения между матерью и ребенком. Дети, которых кормят грудью, меньше плачут, быстрее развиваются, намного реже болеют в отличие от тех, кто находился на искусственном вскармливании.

**И, наконец, грудное молоко бесплатно!**

Ребенок должен спать отдельно от матери (бывают случаи, когда ночью, во сне, мать придавливает ребенка). Нельзя оставлять ночью ребенка, сосущего грудь, так как он может задохнуться.

**Помните!**

До четырех месяцев ребенок должен получать только грудное молоко, кормление должно быть по первому требованию и днем, и ночью, не ограничивая время кормления.



Прикорм ребенка после четырех месяцев

С пятимесячного возраста ребенку вводится первый прикорм — это добавочное питание к грудному молоку. С различными прикормами ребенок получает необходимые минеральные вещества, витамины, для нормального физиологического развития. Прикорм лучше начинать с овощного пюре. Сначала пюре должно быть из какого-нибудь одного вида овощей (картофель). Через 2 недели добавлять другие овощи (капусту, морковь, свеклу). Пюре разводят молоком или овощным отваром, добавляют в него растительное масло, начиная с капель, доводя до 1 ч. л. (3–5 г) в день. Пюре вначале дают в небольших количествах (1–2 ч. л.) и постепенно доводят порцию до 100–150 г в день, в соответствии с возрастом ребенка. В первый раз пюре давать лучше в утренние часы, чтобы можно было проследить за реакцией малыша на этот вид пищи. Пюре давать 1 раз в день.

Второй вид прикорма — молочная каша. Ее дают малышу через 1 месяц после введения первого прикорма (овощное пюре), то есть с 5–6 месяцев.

Чаще всего используются овсяная, гречневая, рисовая и кукурузная каши. Чтобы приготовить кашу в домашних условиях, крупу сначала хорошо разваривают на воде, затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения. Кашу из овсяной, гречневой, рисовой крупы протирают через сито и снова доводят до кипения. В готовую кашу добавляют 1 ч. л. сливочного масла. Начинать давать кашу с 1–2 ч. л. и постепенно довести до 100 г. в день и более — соответственно возрасту. После каши малышу дают пить немного смеси или какого-либо сока. Желток дети должны получать с 6 месяцев.

В 8 месяцев ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, вводят в рацион мясо (источник белка, в нем много железа), мясо можно давать одновременно с овощным пюре, начиная с 5 г (1 ч. л.), доводят до 30 г (1 ст. л.). В 9 месяцев до 50 г (3 ст. л.), к году до 70 г (5 ст. л.). Для детей раннего возраста можно приобретать детские консервы промышленного производства, содержащие мясное, рыбное, фруктовое, овощное пюре, натуральные соки.

Соки, каши, овощные и мясные пюре для детского питания, произведенные в промышленных условиях, имеют преимущество перед домашней пищей. Во-первых, их делают из продуктов высокого качества; во-вторых, в них нет дополнительных примесей; в-третьих, их готовят в стерильных условиях.

При отсутствии молока у матери малышу лучше всего подойдут специальные смеси, приближенные по составу к женскому молоку. Эти смеси обогащаются витаминами и минеральными веществами в соответствии с потребностями в них детей первого года жизни. Поэтому детям, находящимся на искусственном вскармливании не нужно дополнительно давать витамин *D* с целью профилактики рахита.

Прикормы при искусственном вскармливании вводят на 1 месяц раньше.

Очень важно принимать во внимание аппетит ребенка. Ни в коем случае нельзя кормить малыша насильно. Если он в какое-то кормление отказывается от пищи или съедает меньше обычного, нельзя заставлять его съедать все «положенное». Это может привести к срыгиванию, вызвать отвращение к еде. Если же ребенок не насытился предложенной порцией смеси и проявляет беспокойство, ему можно допить молочную смесь или, если позволяет возраст (старше 5 месяцев) дать фруктовый сок.

Нельзя оставлять недоеденную пищу на следующий день, так как это может привести к расстройству желудочно-кишечного тракта (поносу, рвоте), а иногда и к отравлению.



## Вопросы

- 1. Какой самый лучший вид вскармливания грудного ребенка?*
- 2. Что делать, если естественное вскармливание невозможно?*
- 3. Почему нельзя укладывать малыша спать вместе с мамой?*
- 4. Как часто можно давать ребенку материнское молоко?*
- 5. В каком возрасте можно вводить в рацион ребенка овощное пюре?*
- 6. Какое количество овощного пюре можно дать ребенку в первый раз?*
- 7. Почему ребенку не следует давать дополнительные витаминов, если даже он находится на искусственном вскармливании?*
- 8. Почему нельзя насильно кормить ребенка?*



*грудное вскармливание, минеральные вещества, прикорм, профилактика, рахит.*

### КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ДЕТСКИМИ БУТЫЛОЧКАМИ?

Новые бутылочки и их аксессуары необходимо **простерилизовать**.

Детские бутылочки необходимо тщательно мыть ершиком. Удобнее тот, который заканчивается кусочком паралона.



Ершик для мытья детских бутылочек

Если бутылочки с отвинчивающимся дном, то ершик может и не пригодиться.

Соску нужно накрывать колпачком не только в том случае, если вы берете бутылочку с собой, но и тогда, когда она просто длительное время стоит на столе.

Бутылочки и соски необходимо периодически осматривать, и, если обнаружены трещины, повреждения, налет, то придется их заменить.



### Вопросы

- 1. Как следует поступить с новыми бутылочками, их колпачками и сосками?*
- 2. Чем необходимо мыть бутылочки?*
- 3. В каком случае нужно накрывать соску колпачком?*
- 4. Что делать, если на бутылочке или соске вы увидите трещину или налет?*



*аксессуары, ерш, соска*

## ПЕРВАЯ КАША

Первая каша должна быть из круп, не содержащих особый белок глютен (рисовой, гречневой, а позднее кукурузной и пшениной). Начинать прикорм следует с монокаш, т.е. кашу надо готовить только из одного вида зерна, и ни в коем случае нельзя брать смеси круп. Первая каша должна быть без сахара и соли, а разводить ее следует водой, материнским молоком (если кроха находится на грудном вскармливании) или привычной ребенку молочной смесью, если малыш — искусственник. Детишкам, находящимся на смешанном вскармливании, кашу также рекомендуется разводить грудным молоком.

В первые два—три раза достаточно дать крохе буквально одну чайную ложечку молока, в котором будет чуть-чуть крупяной смеси. Если этот продукт не вызовет аллергической реакции, можно смело увеличивать объем порции за каждый прикорм в два раза, доводя его в течение недели до 100 г жидкой каши.

Если каша — самый первый продукт прикорма, один вид крупы надо давать в течение 10–14 дней, затем проделывать то же самое со вторым видом, потом с третьим и т.д. Если же до каши вы уже пробовали овощи, фрукты или мясо, то при отсутствии аллергии через недельку их можно смешивать с опробованной кашей. Помните, хранить приготовленную кашу более 30 минут нельзя! Всегда кормите малыша свежеразведенной смесью!



### Вопросы

- 1. Из какой крупы следует варить ребенку кашу для первого прикорма?*
- 2. Какой должна быть первая каша?*
- 3. Почему нельзя брать сразу несколько круп?*
- 4. Чем надо разводить кашу?*
- 5. Какое количество каши можно дать ребенку в первый раз?*
- 6. Сколько дней вы будете давать первую кашу?*



### Словарь

*белок глютен, монокаша, крупяная смесь, аллергия*

## КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

### ПРИЕМ ГОСТЕЙ И ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА В ОБЩЕНИИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

У нас принято приглашать в ресторан или в гости к себе на квартиру по самым разнообразным поводам: по случаю Нового года, различных праздников, дней рождения, свадьбы, юбилейных дат и т.п. Приглашать гостей следует за несколько дней, чтобы они имели время подготовиться (купить подарок, привести в порядок костюм и т.д.).

