

**КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр «ШАНС»
Дніпропетровської обласної ради»**

**Навчальний посібник
з соціально-побутового орієнтування
5 клас**

К.В.РЕЙДА – кандидат педагогічних наук, вчитель-дефектолог «вищої категорії», вчитель-методист, Відмінник освіти України.

Н.М.ГАВРИЛОВА – вчитель-дефектолог «вищої категорії», вчитель-методист, Відмінник освіти України.

«Навчальний посібник з соціально-побутового орієнтування 5 клас».

Рецензенти:

Гладуш В.А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та корекційної освіти, Дніпропетровського національного університету ім.О.Гончара

Чистоколяна С.М.– Заслужений учитель України, Відмінник освіти України, учитель-дефектолог вищої категорії, заступник директора з навчально-виховної роботи ОКЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр «КОЛОСОК» Дніпропетровської обласної ради

Вступ

Одне із центральних місць у розв'язанні проблеми соціальної та трудової адаптації дітей з особливими потребами в навчанні посідають уроки соціально-побутового орієнтування. Засвоєння дитиною прийнятих у суспільстві норм і правил відбувається через її соціалізацію. У межах соціалізації здійснюється засвоєння норм, умінь, стереотипів, настановлень, прийнятих у суспільстві форм поведінки та спілкування.

Позитивна соціалізація забезпечує успішну інтеграцію індивіда в суспільство, активне пристосування (адаптацію) його до умов соціального середовища. В учнів старших класів не сформовані мотиви господарсько-побутової діяльності, вони недостатньо розуміють значення і роль особистих якостей людини, що сприяють успішному веденню домашнього господарства. Це ускладнює їхню соціально-побутову адаптацію і реабілітацію в майбутньому. Тому під час викладання курсу СПО слід ретельно добирати методи та форми навчання. Одним з ефективних засобів засвоєння учнями з особливими потребами матеріалу є систематичність та послідовність у поданні навчального матеріалу, його дозування та сама форма подання інформації.

Запропонований навчальний посібник з СБО для 5 класу складений на основі «Програми для 5 – 10 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей» (Укладачі Гіренко Н. А., Мерсіянова Г. М., 2009 р.). Їх використання можливе як додаток до підручника, так і як самостійний навчальний посібник.

Завдання у навчальному посібнику підібрані з урахуванням можливостей, вмінь та навичок учнів. Матеріал навчального посібника складений таким чином, що рівень його складності спирається на раніше отримані відомості учнями під час уроків розвитку мовлення, читання, російської мови, природознавства, математики в молодших класах, і розрахована на 2 години навчального часу в тиждень.

Посібник містить схему умовних позначень завдань, які дозволять організувати та дисциплінувати учнів. Запропоновані завдання: відтвори текст, обери правильну відповідь, закінчи речення, дай відповідь, запам'ятай, з'єднай стрілочками, виконай практично, намалюй, розфарбуй, розташуй по порядку, прочитай і запам'ятай.

Завдання мають різний рівень складності, що дозволяє здійснювати диференційний підхід до навантаження під час уроку кожного учня.

Робота з посібниками є зручною для виконання домашнього завдання. Завжди є під рукою матеріал опрацьований на уроці і як логічне завершення та закріплення – виконання графічного завдання на домашній роботі.

Крім того кожна тема містить відповідні загадки, прислів'я та приказки, що дозволяє розрядити напругу та відпочити під час роботи на уроці.

Посібник також містить велику кількість практичних робіт.

Навчальний посібник складений з урахуванням вікових та психофізичних особливостей розвитку учнів спеціального навчального закладу. Їх використання базується на принципах систематичності, послідовності, логічного викладення матеріалу з прогнозованим результатом, що сприяє підвищенню результативності орієнтування дітей в соціальному середовищі.

Умовні позначення



- відтвори текст



- обери правильну відповідь



- закінчи речення



- дай відповідь



- запам'ятай



- з'єднай стрілочками



- виконай практично



- намалюй, розфарбуй



- розташуй по порядку

Особиста гігієна

Тема. Основи особистої гігієни людини



1. Закінчи речення:

Краса людини нерозривно пов'язана з _____.

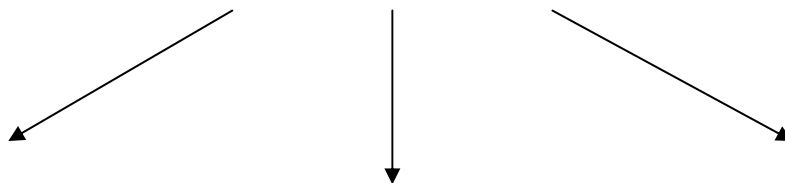
Щоб зберегти здоров'я на довгі роки, слід додержуватися правильного режиму: _____

Основа особистої гігієни - _____.

2. Для правильного догляду за шкірою маємо знати тип своєї шкіри.

Запишіть три основні типи шкіри:

Тип шкіри



3. Найбільше забруднюються і потребують додаткового догляду наступні ділянки шкіри: _____.



4. Відтвори текст, користуючись словами-підказками:

Догляд за руками

Перед їдою руки _____ треба мити _____ водою з

_____ і _____ витирати.

Нігті на руках слід регулярно _____, оскільки під ними збирається _____.

Слова-підказки: обов'язково, теплою, милом, насухо, обрізувати, бруд.



5. Чим треба користуватися для догляду за ротовою порожниною?



6. Як правильно доглядати за зубами? Встанови послідовність:

...Після використання зубну щітку необхідно добре промити і поставити в спеціальну склянку щетиною до гори.

...Зовнішню поверхню зубів очищають вертикальними і горизонтальними рухами, внутрішню – вертикальними вздовж осі зубів.

...Чистити зуби потрібно 1-2 рази на день.

...Після їжі треба прополоскати рот водою.

...Спочатку чистять великі, корінні зуби.

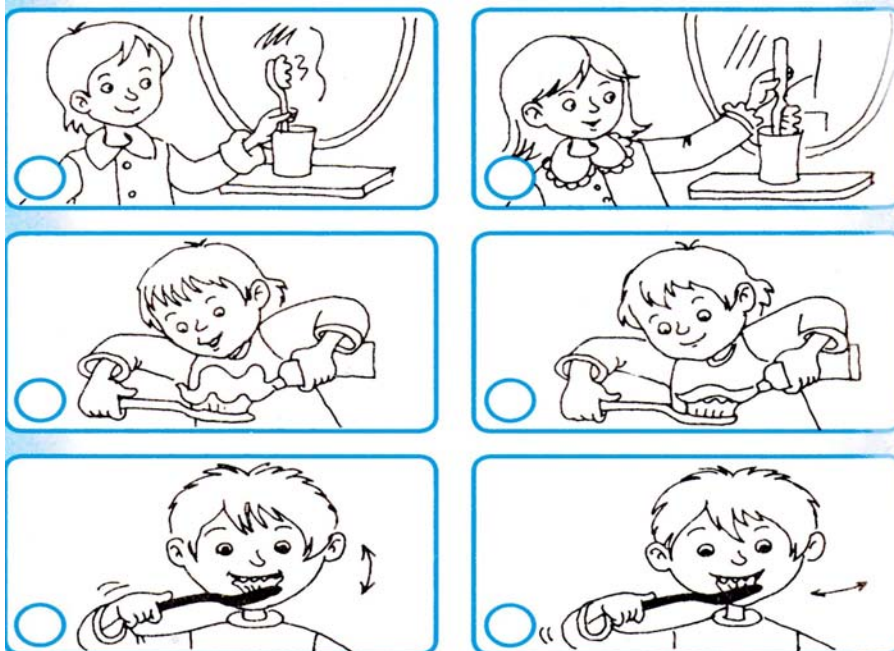
...Кожен член сім'ї повинен мати індивідуальну зубну щітку.



7. Практична вправа: користуючись інструкцією (завдання № 6) показати як слід чистити зуби.



8. Познач малюнки, на яких діти правильно доглядають за зубами. Розмалюй їх



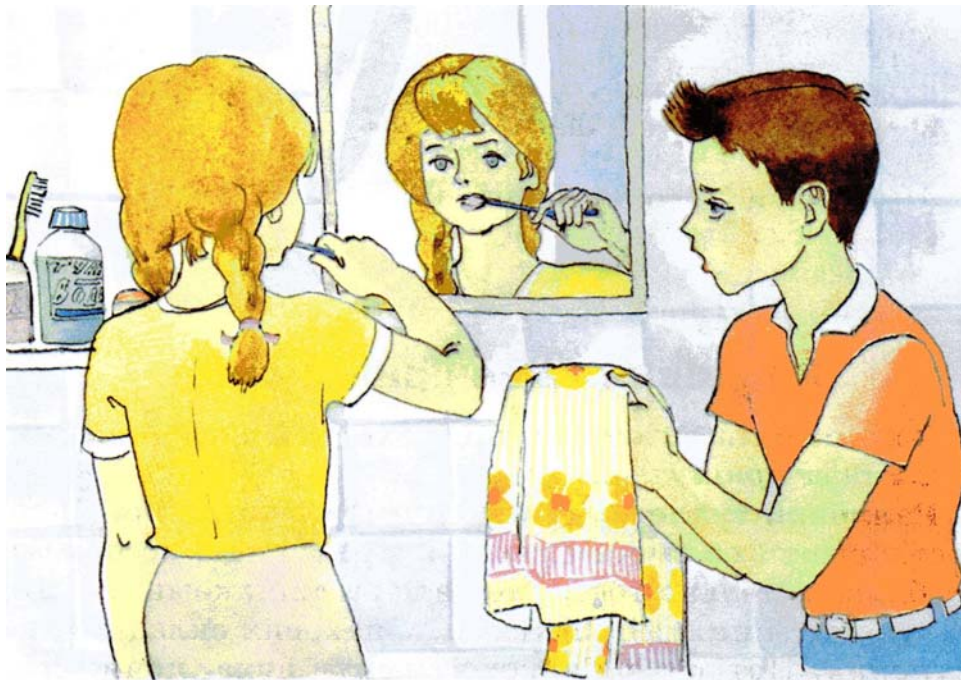
Тема. Ранковий та вечірній туалет.



1. З чого складається особиста гігієна людини? _____



2. За малюнком запишіть послідовність ранкового туалету:



1). _____

2). _____

3). _____

4). _____



3. Закінчи речення:

Ранкова зарядка – це _____

Ранкова зарядка поліпшує здоров'я і сприяє _____

Зарядку бажано робити _____

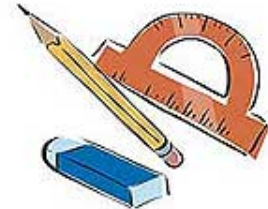
4. Запиши послідовність вечірнього туалету: _____



5. Що необхідно робити кожного вечора? _____



6. Підкресліть предмети, які є засобами особистої гігієни:



7. Практична вправа: покажи декілька вправ ранкової зарядки.

Тема. Догляд за волоссям.

1. Поясніть, як ви розумієте вислів: «*Волосся – окраса людини*»



2. Від чого залежить стан волосся?



3. Закінчить речення:

Догляд за волоссям полягає у _____

_____.

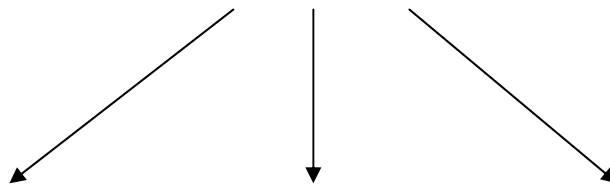
Догляд за волоссям включає: _____

_____.

Однією з найголовніших умов красивого волосся є _____.

4. Розрізняють три типи волосся:

Типи волосся



5. Підкресли лише засоби догляду за волоссям: *шампуні, пральний порошок, рідке мило, зубний порошок, просто мило, зубна паста, яєчний жовток, сода, кисломолочні продукти, духи.*

6. Запиши назви лікарських трав, відвари яких можна використовувати для споліскування волосся:



7. Відгадай загадку:

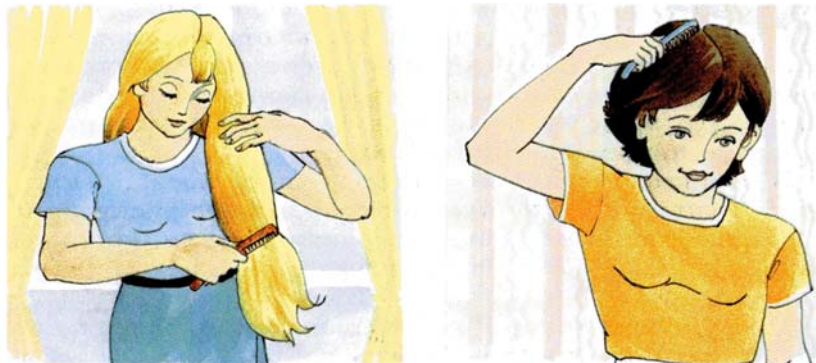
*Не хижак, а зуби має.
Не гризе і не кусає,
А розчеше кіски Олі,
Чубчик Петрикові й Толі _____*



8. Яким електроприладом можна користуватися під час просушування волосся? _____ Пригадай правила з техніки безпеки під час користування електроприладами.



9. Практична вправа: користуючись малюнком покажи, як правильно розчісувати довге, а як коротке волосся.



10. Намалюй гребінець, яким ти користуєшся для розчісування волосся.

Тема. Охорона зору школяра.



1. Відгадай загадку:

*На ніч два віконця
Самі закриваються,
А як сонце встане –
Самі відкриваються.* _____

2. Для чого людині потрібні очі? _____

3. Прочитайте вірш. Яких правил потрібно дотримуватися для збереження зору?

*Маєш книжку - пам'ятай:
Тільки сидячи читай.
Хочеш лежачи читати –
Будеш зір поганий мати.*



4. Закінчи речення:

З метою збереження зору місце для занять має бути добре _____.

Світло повинно падати з _____ сторони.

Відстань від очей до книжки, зошита має бути _____ см.

Відстань від очей до телевізора має бути _____ м.

Слова-підказки: освітленим, лівої, 30 см, 2 – 5 м.



5. Практична вправа: прочитай та виконай зарядку для очей.

*Читали, писали, за всім слідували,
І очі, малята, втомлятися стали,
Їм слід відпочити.
Тож зробимо зарядку.
Сідайте зручніше
І всі по порядку:
Очі закрили. Ви бачили ніч?*

Відкрили, закрили. Ще раз повторили.
Тепер подивіться то вправо, то вліво,
Вгору та вниз. Ще раз повторімо.
Дивіться, малята, синіє там даль.
А гляньте, на носі не всівся комар?
І знову очима поведіть вправо, вліво,
Усі відпочили. Берімось за діло.