Все приготовления к приему гостей нужно закончить до их прихода. Они сводятся в основном к сервировке стола.

Стол накрывают обычно белой накрахмаленной скатертью.

Для сервировки стола желательно использовать одинаковые приборы и посуду одного размера и цвета.

Неплохо украсить стол живыми цветами, поставив их в невысоких вазах посередине стола с таким расчетом, чтобы они не мешали гостям видеть друг друга. На стол ставят подставные тарелки, а на них закусочные. Салфетки, сложенные треугольником, колпачком или иным образом кладутся на закусочные тарелки.



Сервировка праздничного стола



Различные холодные закуски на блюдах и тарелках равномерно расставляются по столу таким образом, чтобы гостям было легко достать их.

В гости следует приходить вовремя, без опоздания. За стол хозяин или хозяйка приглашают обычно не позже, чем через 30 мин. после назначенного срока, даже если еще и не все собрались.

Подходить к накрытому столу можно только по приглашению. Мужчинам садиться за стол следует после того, как села хозяйка и рассядутся все женщины.

У нас не придерживаются строгих правил при рассадке гостей за столом, однако целесообразно учитывать их интересы, возраст, характер и степень знакомства друг с другом. Это способствует созданию за столом непринужденной атмосферы, так как знакомые и симпатизирующие друг другу люди могут легко находить темы для разговора. В большинстве стран, в том числе и у нас, принято справа от хозяйки сажать главного гостя, а справа от хозяина — супругу главного гостя.

И в гостях, и в ресторане, сидя за столом, нужно держаться непринужденно, но не развязно. Сидеть на стуле следует прямо, не разваливаться, локти на стол не ставить. Не рекомендуется сидеть слишком близко к столу или слишком далеко от него.

Неприлично барабанить пальцами по столу, жестикулировать, играть салфеткой, рюмкой, ножом и другими столовыми приборами. Ни в коем случае нельзя за столом напевать или насвистывать.

Не принято знакомиться за столом, разговаривать через стол, а также дуть на бульон, нагибаться над тарелкой другого, брать соль или горчицу своим ножом, пользоваться зубочисткой и пр.

Человек, случайно уронивший нож или вилку, должен сделать вид, что ничего не произошло, спокойно попросить другую. Окружающие также не должны придавать никакого значения случившемуся. Антон Павлович Чехов говорил, что воспитан не тот, кто не облил скатерть, а тот, кто сделал вид, что не заметил этого.

Не следует вытирать руки о скатерть, стучать ложкой или вилкой по тарелке, нюхать подаваемые кушанья, критиковать вслух то, что не нравится, так как это блюдо может нравиться другим, делать резкие замечания и явно выражать свое неудовольствие.

Не принято начинать есть до тех пор, пока не начнет есть хозяйка дома. Нельзя есть с общего блюда, которое предназначается для нескольких человек. Следует положить кушанье на свою тарелку специальной ложкой и вилкой, но не той, которой вы едите.

Отказываться от еды неприлично. Но не считается зазорным попросить добавить какого-либо кушанья, это только доставит удовольствие хозяйке.

За столом не следует разговаривать на служебные или интимные темы, обсуждать личную жизнь ваших знакомых или сослуживцев. Нетактично принуждать гостя или соседа по столу пить вино.

Нетактично без надобности выходить из-за стола до окончания обеда или ужина.

Нельзя курить за столом без разрешения хозяйки дома и других женщин.

Не рекомендуется есть слишком быстро, наполнять рот большим количеством пищи, разговаривать с полным ртом. Не следует беспрерывно угощать соседку (соседа) по столу, уговаривать выпить и съесть побольше. Нельзя накладывать на тарелку соседа (соседки) кушанья, если он этого не хочет. Отказываться от блюд можно без объяснения причины. Крайне неприлично намекать за столом на плохое пищеварение или какие-нибудь другие недуги.

Жевать пищу нужно с закрытым ртом, беззвучно. Не обязательно допивать бокал вина или доедать какое-либо блюдо до конца.

Хлеб следует брать рукой, а не вилкой. Не принято кусать от целого куска. Хлеб едят маленькими кусочками, которые отламывают над своей тарелкой.

Чай и кофе не принято пить из блюдца. Ложку, которой размешивали сахар, нужно вынуть из чашки (стакана) и положить на блюдце. Блюдце держат в левой руке, а правой подносят ко рту чашку.

После окончания обеда или ужина спешить с уходом не следует, но и излишне задерживаться тоже не рекомендуется.

Если нужно уйти из гостей раньше окончания семейного торжества, это нужно сделать по возможности незаметно, не привлекая внимания присутствующих, простившись только с хозяевами дома.

В том случае, когда после обеда (ужина) подается чай и десерт, со стола убирают лишнюю посуду. На стол ставят вазы с

вареньем, конфетами, печеньем, тарелки с тонко нарезанным лимоном, молоко, сахар и розетки для варенья. Если подается торт или пирог, для каждого гостя ставится десертная тарелка, справа от нее кладется десертный нож или ложка, а слева — десертная вилка.

Чайники с кипятком и заваркой стоят рядом с хозяйкой, которая разливает гостям чай в чашки или стаканы.



## Вопросы

1. Какую посуду вы будете использовать для сервировки стола?
2. Как вы украсите стол?
3. Как лучше сложить салфетки?
4. С какой стороны надо положить вилку, а с какой — нож?
5. Что делать, если у вас упала вилка?
6. Можно ли отказаться от кушанья?
7. Можно ли попросить добавки?
8. Почему нельзя жестикулировать за столом?
9. Как принято пить чай?
10. Для чего нужна десертная тарелка?
11. Как вы уйдете из гостей, если до окончания торжества вам необходимо быть в другом месте?



## Словарь

*столовые приборы, накрахмаленная скатерть, нетактично, кушанье, десертная тарелка, жестикулировать*

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Бывая в театре, кинотеатре, читальном зале, музее, на лекции, надо всегда помнить, что вы здесь не одни. Вести себя нужно так, чтобы не мешать другим.

Приходить в театр надо вовремя, чтобы своим опозданием не мешать началу спектакля, настроению актеров и зрителей. Лучше прийти минут за 10–15 до начала, чтобы не спеша раз-

деться, поправить прическу, приобрести программку и прочесть ее, найти свое место.



В театре

Номерок от пальто лучше положить в карман или сумочку, а не теребить в руках — так можно случайно уронить его во время спектакля.

Пробираясь к своему месту, лучше проходить вдоль ряда кресел лицом к уже сидящим зрителям. Если ваше место по недоразумению оказалось занятым, не вступайте в пререкания, просто попросите капельдинера разрешить эту ситуацию.

Во время действия не разговаривайте, не шуршите конфетными бумажками. Все это можно сделать в антракте.

Не постукивайте ногой в такт музыке — это мешает слушать вашим соседям.

Не кричите после конца действия «Бис!». Это слово обозначает, что вы просите артистов исполнить еще раз то, что они только что исполняли. «Бис!» кричат на концерте, где можно повторить композицию, но не на спектакле.

Со словом «браво» (отлично) также стоит обходиться осмотрительно.

В антракте разговаривайте тихо — так, чтобы слышал лишь собеседник. Будьте скромны — не думайте, что окружающих интересует именно ваше мнение о спектакле, картине, лекции.

Не вставайте с места, пока не опустят занавес. Не только потому, что это нетактично по отношению к актерам и зрителям. Часто последние слова пьесы бывают самые важные.

Бежать в гардероб, пока артисты на сцене, по крайней мере, невежливо.