6. За малюнками розкажи, що трапилося з хлопцями. Розфарбуй



Догляд за одягом та взуттям

Тема. Види одягу та головних уборів



1. Закінчи речення:

Одяг – це вироби, які _____.

За призначенням одяг поділяють на _____ та _____.



2. Відтвори текст, користуючись словами-підказками:

Побутовий одяг призначений для носіння в різних побутових і громадських умовах. До побутового одягу відносяться: _____

_____.

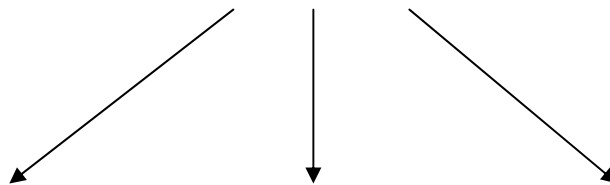
Виробничий одяг призначений для носіння у виробничих умовах. До такого одягу відносяться: _____ для захисту людини від негативного впливу на виробництві та _____ для захисту людини від виробничого забруднення.

Є і _____ - це одяг для військових, учнів шкіл і училищ.

Слова-підказки: одяг для кожного дня, домашній одяг, робочий одяг, спортивний одяг, спеціальний одяг, санітарний одяг, форменний одяг.

3. Розрізняють одяг за сезонами:

Одяг за сезонами





4. Відгадай загадки:

*Їх на ручки одягнемо,
В сніжки гратися підемо.*

*На голову вдягаємо,
Вушка захищаємо.*

*Нас від холоду ховає,
Часто капюшона має.*

*Лютих не боїться зим,
Хутром вкриє нас густим.*

*Не вдягають їх хлоп'ята,
Мов принцеси в них дівчата.*

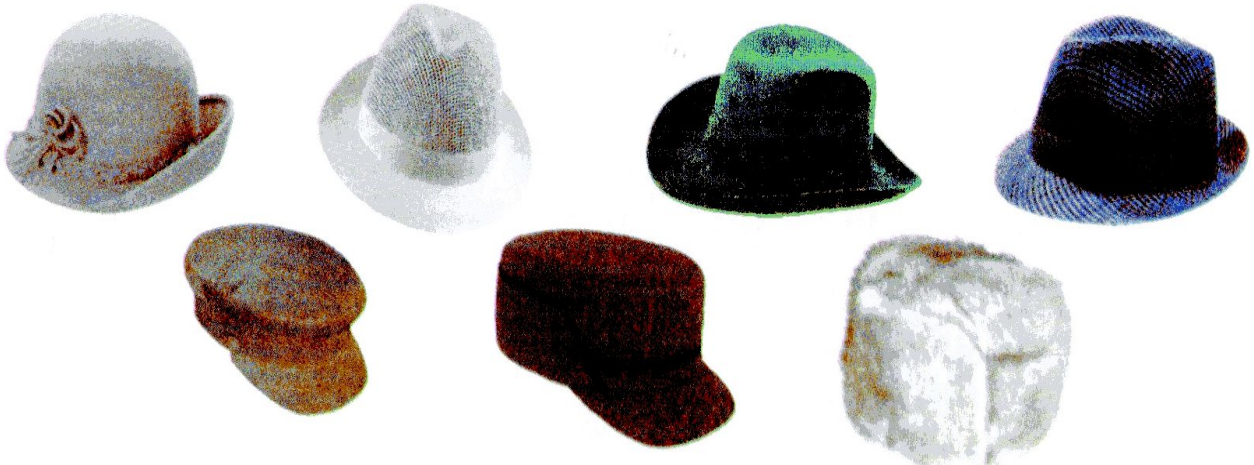
*Комірець і рукави,
Більш для хлопчиків вони.*

*Від води не промокає,
Нас від дощук ховає.*



5. Вибери головний убір, який носять улітку, взимку, восени,

весною



Тема. Догляд за одягом



1. Закінчи речення:

Догляд за одягом здійснюється залежно від призначення кожного предмета й матеріалу, з якого він _____.

Літні сукні, сорочки, а також домашній одяг, який носять кожного дня потрібно _____.

Верхній одяг, особливо шерстяні, трикотажні речі, треба часто провітрювати, кожного дня _____.

Пальта і костюми витрушують чи вибивають, а потім _____.

Якщо з'явилися плями, їх треба _____.



2. Відгадай загадки:

Всю білизну позбирає
І старанно покупає.
Буде знову вся чистенька,
Незабруднена, гарненька.

Ось загадка так загадка:
Де поїду –
Стане гладко.
Тільки пальцем не торкай,
Обпечешся, так і знай.
А щоб взять мене тобі –
Маю ручку на горбі.

Схожа я на їжачка.
Чищу одяг і взуття.
Я від пилу, я від плям
Відчищаю сукню вам.

*В роздягальні я служу,
На собі пальто держу.*



3. Обери предмети та прилади, які допомагають нам доглядати за одягом.



4. «Збери» речення. Запиши отриману корисну пораду.

постійно піклуватися

свого тіла й одягу.

Щоб бути здоровим,

треба

про чистоту

Тема. Види взуття та його призначення



1. Закінчи речення:

Взуття залежно від матеріалу, з якого зроблена його верхня частина, буває _____

_____.

За віковим призначенням взуття поділяється на 4 групи: _____

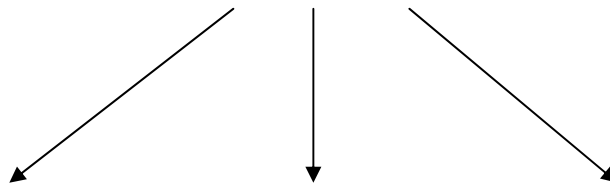
_____.

За приналежністю до статі поділяється на три групи: _____

_____.

2. За сезоном взуття поділяється:

Взуття за сезонами





3. Відгадай загадки:

*У домівці їх взувають,
Біля ліжечка знімають.
Захищає наші ноги,
Не поранять їх дороги!
Влітку тепло, влітку гарно,
Не сиджу я вдома марно,
Вже взуваю я на ніжки
Дві веселі ...
В них забив я перший гол,
В них я граю у футбол,*

Бо вони не для домівки,
 Називаються ... _____
 Є взуття і спеціальне,
 Не просте, а танцювальне,
 Бо для танців, не для стежки,
 А зветься воно ... _____
 Гарна сукня є в Марічки,
 Є блакитні, довгі стрічки,
 А до сукні є в Марічки
 Два чудові ... _____
 Щоб не мерзли взимку ніжки,
 Одягаю я панчішки,
 А гуляти до ріки,
 Я взуваю ... _____
 Коли вдома я буваю,
 То на ніжки їх взуваю,
 Не ходжу у них на танці,
 Це зручні, м'якенькі ... _____

4. Заповни таблицю за зразком:

Взуття поділяють

За матеріалом	За використанням	За порами року	За віковим призначенням
<i>шкіряне</i>	<i>повсякденне</i>	<i>весняне</i>	<i>шкільне</i>



5. Практична вправа: покажи, як слід зав'язувати шнурки на взутті.

Тема. Догляд за взуттям



1. Закінчи речення:

За взуттям, як і за одягом, необхідний щоденний _____.

Догляд за взуттям включає: _____.

Зберігають взуття на полицях спеціальних тумб чи шаф, обов'язково у _____.



2. Підбери відповідність (з'єднайте стрілочками взуття та правила його чищення):

Протирають твердою щіткою, можна протерти і звичайною гумкою.

Необхідно мити водою, а пил і бруд знімати ватним тампоном чи тканиною, устілки просушувати.

Чистять від бруду і пилу щіткою та 1 – 2 рази на тиждень змазують кремом.

Чистять від пилу щіткою, дуже забруднене можна помити щіткою, змоченою у розчині прального порошку, а потім обполоснути чистою водою.





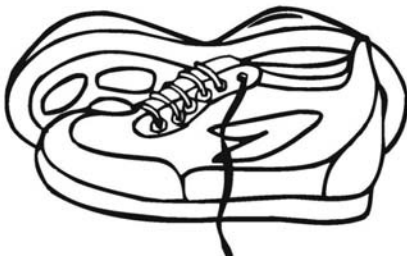
3. Встав, де потрібно **НЕ МОЖНА**:

- носити взуття не свого розміру;
- доглядати щодня за взуттям;
- одягати взуття відповідно до сезону;
- зберігати брудне та мокре взуття;
- увесь час ходити у гумовому взутті.



4. Обери взуття, яким ти користуєшся та розмалюйте його.

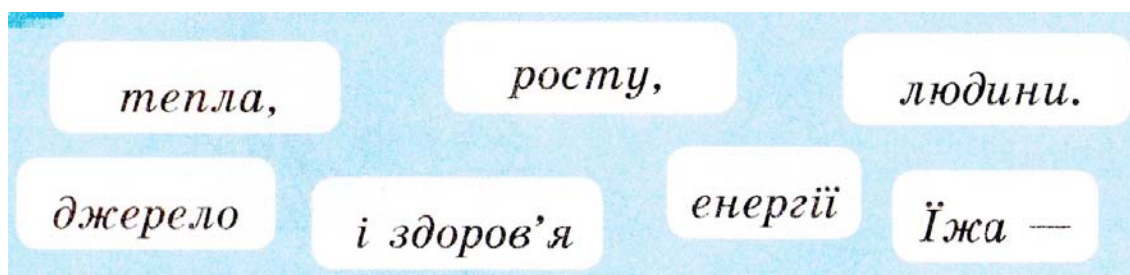
Поясни у яких випадках можна взувати таке взуття.



Харчування

Тема. Продукти харчування

1. Склади і запиши речення.



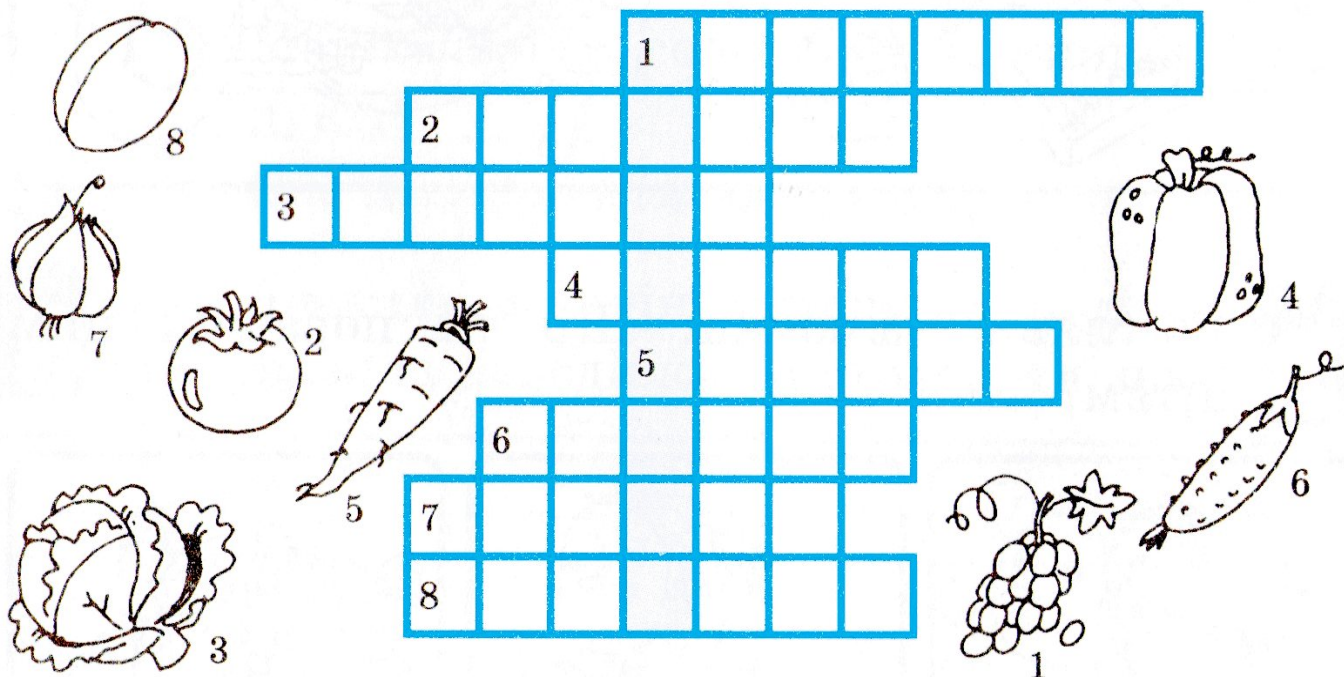
2. Закінчи речення:

До складу їжі входять різноманітні поживні речовини: _____

До продуктів харчування належать _____



3. Розв'яжи кросворд і дізнайтеся, що містять у собі ці продукти.



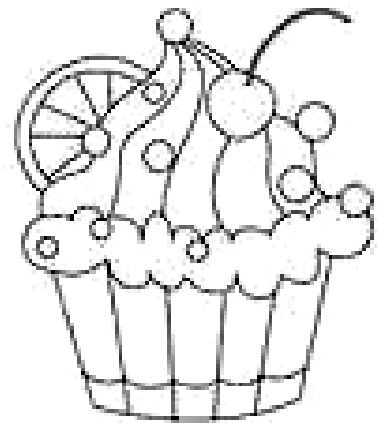


4. Підкресли назви продуктів, корисних для твого здоров'я:

Гречана каша, кава, цукерки, морозиво, морква, яблука, кефір, тістечка, вареники, риба, ковбаса, калина, мед, згущене молоко, чіпси.



5. Обери та розфарбуй малюнок у якому більше для тебе корисних речовин:



6. Відгадай загадки:

*Борщ із нього варить ненька,
В нього шкурочка тоненька,
Солодкуватий він на смак,
Фіолетовий ...*

*Помаранчева і гарна,
У землі сиджу не марно:
Соковита, солоденька,
Вже я стала чималенька.
Собою пригощу дитину.
Хай корисну з'їсть...*

*Сидить дівчина в коморі,
А коса її надворі.*

Тема. Приготування їжі



1. Закінчи речення:

Для приготування їжі продукти піддають різноманітній обробці:
їх _____.

Приготування їжі складається з _____.

2. Встанови вид обробки:

а). Сортування, миття, очищення, нарізання – це _____

б). Варіння, смаження, тушіння – це _____



3. Відтвори текст:

Санітарно-гігієнічні вимоги до обробки продуктів

1. Роздивитись _____, визначити їх _____.

2. Видалити _____ частини чи самі продукти.

3. Перед тим як почистити _____ чи _____, їх потрібно _____.

4. Відварені продукти _____ окремо від сирих.

5. Почищені і нарізані овочі _____ надовго залишати невикористаними, бо вони втрачають деякі _____.

6. Після закінчення приготування їжі весь посуд та стіл слід вимити _____.