Сидя в читальном зале библиотеки, не разговаривайте даже шепотом — этим вы мешаете заниматься другим посетителям.

Читая книгу, не загибайте страницы, не мусольте пальцами уголки, не пишите на полях — пусть книга останется такой же чистой, как и была.

Осматривая музей или выставку, не трогайте экспонаты. Представьте, во что они превратятся, если каждый из тысяч посетителей их потрогает.



## Вопросы

1. Когда надо приходить в театр или на концерт?
2. Куда лучше положить номерок от пальто?
3. Как надо проходить вдоль ряда кресел, пробираясь к своему месту?
4. Можно ли кушать конфеты во время представления?
5. Что означает слово «бис»?
6. Когда следует идти в гардероб?
7. Можно ли разговаривать шепотом в читальном зале библиотеки?
8. Можно ли трогать экспонаты, осматривая выставку в музее?



## Словарь

*гардероб, антракт, браво, бис, актер, актриса, экспонат*

## РАЦИОНАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ

*Интерьер* — это внутреннее пространство здания (жилого, общественного, промышленного) или какого-либо помещения (вестибюля, фойе, комнаты, зала и т. п.). Человек всегда стремился украсить свое жилище. Это всегда было и будет

его естественным желанием. Но украсить внутреннее пространство современной благоустроенной квартиры и деревенского дома совсем не одно и то же, однако в том и другом случае со вкусом оформленный интерьер делает жилище удобнее и наряднее.



Интерьер жилого помещения

Каждый, кому доводилось вместе с родителями покупать мебель, а затем и расставлять ее в квартире, знает, что это очень сложное дело. Здесь важно, чтобы новая мебель сочеталась по цвету, стилю с той, что уже имеется, и внесла новизну и удобство.

Все более широкое распространение в настоящее время получает встроенная мебель, которая органически входит в планировку квартиры, а также секционная, комбинированная мебель, наборы и комплекты, позволяющие обставить комнату в одном стиле.

Очень удобна секционная мебель, которая собирается из секций одинакового размера и имеет множество вариантов сборки в зависимости от планировки квартиры, вкусов и потребностей семьи. Большим преимуществом секционной мебели является то, что ее можно приобретать постепенно, частями, она не требует сразу крупных денежных затрат. В современном интерьере начинает укореняться определенный стандарт.

Можно ли внести какое-то разнообразие, выдумку, изобретательность в обстановку квартиры? Конечно, можно. Надо только уметь отойти от принятых традиций.



Как рационально расставить мебель в комнате

Например, кровать, обычно занимающая не менее двух квадратных метров площади, все чаще заменяется тахтой или современным диваном-кроватью, в котором встроен специальный ящик для постельного белья; в этот ящик на день убирается белье, освобождая место для дневного отдыха. Вообще всякая трансформирующаяся мебель (диван-кровать, кресло-кровать и т. п.) очень удобна, так как она соединяет несколько функций одновременно.

Письменный стол с тумбами уже устарел, он занимает много места и, кроме того, очень напоминает об обстановке официального учреждения. Не лучше ли простой, гладкий рабочий стол и небольшой низенький шкафчик рядом, где хранятся бумаги и книги? Неплохо также установить буфет или сервант с откидной крышкой, которая с помощью выдвижной ножки превращается в обеденный стол. Удачными и экономными нужно признать также стеллажные полки, в которых часто предусмотрено специальное место для телевизора или радиоприемника. Очень удобны выдвижные кровати, которые на день задвигаются в шкаф.

Большие преимущества имеют навесные полки для книг, застекленные и открытые. Они экономят площадь пола, и с них удобно брать книги.

Украшают комнату и небольшие навесные полочки для керамики, цветов. Их можно делать самой разнообразной формы: прямые, угловые, ступенчатые, в виде лесенки. На них ставятся декоративные растения, мелкая скульптура, всевозможные кувшинчики, вазы; можно поставить и несколько небольших томиков книг.

Очень многое в оформлении квартиры зависит от вкуса и изобретательности хозяев при расстановке мебели. Например, небольшие холлы, которые имеются ныне во многих новых квартирах, можно отлично оборудовать как столовую, если отделить портьерой входную дверь и вешалку, поставить небольшой стол, стулья и сервант, а иногда (если помещается) еще и книжный шкаф или невысокие книжные полки.

Занавеской на кольцах (широкой, во всю стену, с глубокими складками) можно отделить диван или диван-кровать в одной комнате. Ее можно задернуть во время сна или отдыха и отдернуть, когда приходят гости. Тогда вместе с торшером, столиком и стульями, поставленными перед диваном, эта группа вещей образует прекрасный уголок для отдыха. Если занавеска выбрана умело, то она становится великолепным декоративным элементом комнаты и играет немаловажную роль в решении интерьера. Она может стать тем центральным, доминирующим цветовым пятном, которому подчиняется и вокруг которого группируется цвет всех остальных предметов в комнате.



Примеры рационального использования пространства квартиры



Можно использовать и ниши или промежутки между выступами стен, имеющиеся во многих квартирах, — их можно оборудовать книжными полками, разместив в них художественные изделия — стекло, керамику и т. п.

В современных квартирах кухня едва ли не самое уютное и чистое место в доме. Рациональная планировка рабочего места, кафель, шкафчики, в которые убираются тряпки для мытья пола, щетки, веники, специальное оборудование для кухонной и столовой посуды — небольшие буфеты или навесные закрытые полки-шкафы (которые еще удобнее буфетов) превратили кухню в красивую, сверкающую чистотой «лабораторию» для приготовления пищи, где все продуманно, экономично, удобно, а в небольшой квартире — и в дополнительную комнату, кухню-столовую, где с удовольствием собирается вся семья.



Интерьер кухни

Если же на кухне поставить несколько ярких предметов: разноцветные табуретки, яркие чайники, чашки — красные, синие, с горохом, расписную керамику — кувшин для воды, постелить веселую клеенку, поставить декоративное растение и т. п., то кухня будет выглядеть нарядной и уютной.

Перед покупкой мебели не забудьте замерить дверные проемы, чтобы не возникло проблем с доставкой мебели в дом.



## Вопросы

1. Что такое интерьер?
2. Чем удобна встроенная мебель?
3. Почему не стоит покупать кровать, если у вас не очень большая квартира? Что можно приобрести вместо кровати?
4. Представьте себе, что вы купили плазменный телевизор в небольшую комнату. Телевизор можно повесить на стену или поставить на тумбочку. Как вы поступите?
5. При покупке секционной мебели, если у покупателя не хватает денег, ему предлагают взять мебель в кредит, но можно покупать ее частями. Какой из двух способов приобретения мебели вам нравится больше и почему?
6. Нарисуйте план вашей комнаты. Как можно более рационально расставить мебель?
7. На макете потренируйтесь в расстановке мебели.
8. Как оживить интерьер кухни?
9. Почему медики советуют завести в доме живые цветы?



## Словарь

*рационально, встроенная мебель, секционная мебель, ниша, планировка, дверной проем, керамика, декоративный элемент, торшер*

## СОХРАНЕНИЕ ЖИЛИЩНОГО ФОНДА

Жилищный фонд требует постоянного внимания не только государства, специальных жилищных ремонтно-эксплуатационных служб, но и населения, общественных организаций, нанимателей, собственников жилых домов и других жилых помещений. Одним словом, сами жильцы должны позаботиться о доме, в котором они живут. Для этого часто устраиваются субботники, конкурсы «Чей двор лучше?»,

«Чей подъезд красивее?». Жильцы сажают цветы около своего подъезда, благоустраивают детские площадки, высаживают деревья и кустарники.