Слова-підказки: продукти, якість, неякісні, овочі, фрукти, помити, ставлять, не можна, вітаміни, гарячою водою.



4. Відгадай загадки:

*Кінь, залізний, худий
Допавсь до води,*

*Пив собі, пив,
Поки спрагу зігнав –
Озеро випив
До самого дна.
Товстенький бичок
Обсмалений бочок
На вогні весь вік чорніє,
А ніхто не пожаліє.
Розкажу я про такого,
Що слугує вам в житті.
В носі решето у нього
Та ще й лазня в животі.
Візьмеш – диха паровинням.
На голівці – гуля.
А рука одна – на спині.
Та й вона – кривуля.*

5. Підпиши назви посуду:



Тема. Бутерброди



1. Закінчи речення:

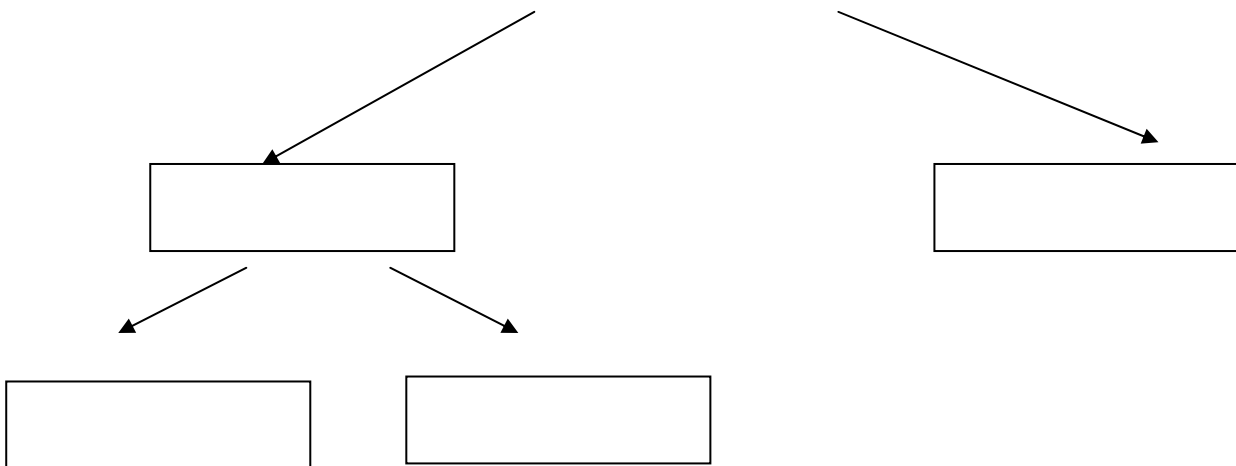
Бутерброди – це шматочки хліба з покладеними на них _____.

Бутерброди можна споживати на _____.

Основним продуктом для приготування бутербродів є житній і пшеничний _____.

2. Заповніть схему:

Бутерброди

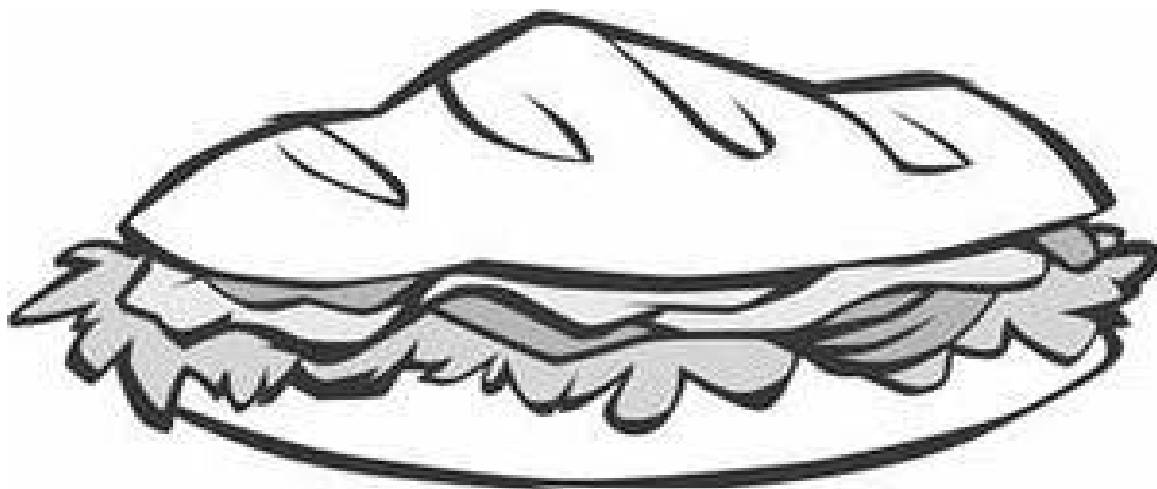


3. Визначте вид бутербродів (+ відкриті, - закриті)





4. Розмалуйте зображення бутерброду, та запропонуйте продукти які можна використати для його приготування.



5. Які пристосування та приладдя використовують для приготування бутербродів? _____



6. Відтвори текст:

*Під час нарізування продуктів слід додержуватись **правил безпечної роботи:***

- а). Обережно поводитись з _____;*
- б). Не піднімати ніж високо над _____;*
- в). Передавати ніж ручкою _____.*

Слова-підказки: *ножем, обробною дошкою, вперед.*



7. Відгадай загадку та дізнайся який продукт є основним у бутерброді:

*В кожнім місті і селі
Головний я на столі.*

Тема: Приготування бутербродів



1. Закінчи речення:

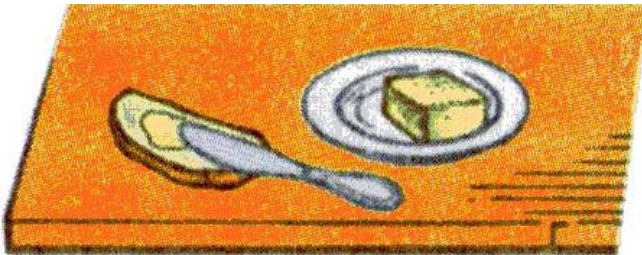
Підібрати продукти, приготувати посуд, ножі, помити овочі, нарізати хліб та продукти, оформити бутерброди та покласти їх на тарілку – це означає _____.

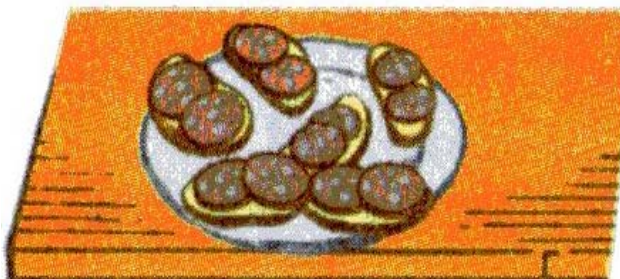
Готуючи бутерброди, необхідно правильно різати _____.

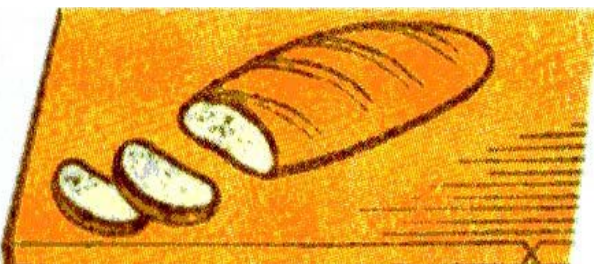
Під час різання будь-якого продукту пальці лівої руки мають держати подалі від _____.