Сохранение жилищного фонда

Для обеспечения сохранности жилищного фонда и его ремонта создаются товарищества собственников жилья (ТСЖ), образуемые для обеспечения эксплуатации многоквартирных домов, пользования квартирами и их общим имуществом. Образование таких товариществ предусмотрено Законом РФ «О товариществах собственников жилья». Такое товарищество следит за исправностью отопительной системы дома, за водопроводом, газом, электричеством, за бесперебойной работой лифтов, делает небольшой текущий ремонт на лестничных площадках, в подъездах, около дома, закрашивает надписи на стенах. Но о своей квартире или доме вы должны позаботиться сами.



## Вопросы

1. Кто должен заботиться о жилищном фонде?
2. Что могут сделать жильцы для того, чтобы подъезд и площадка около дома стали чище и уютнее?

3. Чем занимается товарищество собственников жилья?  
4. Кто должен заботиться о собственном доме или квартире?



## Словарь

*жилищный фонд, эксплуатация, собственник, бесперебойный, благоустройство, текущий ремонт, капитальный ремонт*

### ПОДСЧЕТ РАСХОДОВ НА КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ

Практически каждый косметический ремонт квартиры или комнаты начинается с подсчета затрат на те или иные материалы. Надо учитывать затраты на сами отделочные работы, ведь вряд ли каждый человек сумеет сделать все сам, да и на выполнение различных видов ремонтных работ далеко не у всех хватит сил.

Поэтому большая часть бюджета, распланированная на ремонт, уходит на оплату услуг частных мастеров или специализированных фирм. Самым оптимальным решением при подсчете затрат является составление сметы. Попробуем разобраться, что же такое косметический ремонт? И попробуем примерно оценить размеры финансовых вложений в него.



Ремонт квартиры

В понятие «косметический ремонт» входят такие работы, как снятие старых обоев; размывка потолка от старой побелки; демонтаж напольного покрытия; замена электрики (выключатели и розетки), покраска батарей; шпаклевка потолков и стен в два слоя с шлифовкой и грунтовкой; установка потолочных плинтусов; покраска потолка с плинтусами в несколько слоев; поклейка виниловых, флизелиновых и других типов обоев; укладка напольного покрытия (например, ламината или ковролина); монтаж напольного плинтуса (сейчас многие предпочитают пластиковый плинтус с кабель-каналом); замена дверей.

Приступаем к подсчету материалов и определяемся, каково будет итоговая стоимость нашего ремонта.

Допустим, у нас одна комната общей площадью 20 кв. м. В среднем цена только на материалы такой комнаты (включая черновые и чистовые материалы) составляет примерно 30 тыс. рублей. Подчеркнем, что это средняя цена. Конечно, можно купить и на 300 тысяч, это уже дело каждого гражданина. Что же касается стоимости работ, то цена косметического ремонта в городе Москве приблизительно 2,5 тысячи руб. за квадратный метр. Так что придется выложить за ремонт одной комнаты 50 тысяч руб. В итоге приблизительная стоимость всей работы с материалами составит 80 тысяч руб. Если же вы просто хотите поклеить обои или положить ламинат, то должны помнить, что поклейка обоев в Москве составляет приблизительно 140 руб. за квадратный метр; укладка паркетной доски и ламината около 200 руб. за квадратный метр.

Но Москва — это город, где цены гораздо выше, чем в отдаленных районах, поэтому, если вы проживаете за много километров от столицы, ремонтные работы будут стоить намного дешевле.



## Вопросы

1. Что включает в себя косметический ремонт?
2. Для чего перед началом ремонта надо составить смету?
3. Какие обои вы будете покупать для детской комнаты и почему?
4. Какие строительные материалы называются «черновыми»?

5. Узнайте, сколько стоит косметический ремонт в вашем городе или населенном пункте.



## Словарь

*косметический ремонт, смета, демонтаж, ламинат, флизелиновые, виниловые обои, плитус, кабель-канал*

### КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ

Иногда косметический ремонт нам жизненно необходим и в то же время не по карману. Но не стоит унывать, ведь Бог нас наградил руками!

Итак, если вы решили самостоятельно выполнить ремонт, вам прежде всего необходимо закупить отделочные материалы. Вам надо походить по специализированным магазинам, заглянуть на рынок стройматериалов и найти материалы по самым низким ценам. В магазине можно оформить доставку купленных материалов на нужный вам день.

Перед тем как приступить к работам, не забудьте вынести все ненужное из комнаты. Цветы, картины, плакаты, полки необходимо снять. После освобождения помещения можно начинать размывать потолок. Делать это надо тщательно, мел не должен пачкаться, иначе шпаклевка будет отваливаться, и потолок покрываться пузырями. Затем необходимо ободрать со стен обои, причем, специалисты рекомендуют использовать для этих целей горячую воду с растворенным мылом или стиральным порошком. Этот метод очень эффективен.

Следующий этап — грунтовка потолков и стен. Сделать это весьма просто. Надо залить грунтовку в тазик, окунуть туда валик и, не экономя грунта, прокрасить всю поверхность потолков и стен. Теперь надо подождать, пока высохнет грунтовка и можно будет приступать к шпаклевке потолка. Шпаклевать следует аккуратно, слегка надавливая на шпатель, не оставляя полос, чтоб потом меньше шлифовать. Выдерживаем паузу до полного высыхания поверхности и наносим еще один слой.

То же самое надо проделать со стенами. Сделав перерыв на несколько часов, всю зашпаклеванную площадь комнаты необходимо обработать наждачной бумагой. Затем все еще раз загрунтовать.

Теперь можно приступать к покраске потолка. Красить следует равномерно, не останавливаясь, нанося краску малярным валиком по всему периметру потолка. Кстати, можно наклеить потолочный плинтус и покрасить потолок одновременно, вместе с плинтусом. Так сейчас делает большинство профессиональных мастеров. И еще не забывайте промазать кисточкой углы перед прокраской валиком.

После тщательной окраски поверхности потолка можно приступать к поклейке обоев. Клеить обои надо, строго следуя инструкции, указанной на этикетке, которую вы найдете в упаковке каждого рулона. Клей разводить необходимо тоже точно по инструкции. Покупать клей следует именно для тех разновидностей обоев, которые вы приобрели. Клеить обычно начинают от угла к центру комнаты, не забывая плотно загнать и подрезать верхние и нижние края. Разглаживать обои можно как предназначенным для этих целей специальным обойным шпателем, так и валиком.



Поклейка обоев

Опытные мастера предпочитают использовать шпатель, так как он превосходно разглаживает и убирает все мелкие и крупные пузыри.



## Вопросы

1. Почему людям приходится самим браться за косметический ремонт своей квартиры?
2. Где вы будете покупать необходимые материалы для своего ремонта?
3. Почему до начала ремонта следует вынести все вещи из комнаты?
4. Собираетесь ли вы размывать потолок?
5. Почему многие люди предпочитают плинтусы с кабель-каналом?
6. Какие инструменты необходимы для покраски потолка?
7. Будете ли вы использовать водоэмульсионные краски?
8. Как правильно оклеить комнату обоями?



## Словарь

*шпаклевка, грунтовка, шлифовать, валик, шпатель, периметр*

## АВИАТРАНСПОРТ

Воздушный транспорт, или авиатранспорт, — самый быстрый и в то же время самый дорогой вид транспорта. Основная задача авиатранспорта — пассажирские перевозки на расстояния свыше тысячи километров.



Пассажирский самолет



Так же осуществляются и грузовые перевозки, но их доля очень низка. В основном авиатранспортом перевозят скоропортящиеся продукты и особо ценные грузы, а также почту. Во многих труднодоступных районах (в горах, районах Крайнего Севера) воздушному транспорту нет замены. В таких случаях, когда в месте посадки отсутствует аэродром, а нужно доставить, например, группу ученых или срочный груз в труднодоступный район, используют не самолеты, а вертолеты, которые не нуждаются в посадочной полосе.



Вертолет

Большая проблема современных самолетов — шум, производимый ими при взлете, который обитателям расположенных рядом с аэропортами районов.

В настоящее время понятия «авиация» и «воздушный транспорт» фактически стали синонимами, так как воздушные перевозки осуществляются исключительно воздушными судами. Однако первые воздушные суда были легче воздуха. В 1709 году был запущен первый воздушный шар. Кстати, воздушные шары были неуправляемы. К концу XIX века в воздух поднялись огромные воздушные корабли — дирижабли. Их золотой век пришелся на первую половину XX века, когда пассажирские дирижабли совершали регулярные перелеты между Европой и Америкой. Эпоха дирижаблей кончилась в 1937 году, когда прямо в аэропорту Нью-Йорка сторел немецкий пассажирский дирижабль-лайнер «Гинденбург». В конце XX века возобновился интерес к дирижаблям: теперь вместо взрывоопасного водорода применяется инертный гелий, дирижабли хоть и много медленнее самолетов, но зато намного экономичнее. Тем не менее до сих пор сфера их применения остается

очень узкой: рекламные и увеселительные полеты, наблюдение за дорожным движением.

Все, кто полетит на самолете, приедут в аэропорт. А что это такое?

**Аэропорт** — это комплекс сооружений, предназначенный для приёма, отправки воздушных судов и обслуживания воздушных перевозок, имеющий для этих целей аэродром, аэровокзал и другие наземные сооружения и необходимое оборудование.

Существуют гидроаэропорты для приема гидросамолетов. Такие аэропорты не имеют взлетно-посадочной полосы, ее роль выполняет поверхность воды.



Аэропорт

**Международный аэропорт** — это аэропорт, который открыт для приема и отправки воздушных судов, выполняющих международные воздушные перевозки, в котором осуществляется пограничный и таможенный контроль.

**Аэровокзальный комплекс** включает в себя собственно аэровокзал, предназначенный для обслуживания пассажиров. В аэровокзале располагаются большинство служб, обслуживающих пассажиров с момента входа на территорию аэропорта до вылета и с момента подачи трапа к самолету до того времени, когда прибывшие покидают здание аэропорта:

- представительства авиакомпаний;
- служба организации пассажирских перевозок;
- службы безопасности;

- багажная служба;
- службы пограничного, иммиграционного и таможенного контроля;
- рестораны и кафе, точки торговли периодикой и сувенирами, магазины.



Интерьер аэровокзала

Грузовой комплекс принимает к отправке, оформляет, обрабатывает, загружает на борт воздушных судов грузы и почту. Он включает в себя крытый отопляемый склад, средства доставки и механизированной погрузки-разгрузки, средства обработки груза «в навал» и в контейнерах.

Если вы отправляетесь в путешествие на самолете, то вам необходимо знать значение некоторых слов, которые облегчат вам общение с работниками аэропорта.

**Авиабилет** — договор о перевозке между авиакомпанией и пассажиром, предоставляющий право на услуги авиационной пассажирской перевозки, в виде именного документа установленного образца. Билет является средством контроля и подлежит обязательной регистрации перед вылетом, после регистрации пассажир получает посадочный талон.

Авиабилет выписывается в туристическом агентстве или напрямую в авиакомпании.

**Стюард, стюардесса** (бортпроводник, бортпроводница) — специалист рядового состава на воздушных судах, выполняющий работы по обслуживанию пассажиров и ответственный за безопасность пассажиров (в случае аварии оказывает помощь пассажирам).

**Эконом-класс** — категория авиационного билета, соответствующая простому общему тарифу; места такого класса размещаются ближе к хвостовой части самолета.

**Бизнес-класс** — средний уровень в классификации товаров и услуг в отличие от высшего уровня (премиум-класс) или низшего (эконом-класс).

**Салон** — внутреннее помещение автобуса, самолета для пассажиров.

**Бронь** — официальное закрепление льготных прав на получение билетов.



Трап самолета

**Трап** — лестница, по которой пассажиры поднимаются на борт самолета.



## Вопросы

1. Почему авиатранспорт — самый дорогой вид транспорта?
2. На какие расстояния летают самолеты?
3. Какие грузы перевозятся авиатранспортом?
4. В каких случаях используются вертолеты?
5. Что такое аэропорт?
6. Для чего нужна служба безопасности в аэропорту?
7. Какие перелеты обеспечивает международный аэропорт?
8. Нарисуйте самолет и вертолет. Чем они отличаются друг от друга?



*пассажирские перевозки, самолет, вертолет, дирижабль, взлетно-посадочная полоса, гидросамолет, аэровокзал, аэропорт, таможенный контроль*

## ТОРГОВЛЯ

### РЫНОК. ВИДЫ РЫНКОВ

Вы все хорошо знаете, что такое рынок. Каждый бывал там не раз. Часто от своих родителей вы слышите, что в выходной день они собираются посетить рынок, чтобы купить продукты на неделю. Почему же многие предпочитают покупать продукты и другие товары на рынке? Ответ на этот вопрос очень прост.



Продуктовый рынок

На рынке выбор товаров гораздо больше, а цены — ниже, чем в магазине. Откуда берется большое количество товаров? Давайте разберемся на примере необходимых всем нам овощей.

Люди, живущие в сельской местности, выращивают на своих огородах картошку, морковь, лук, чеснок, огурцы, помидоры. Но часто урожай, собранный на своем участке, слишком велик. Что делать с излишком продуктов? Конечно, продать. Если позволяют возможности, то сельчане сами везут свои продукты на рынок и продают их. Представьте себе, что был хороший урожай картошки. Многие приехали на рынок со своим товаром, тогда цена на картофель будет не очень высокая.

Каждый хочет продать и поэтому снижает цену. Покупатели, которые пришли на рынок за картошкой, будут довольны: приобрели продукт дешевле и хорошего качества. А если был неурожай, то картошки на рынке будет мало и стоит она будет гораздо дороже. Вот почему всем хочется, чтобы каждый год был урожайным, чтобы овощи и фрукты на рынке стоили не очень дорого.

Есть у нас и вещевые рынки. Кто не слышал о Черкизовском рынке в Москве? Он прославился своими низкими ценами на одежду.



Вещевой рынок

Все понимают, что товары, которые там продаются, могут быть контрафактными, то есть, изготовленными без соблюдения определенных правил, без лицензии. Люди, имеющие низкие доходы, не могут себе позволить пользоваться услуга-

ми дорогих магазинов и покупать одежду знаменитых производителей. Но приобрести что-то на вещевом рынке им вполне по карману. Конечно, эти вещи не отличаются высоким качеством, но многим не приходится выбирать.

Есть еще одно существенное отличие рынка от магазина. На рынке сам хозяин продает свои товары, и покупатели могут торговаться с ним, то есть просить снизить цену. И очень часто это им удается. Тогда поход на рынок будет еще приятнее тому, кто купил нужные товары или продукты дешевле, чем планировал.