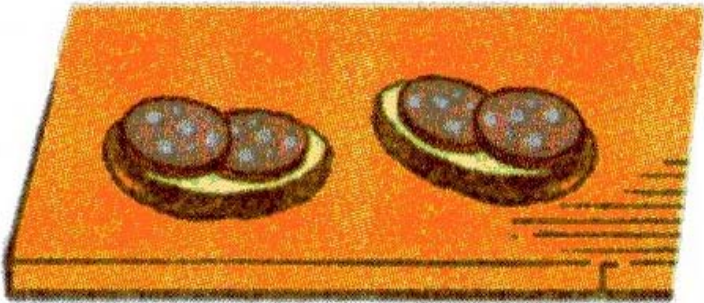
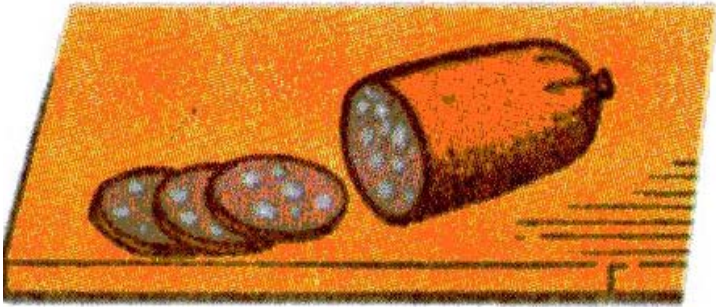


2. Встанови послідовність приготування бутерброду. Назвіть кожну операцію.









3. На який посуд кладуть готові бутерброди? Намалюйте.

Тема. Заварювання чаю



1. Закінчи речення:

Чай – один з найпоширеніших _____.

Його цінують за смакові якості та лікувальні _____.

Батьківщина чаю - _____.

Дол. складу чаю входять _____.



2. Який посуд необхідний для приготування чаю?









3. Відгадай загадку

*Неначе паровоз, гуде,
Шумить, кипить, і пара йде,
Смачний заварює нам чай.*

Хто ж він такий? От відгадай. _____



4. Встанови послідовність заварювання чаю:

- ... накрити чайник серветкою чи спеціальною грілкою;
- ... всипати чай і залити його окропом, не доливши 1 см до верху;
- ... закип'ятити воду;
- ... дати настоятися 5 хвилин і долити окріп;
- ... ополоснути чайник для заварювання окропом.

5. Які продукти подають до чаю? _____

Слова-підказки: цукор, лимон, варення, печиво, бутерброди.

6. Запиши кількість продуктів, необхідних для приготування однієї порції чаю:

Чай - _____

Цукор - _____

Вода - _____

Лимон - _____



7. Практична вправа: обчисли кількість продуктів, необхідних

для приготування чаю на трьох чоловік:

Чай - _____

Цукор - _____

Вода - _____

Лимон - _____



Тема. Страви з яєць



1. Закінчить речення:

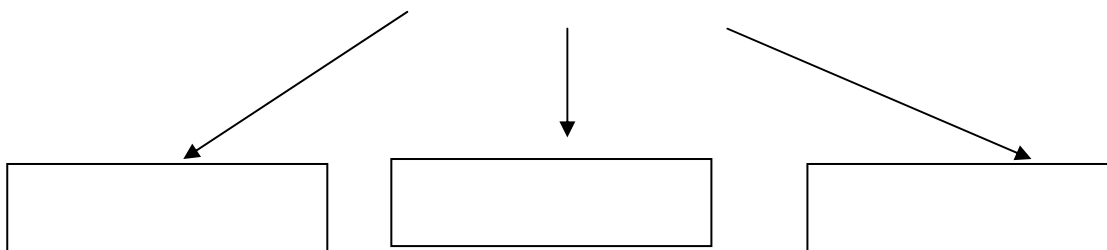
Куряче яйце – цінний харчовий продукт, який своїми поживними властивостями не поступається _____.

В домашніх умовах яйця зберігають у _____.

Яйця використовують для приготування різних страв - _____.

2. Самостійні страви з яєць:

Страви з яєць



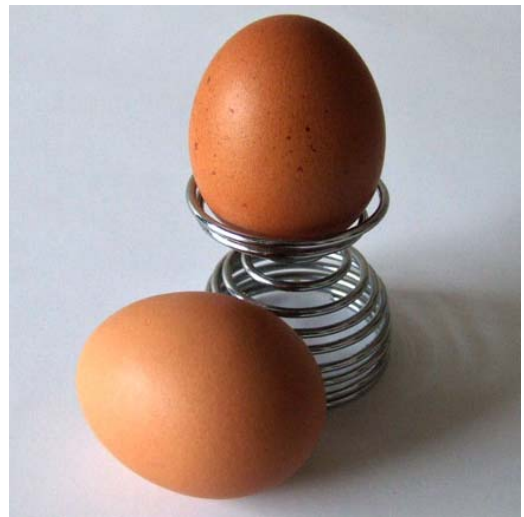
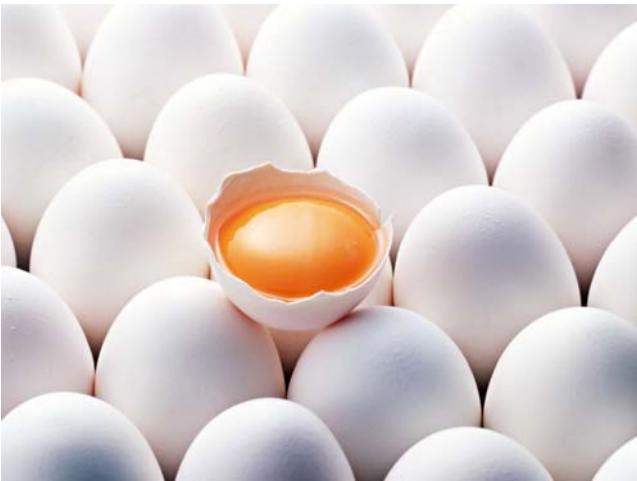
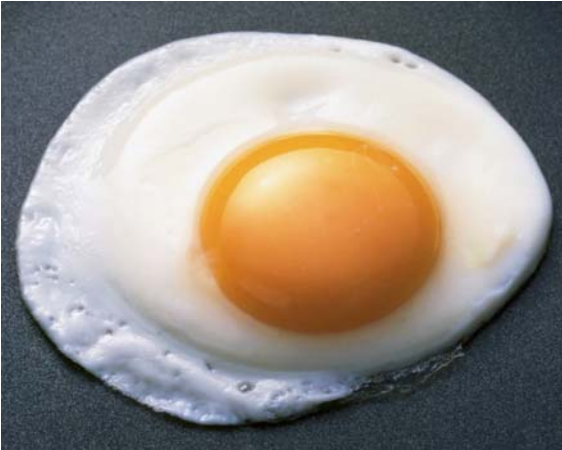
3. Відтвори текст:

Готові страви з яєць мають відповідати таким вимогам:

1. Варені яйця мають _____ відчищатися від шкаралупки;
2. У яєць, зварених некруто, _____ має бути наполовину затверділий, а _____ рідкий;
3. Яйця зварені в «мішечок», мають повністю _____ білок і _____ жовток;
4. Натуральна яєчня повинна мати ледь густий білок і _____ жовток;
5. Яєчня і омлети повинні бути ледь загустівши ми і _____.