## Вопросы

- 1. Почему многие люди ходят на рынок за продуктами?*
- 2. Почему продукты на рынке стоят дешевле?*
- 3. Как вы думаете, почему вещи, купленные на рынке, быстрее выходят из строя?*
- 4. Приходилось ли вам торговаться на рынке?*
- 5. Где обычно ваши родители покупают вам вещи?*
- 6. Узнайте цены на основные продукты на рынке и сравните их с ценами в продуктовом магазине.*



## Словарь

*излишек продуктов, сельчане, вещевой рынок, торговаться*

## СРЕДСТВА СВЯЗИ

### ВИДЫ ДЕНЕЖНЫХ ПЕРЕВОДОВ

Давайте представим, что ваш друг уехал в другой город по каким-то делам. И, как иногда случается, деньги у него закончились, или их украли. Что же делать в таком случае? Выход есть. Ваш друг позвонил, чтобы вы прислали ему денег. Сделать это совсем не сложно. Вам надо пойти на почту и отправить другу денежный перевод. Послать можно любую сумму. Но в почтовом отделении вас попросят заполнить бланк, поэтому вы должны знать подробный адрес человека,

которому хотите послать деньги. Бланк состоит из нескольких частей: самого бланка, который находится в верхней части, талона к почтовому переводу и извещения о почтовом переводе. На обратной стороне бланка есть место для письменного сообщения. Бланк надо заполнить аккуратно, разборчиво, без исправлений.



Дети у отделения почты

Тарифы почтовых переводов по России выглядят так:

№ п/п	Суммы перевода денег почтой	Тарифы почтового перевода/проценты
1.	До 1 000 руб. включительно	25 руб. + 5 % от суммы
2.	Свыше 1 000 руб. до 5 000 руб. включительно	75 руб. + 4% от суммы
3.	Свыше 5 000 руб. до 20 000 руб. включительно	235 руб.+2% от суммы
4.	Свыше 20 000 руб. до 500 000 руб. включительно	535 руб.+1% от суммы

За то, что вы отправляете деньги в другой город, вам придется заплатить.

Чтобы переслать 1000 руб., придется заплатить 53 руб. Это, конечно, недешево. Но еще дороже будет отправить телеграфный перевод. Зато он придет так же быстро, как приходит телеграмма.





К счастью, сейчас существует еще несколько видов денежных переводов. Можно перечислить деньги со своей карточки на карточку друга через банкомат или терминал.

Можно переслать деньги через сотовый телефон или сидя за компьютером. Но для этого надо знать номер карточки, на которую вы перечисляете денежную сумму.

Этот перевод не потребует дополнительной оплаты. Можно положить деньги на счет мобильного телефона, а ваш друг или родственник возьмет нужную сумму в офисе обслуживания сотовой связи.



## Вопросы

- 1. Как вы поступите, если у вашего друга, который уехал в другой город, закончились деньги?*
- 2. Как еще можно переслать деньги, минуя почтовое отделение?*
- 3. Если вам придется помочь кому-то, как вы пошлете деньги?*
- 4. Есть ли у вас или ваших знакомых пластиковая карточка?*



## Словарь

*почтовый перевод, телеграфный перевод, тариф, пластиковая карта, терминал, банкомат*

## СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СВЯЗИ

В настоящее время нет ни одного человека, который не знал бы, что такое сотовая связь. Даже у детей в детском саду есть мобильные телефоны, и они вполне успешно осваивают все функции сотовой связи. Немного трудней процесс освоения мобильной связи проходит у пожилых людей.

Школьники любят пользоваться сотовой связью. Бывали случаи, когда с помощью подсказок по телефону дети сдавали экзамены, писали контрольные работы. Но сейчас действует закон, по которому на уроках, а особенно во время экзаменов мобильные телефоны должны быть выключены, чтобы не мешать урокам. Также в театре, на концерте, в музее вас попросят не пользоваться своим телефоном.

Мобильные телефоны с успехом заменили телеграф. Зачем посылать телеграмму и оплачивать каждое слово, если можно отправить короткое сообщение по телефону? И дешевле, и не надо никуда ходить, и гораздо быстрее дойдет до адресата. Кроме того, можно послать фотографию или голосовое письмо. Одним словом, сотовая связь — это множество удобств в нашем кармане.

Но наука не стоит на месте, и вот уже компьютерная связь завоевала первое место у молодежи. С помощью микрофона и встроенной камеры мы можем не только разговаривать, сидя у компьютера, но и видеть своего собеседника. Еще мы можем писать и получать электронные письма, используя компьютер, а также обмениваться быстрыми сообщениями.

В последнее время мобильные телефоны стали сочетать в себе функции и телефона, и компьютера, и фотоаппарата, и видеокамеры, и проигрывателя. А еще с его помощью можно управлять своим счетом в банке, переводить деньги с карты на карту, оплачивать счета за коммунальные услуги. Это очень удобно, не надо стоять в очереди, тратить драгоценное время.



## Вопросы

1. Есть ли у вас сотовый телефон?
2. Как часто вы передаете и получаете короткие сообщения?
3. Почему потребовалось принять закон, запрещающий пользоваться мобильными телефонами в учебных заведениях?
4. Где еще нельзя пользоваться «мобильниками»?
5. Как можно общаться с помощью компьютера?



## Словарь

*сотовая связь, мобильный телефон, компьютерная связь, функция*

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

### ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И МЕРЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Инфекционные заболевания вызываются болезнетворными микроорганизмами, вирусами, грибами и передаются от зараженного человека здоровому.

Возбудители кишечных инфекций — дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа — распространяются через воду, пищевые продукты, грязные руки, посуду. Возбудители воздушно-капельных инфекций — гриппа, кори, коклюша, дифтерии — попадают от больного к здоровому через воздух при разговоре, кашле, чихании. Грибковые заболевания кожных покровов передаются при непосредственном контакте здоровых с больным человеком. Такие болезни, как малярия, энцефалит, бешенство, передаются через кровососущих насекомых (вши, комары, клещи, москиты) или при укусе больными животными.

Источниками инфекционных болезней в детских коллективах являются больные или носители инфекции (дети или обслуживающий персонал).

Для предупреждения возникновения инфекционных заболеваний среди детей и подростков необходимо своевременное выявлять больных и носителей инфекции. Затем надо изолировать их от здоровых и срочно начать лечение. Нельзя допустить, чтобы здоровые дети пользовались посудой, игрушками, которыми пользовались больные. Если обнаружится, что в школе есть больные дети, сразу принимаются меры, чтобы болезнь не распространилась на других учеников. Например, в школе много детей заболело гриппом. В этом случае может быть объявлен карантин. Но, чтобы этого не случилось, детям делают прививки.

Прививка — это введение человеку ослабленных или убитых микробов, вызывающих болезни. Но с ослабленными микробами наш организм успешно борется и «запоминает», как справляться с этим заболеванием, то есть вырабатывает иммунитет.

Что же делать, если кто-то из ваших родных (или одноклассников, если вы живете в школе-интернате или в детском доме) заболел гриппом или другим респираторным заболеванием? Конечно, следует немедленно вызвать врача. Сам больной не должен идти в поликлинику, так как это может ухуд-

шить его состояние. Кроме того, он может заразить других людей.



Прививка

До прихода врача надо уложить больного в постель и обеспечить тщательный уход, соблюдая при этом все меры по защите от заражения. Любая из инфекционных респираторных болезней передается воздушно-капельным путем, поэтому, если возможно, больному надо отвести отдельную комнату. При влажной уборке квартиры нужно использовать раствор хлорной извести. При посещении больного рекомендуется надевать марлевую маску, состоящую из 4–6 слоев марли, или маску, купленную в аптеке. После обслуживания больного марлевую маску необходимо прокипятить.

Вирусы, вызывающие кишечные заболевания, могут передаваться через немытые руки, загрязненное белье, посуду. Бактерии долго живут в продуктах питания, особенно в молоке и других молочных продуктах. Поэтому нередки случаи заражения кишечной инфекцией при употреблении загрязненного молока, сметаны, творога. Заражение может произойти при употреблении немытых фруктов, овощей.

Существует еще бытовой путь распространения кишечных заболеваний — через рукопожатие, посуду, белье и другие предметы, которыми пользовался больной.

Очень большую роль в распространении кишечных заболеваний играют мухи. Садясь на пищевые отбросы, они переносят болезнетворные микробы на чистую посуду, пищу. Пи-

щевые продукты и различные предметы заражаются при соприкосновении с лапками и телом мух, а также через мушинные экскременты. Есть сведения, что на мухах, выловленных в естественных условиях, было обнаружено более 40 видов микроорганизмов, которые могли бы быть источниками нескольких инфекций.

Принято считать, что наиболее распространены кишечные заболевания летом. Однако они довольно часто встречаются и осенью, так как в это время года много фруктов и овощей. Дети иногда ленятся помыть яблоко, грушу или кисть винограда, поэтому заражаются.

Большое значение в профилактике кишечных заболеваний имеет уровень санитарной культуры людей. В это понятие входит своевременное обращение за медицинской помощью, правильное проведение сбора и ликвидации мусора, борьба с мухами, соблюдение правил личной гигиены, знание особенностей ухода за инфекционными больными.



Санитарная обработка от насекомых

Очень важно правильно хранить продукты. Если мясо предполагается использовать в день покупки, то его можно хранить на любой полке холодильника. При длительном сроке хранения продукты следует поместить в морозильную камеру. Надо знать сроки хранения приготовленных продуктов.

Например, студень мясной можно хранить 12 час., пирожные со сливочным кремом — 36 час., творог — 36 час., бутерброды — 1 час. Приготовленную накануне еду перед тем как снова поставить на стол, лучше прокипятить или прожарить.

Не всегда соблюдаются элементарные гигиенические правила при покупке пищевых продуктов в магазине: в один и тот же пакет зачастую кладут немытые овощи и хлеб. Следует всегда иметь отдельные чистые целлофановые пакеты для хлеба, творога и других продуктов, которые не подвергаются тепловой обработке. Надо внушить детям, чтобы они по возможности не ели вне дома, следить, чтобы они мыли руки перед едой и после посещения уборной, да и взрослым не следует забывать мыть руки в этих случаях, а также перед приготовлением пищи.

Всем известно, что можно заразиться через загрязненную микробами посуду и кухонные принадлежности. Все кухонные принадлежности сразу по окончании приготовления пищи следует тщательно вымыть теплой водой, ополоснуть кипятком и высушить. Разделочные доски (отдельные для сырых и вареных продуктов) после окончания приготовления пищи нужно очистить, вымыть теплым раствором кальцинированной соды и обдать кипятком, а затем высушить; грязную посуду необходимо вымыть немедленно после еды, а обеденный стол тщательно протереть; бачки с мусором и кухонными отходами следует плотно закрывать.



## Вопросы

1. *Чем вызываются инфекционные заболевания?*
2. *Каким образом распространяются респираторные заболевания, а каким кишечные?*
3. *Что является источником инфекционных заболеваний?*
4. *Что надо срочно сделать, если в классе заболел ученик?*
5. *Что такое прививка?*
6. *Для чего делаются прививки от различных заболеваний?*
7. *Всем ли учащимся вашего класса сделаны прививки?*
8. *В каком случае в школе объявляется карантин?*
9. *Почему надо мыть руки перед едой и после посещения туалета?*

10. Как правильно хранить продукты, чтобы они не стали причиной заболеваний?

11. Почему необходимо бороться с мухами и другими насекомыми?

12. Почему нельзя класть в один пакет хлеб, овощи, мясо?



## Словарь

*инфекция, инфицировать, кишечные, респираторные заболевания, карантин, прививка, санитарно-гигиенические навыки*

## УХОД ЗА ЛЕЖАЧИМ БОЛЬНЫМ

Есть много тяжелых заболеваний, из-за которых больные должны находиться в постели долгое время. Длительное лежание, или обездвиженность, больного не так безобидны, как это кажется на первый взгляд. Если человек находится в постели без движения, то болезнь сопровождается многими осложнениями. Эти осложнения могут существенно ухудшить исход основного заболевания.



Уход за лежачим больным



Независимо от местонахождения больного (стационар, дом), ему следует создать максимум возможных удобств и по возможности обеспечить безопасность больного, исключая, например, возможность падения.

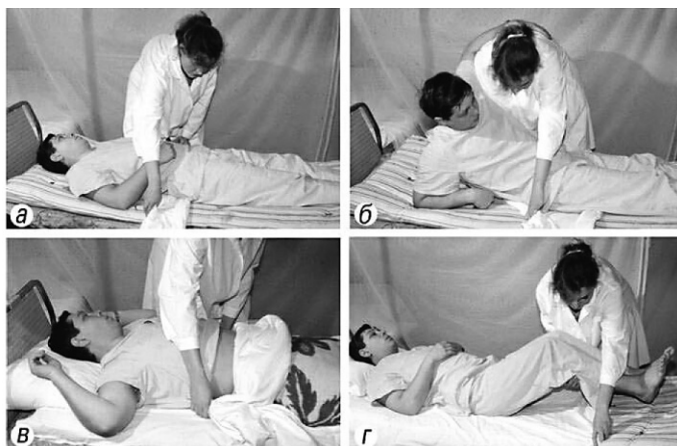
В любом случае постель больного должна стать для него неодушевленным помощником в борьбе с болезнью.

На кровать больного надо положить толстый матрас без впадин и бугров. Поверх матраса постелить широкую, свисающую с его краев клеенку, а на клеенку — мягкую чистую простыню, размер которой немного меньше клеенки. На середину кровати положить маленькую клеенку, а поверх ее чистую сухую пеленку. Если позволяют средства, то можно застилать постель специальными впитывающими простынями или пользоваться памперсами для взрослых.

Положите две мягкие подушки с наволочками, исключая проникновение наружу перьев. В пододеяльник вложить мягкое, легкое и теплое одеяло. Сверху больного можно накрывать пледом. Громоздкое и тяжелое одеяло создает для больного чувство дискомфорта.

Постельное белье должно быть всегда чистым и сухим, без посторонних предметов и крошек.

Нахождение больного в кровати будет безопасным, если один ее край находится у стены, а вдоль второго натянута сетка (гамак). Можно фиксировать у середины кровати один или два стула.



Перестилание простыни лежащему больному

Менять постельное белье надо регулярно и по необходимости, если загрязнится. Поменять наволочку и пододеяльник легко, а вот менять простыню под больным следует по определенным правилам. Идеально, если это делают два человека, но если даже это одна сиделка, то, следуя этим правилам, она вполне может справиться с задачей.

При отсутствии движений и физических нагрузок крепкие кости становятся как бы ненужными организму. В костях снижается содержание кальция, они постепенно становятся хрупкими. При снижении физической активности снижается выработка клеток крови. Но возникает другая проблема: у пациента могут возникать спонтанные кровотечения, например, из носа, десен и других слизистых оболочек. Такие кровотечения незначительны, но длительны, что дополнительно ослабляет пациента.



## Вопросы

- 1. Чем уход за лежачим больным похож на уход за грудным ребенком?*
- 2. Как следует застилать постель больному?*
- 3. Посмотрите на картинки и расскажите, как правильно заменить простыню лежачему больному.*
- 4. Чем опасно отсутствие физических нагрузок?*
- 5. Что еще может ослабить пациента?*



## Словарь

*обездвиженность, осложнение, стационар, гамак, сиделка, пациент, слизистые оболочки*

## ЛИСТОК НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

Все люди, к сожалению, болеют. А когда человек болеет, он не может учиться или ходить на работу. Вы хорошо знаете, что когда вы приходите в школу после болезни, классный руководитель просит вас принести справку от врача. Справка нужна для того, чтобы подтвердить, что вы не прогуливали школу, что ваше отсутствие было по уважительной причине.