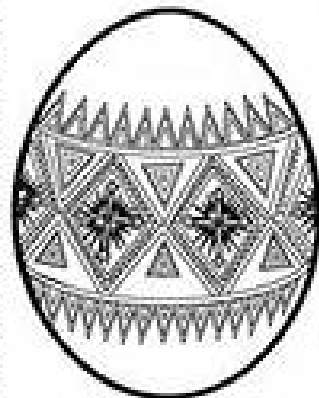
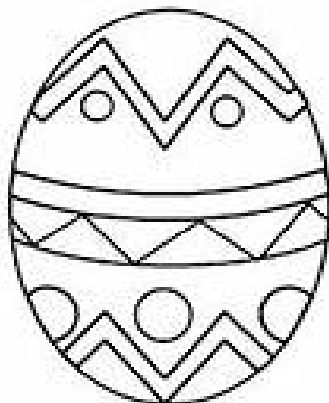
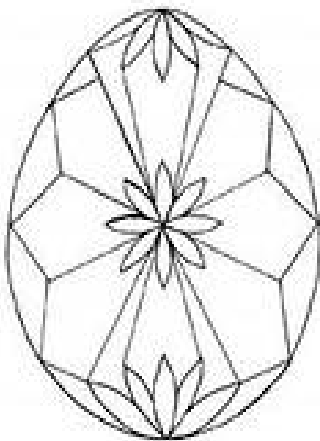
Слова-підказки: легко, білок, жовток, затверділий, напіврідкий, зберігший форму, не підгорілими.

4. Підпиши кожне зображення:



5. Символом якого свята є яйця? _____ Розфарбуй

писанки.



Тема. Приготування страв з яєць



1. Закінчить речення:

Для приготування варених яєць необхідно мати: _____

Продукти на одну порцію варених яєць: _____

Для приготування яєчні необхідно мати: _____

Продукти на одну порцію яєчні: _____

Для приготування омлету потрібно мати: _____

Продукти на одну порцію омлету: _____



2. Практична вправа: розрахуй скільки потрібно мати яєць, масла, солі, щоб приготувати яєчню на 3 порції:

	1 порція	3 порції
Яйця -	2 шт.	_____
Масло вершкове -	10 г	_____
Сіль -	0,5 г	_____
Зелень -	2 г	_____

3. Як називається цей посуд? Розмалуйте його.







3. Обери необхідний посуд для приготування яєчні (підкреслить необхідне):



4. Відтвори текст, встав пропущені цифри у реченнях:

Щоб яйця зварилися в «мішечок», їх треба варити ... хвилин.

*Щоб яйця були **некрутими**, їх треба варити ... хвилин.*

*Щоб яйця зварилися **крутими**, їх треба варити ... хвилин.*

Тема. Приготування салатів



1. Закінчи речення:

Салат – це страва із дрібно покришених иматочків сирих чи варених

Заправляють салати _____.

Салати дуже багаті на _____.

Салат – це _____.

Салати подають як окрему страву чи до м'ясних страв на _____.



2. Підкресли тільки салати.



3. Відтвори текст:

Приготування салатів складається з трьох видів робіт:

1). Очищені і промиті овочі _____ (частину продуктів залишити для оформлення готової страви);

2). З'єднати всі підготовлені продукти (крім кропу), _____ і _____ частиною сметани (майонезу);

3). Салат викласти гіркою в салатницю, полити залишеною сметаною (майонезом), _____ кропом і _____ овочами.

Слова-підказки: нарізати, посолити, заправити, посипати, прикрасити.

4. Заповни таблицю:

Назви видів нарізки	Назви овочів і фруктів
Кубиками	
Соломкою	
Кільцями, напівкільцями	
Квадратиками	
Скибочками	
Кружальцями	
Дольками	
Брусочками	

5. Встанови назви кожного виду нарізки:



Тема Приготування вінегрету



1. Як називається цей салат?



2. Закінчи речення:

Вінегрет – це холодна страва, яка приготовлена із дрібно нарізаних

_____.

Для приготування вінегрету потрібно мати: _____

_____.



3. Встанови послідовність приготування вінегрету:

... Викласти гіркою у салатник.

... Промити огірки і нарізати їх кубиками.

... Додати квашену капусту.

... Помити картоплю, буряк, моркву, покласти у різні каструлі, залити окропом і варити до готовності. Охолодити, почистити і нарізати кубиками.

... Усе перемішати і заправити олією.

... Цибулю обчистити, дрібно нарізати.



4. Відгадай загадки:

*Сто хустин собі напнула,
Кожушок вдягнуть забула*



*Товстий Гнат,
При землі не знать.
Сам червоний,
А чуб зелений.*

*Коса надворі,
А панна в коморі.*

*Сидить бабуся
Не в одному кожусі,
Хто її роздягає,
Той сльози проливає.*

Довгий, зелений, добрий солоний, добрий і сирий, хто він такий?

5. Назви овочі та додаткові інгредієнти з яких готують вінегрет.



Тема. Кухонне обладнання



1. Для приготування їжі потрібні:

- 1). _____
- 2). _____
- 3). _____

2. Види каструль. Які страви готують в кожному виді каструль:

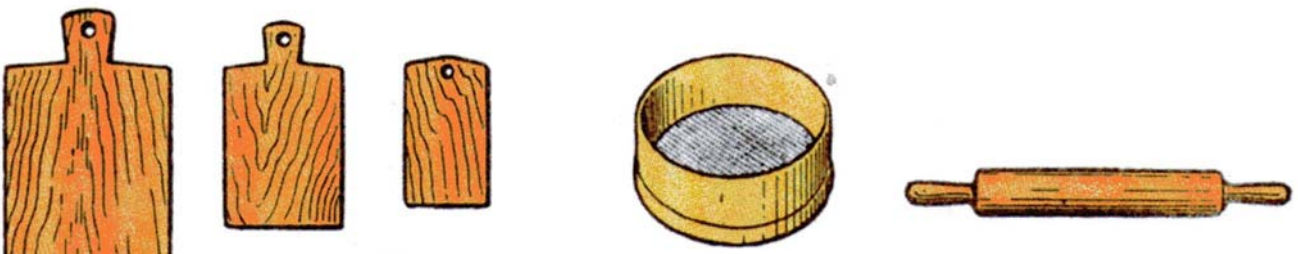
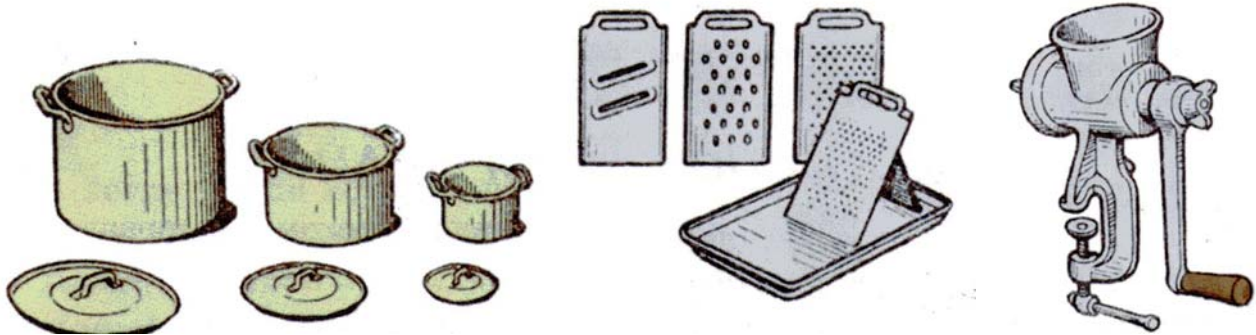
Каструлі