**ЛИСТОК НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ**

Серия ВД 5035013

ПЕРВИЧНЫЙ - ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛИСТКА № \_\_\_\_\_

ФИЛ № 1037720328330

Имя, отчество, фамилия, и адрес лечебного учреждения или его штамп) \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Врач: Булгаков, Александр Александрович

Тел./ факс: 89113-09

Печать лечебного учреждения

Возраст: \_\_\_\_\_ лет

Пол: МУЖ / ЖЕН

Место работы: \_\_\_\_\_

Диагноз: \_\_\_\_\_

Заключительный диагноз: \_\_\_\_\_

Указать вид нетрудоспособности (заболевание, профессиональное заболевание или его обострение, несчастный случай в быту, на производстве или его последствия, уход за больным, родственник, пост-вакцинальное осложнение, санкурденение, дородовой или послеродовой отпуск, участник ЧАЭС)

РЕЖИМ:

Находился в стационаре с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Перевести на другую работу с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Разрешена выдача (продление) гражданам, находящимся вне постоянного места жительства с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

О С В О Б О Ж Д Е Н И Е О Т Р А Б О Т Ы

По какое число включительно \_\_\_\_\_

ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ

Выдан новый листок (продолжение) № \_\_\_\_\_

Больничный лист

Примерно так же дело обстоит со взрослыми людьми. Если работающий человек вдруг заболит, то он идет в поликлинику, где ему выдают листок нетрудоспособности («больничный лист»).

Этот больничный лист работник приносит в свою бухгалтерию. Это очень важный документ, потому что он не только подтверждает, что человек по уважительной причине отсутствовал на рабочем месте, но и позволяет получить заработную плату за те дни, что болел. А если заболел маленький ре-

бенок, то маме или папе (а возможно, и бабушке) тоже выдадут больничный лист, и тот, кто ухаживал за больным ребенком, получит всю заработную плату. Если молодая женщина ждет ребенка, то почти за два месяца до предполагаемого появления малыша ее отпустят с работы, так как работать ей уже тяжело. Но в поликлинике будущая мама получит листок нетрудоспособности, который позволит ей получить зарплату за все это время. После того как малыш родится, женщине дадут еще один больничный лист и тоже на два месяца, для того чтобы мама ухаживала за ребенком.

Но если работник во время болезни не посещал поликлинику, не вызывал врача на дом, то, конечно, он не получит никакого больничного листа. И придя на работу, он может увидеть на видном месте приказ о своем увольнении. А уж об оплате за это время можно забыть. Вот почему так важно лечиться только в медицинском учреждении. Ведь больничный лист является документом, который позволяет не только получить деньги, но и сохранить свое рабочее место.



## Вопросы

1. Для чего врач в поликлинике выдает школьникам справки о болезни?
2. Почему взрослым людям необходимо посещать поликлинику, если они заболели?
3. Для чего нужен листок нетрудоспособности?
4. Почему будущей маме дают листок нетрудоспособности за два месяца до появления ребенка?
5. Что может случиться с работником, который не предъявил больничный лист после болезни?
6. Кто может ухаживать за больным ребенком и получать зарплату за время болезни малыша?



## Словарь

*листок нетрудоспособности, больничный лист, уважительная причина, заработная плата, рабочее место*

# ТРУДОУСТРОЙСТВО

«ГДЕ РАБОТАТЬ МНЕ ТОГДА,  
ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?»

Вы все хорошо знаете стихотворение В.В. Маяковского «Кем быть?» Там есть такие строки:

У меня растут года,  
будет и семнадцать.  
Где работать мне тогда,  
чем заниматься?

Каждый ученик не раз задумывался над этим вопросом. Почему так важно получить хорошую специальность? И что такое «хорошая» профессия?

Рассмотрим на примерах.

Если юноши в школе занимались на уроках труда столярным делом, и у них хорошо получалось делать полки, табуретки, дверные ручки, то они смело могут идти в училище, чтобы получить профессию столяра. После окончания училища они смогут трудиться на мебельной фабрике или на стройке. А если они еще приобретут профессию, которая очень нужна на стройплощадке, например, каменщика, то станут желанными работниками на многих предприятиях. Конечно, зарплата у такого специалиста будет гораздо выше.

А вот мальчики, которые любят ремонтировать велосипеды, хорошо трудились в школе в слесарной мастерской, могут стать специалистами по ремонту автомобилей. Без работы они никогда не останутся.

Девочки, успешно освоившие швейную машину, смогут стать швеями, портнихами в ателье, а это очень хорошо оплачиваемый труд. Кроме того, если мама хорошо шьет, то ее дети всегда будут самыми нарядными, а сама она модно одетой. Еще портниха может шить одежду на заказ и зарабатывать неплохие деньги.

Стать штукатурами-малярами смогут и девочки и мальчики. Это тоже очень нужная профессия. Строить люди будут всегда, а значит, всегда будут нужны и штукатуры, и маляры. Даже если вы не устроитесь работать на стройке, можно всегда найти людей, которые сами не умеют, да и не хотят делать косметический ремонт. Вспомните, сколько стоит такой

ремонт в Москве. Так что, как говорится, на хлеб с маслом хороший штукатур-маляр всегда заработает.

В настоящее время в нашей стране никто не заставляет работать абсолютно всех граждан. Но как же прожить, если не получать зарплату? Получают пенсию люди пожилого возраста, а также инвалиды, которые не могут трудиться по состоянию здоровья. К сожалению, пенсии эти так малы, что люди, которые не могут работать, живут бедно. Они не могут себе позволить в достаточном количестве овощи и фрукты, добротную одежду, потому что вся или почти вся пенсия уходит на оплату коммунальных услуг, лекарств и минимального набора продуктов. Так же бедно живут те, кто хочет работать, но по каким-то причинам не может найти работу.

Вот почему так важно получить профессию, которая всегда будет нужна людям, и, если вы будете хорошим специалистом, вы легко сможете найти работу, а значит, сумеете обеспечить себя и свою семью всем необходимым. А как понять, какие специалисты самые нужные?

Можно открыть газету объявлений и посмотреть те страницы, где предлагаются вакансии. Смотрите внимательно, какие специалисты нужны больше всего? Конечно, вы обратите внимание, что строителей и рабочих высокой квалификации очень ждут на многих заводах и предприятиях. Есть еще несколько важных моментов. Подумайте над вопросом: какого работника предпочитают на предприятии, сильного и здорового, который работает добросовестно, или ленивого, слабого, который каждые полчаса отлучается на перекур? Спокойного и послушного или задиристого и скандального? Конечно, никому не нужен ленивый, курящий да к тому же скандалист. Поэтому уже в школе вы должны готовить себя к будущей жизни и постараться исправить свои недостатки. Это залог вашей успешной жизни после окончания школы.



## Вопросы

- 1. Почему некоторые люди не работают?*
- 2. Что такое хорошая профессия?*
- 3. Какие специалисты нужны на стройках?*
- 4. Какую специальность могут выбрать девочки?*
- 5. Каких по характеру людей ждут на предприятии?*

6. Что вы можете предпринять, чтобы стать хорошим специалистом?



## Словарь

*Владимир Маяковский, специалист, вакансия, скандалист, залог.*

*Учебное издание*

**Субчева Вера Павловна**

## **СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА**

**Учебное пособие**

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

**9 класс**

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.  
Сертификат соответствия  
№ РОСС RU.AE51.H 15816 от 17.10.2011.  
Подписано в печать 30.06.2012. Формат 60×88/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 4,85.  
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.  
E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)  
<http://www.vlados.ru>

---

ООО «Великолукская городская типография».  
182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.  
Тел./факс (811-53) 3-62-95.  
E-mail: [zakaz@veltip.ru](mailto:zakaz@veltip.ru)



Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально- бытовая ориентировка

9

**класс**



ISBN 978-5-691-01876-3



9 785691 018763

**ВЛАДОС**