алюмінієві

емальовані

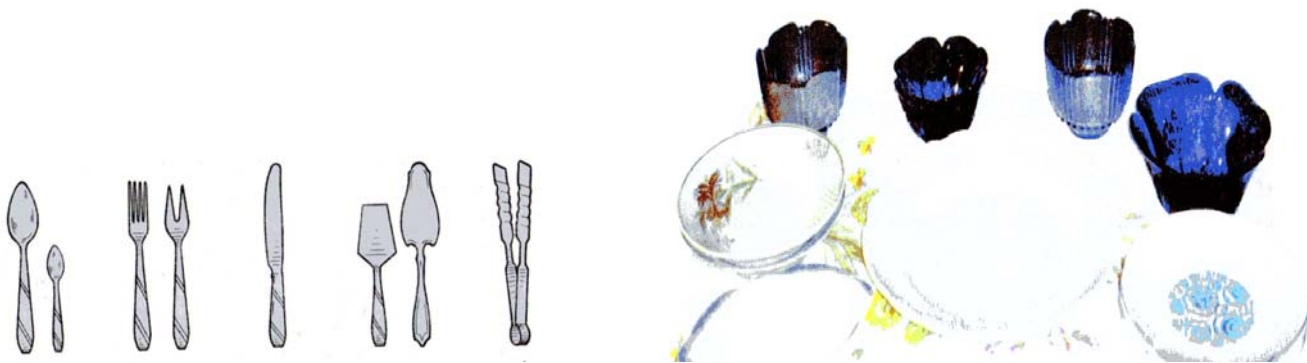
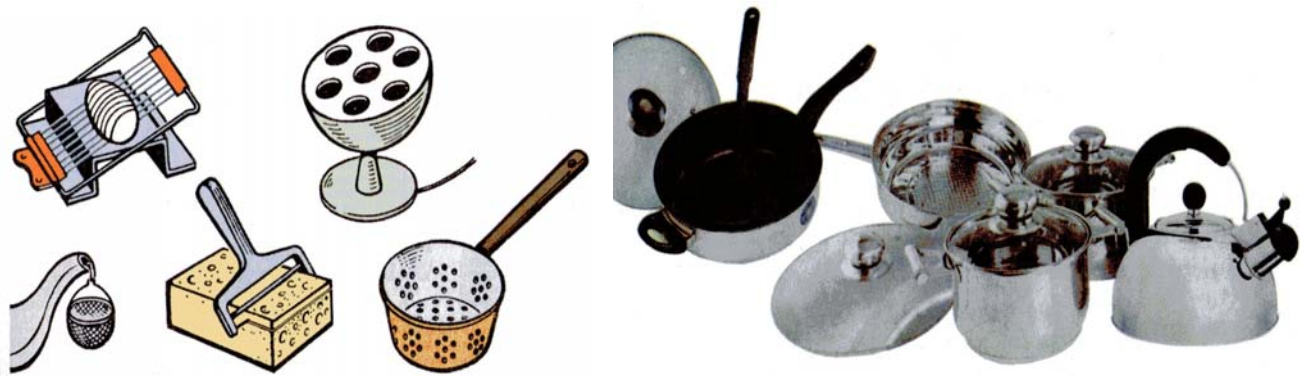
Слова-підказки: борщ, гречана каша, кисіль, суп, пшенична каша.

3. Визнач назви деякого кухонного посуду та пристосування:





4. Дай назву кожній групі предметів:



5. Заповни таблицю:

Пристосування	Столові прибори	Посуд		
		кухонний	столовий	чайний

Тема. Догляд за посудом



1. Закінчи речення:

За кухонним і столовим посудом треба постійно

_____.

Емальований посуд слід оберегати від _____.

Посуд слід мити відразу після _____.

Не можна в гарячий посуд наливати _____.

Не можна ставити холодний посуд на _____.



2. Відтвори текст:

Перед тим як мити тарілки, з них видаляють залишки _____.

Мити слід мийкою у _____ воді із содою, милом чи гірчицею. Сода та гірчиця _____ миття.

Міють посуд і спеціальними _____ засобами.

Якщо посуд міють теплою водою з-під крана, то після цього _____ холодною водою.

Вимитий посуд ставлять сушити на спеціальних металевих _____ чи витирають _____.

Чистий і висушений посуд зберігають у _____ шафі чи на полиці.

Слова-підказки: їжі, теплій, полегшують, миючими, сполоскують, сушилках, рушником, закритій.



3. Як називаються зображені засоби? Для чого їх використовують?





4. Відгадай загадки:

Ходить він із краю в край

Ріже білий каравай. _____

На печі стоїть начальник,

Товстий, довгоносий _____

Серед ложок я полковник.

А звати мене... _____

Слова-підказки: ніж, чайник, половник.

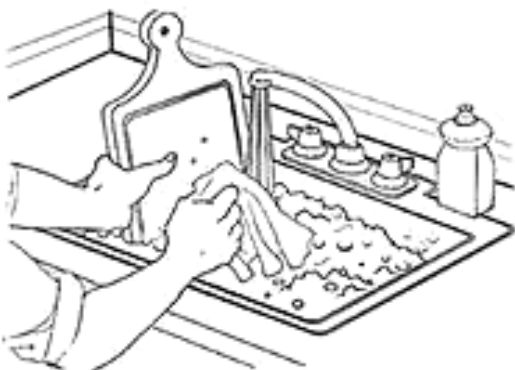


5. Прочитай та запам'ятай!

- 1). Слідкуй за порядком і чистотою приміщення й обладнання.
- 2). Чистий посуд зберігай у шафах або закритих полицях.
- 3). Харчові відходи збирай в бачок чи відро з кришкою і своєчасно їх винось.
- 4). Читай інструкцію до миючих засобів.



6. Опиши дії які виконуються на малюнках. Розфарбуй їх.



Тема. Сервірування столу до сніданку



1. Дай визначення поняттям:

Сервірування - _____

Меню - _____



2. Закінчить речення:

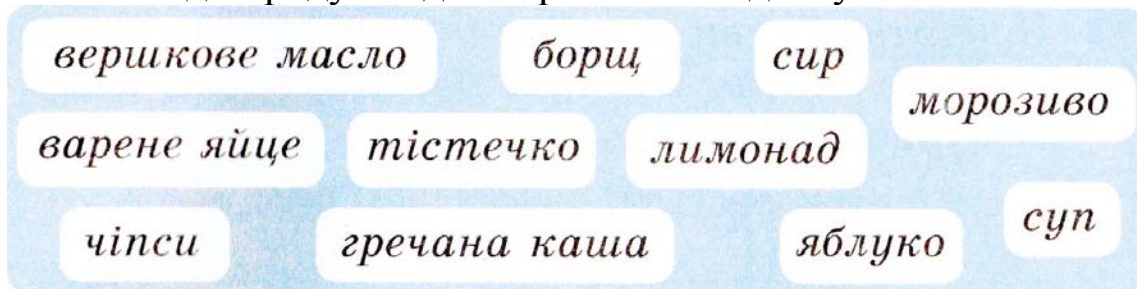
Вигляд красиво накрытого столу посилює _____.

Стіл накривають _____.

Спочатку ставлять предмети загального користування: _____



3. Обведи продукти для корисного сніданку.



4. Відтвори текст:

Для сніданку кожному ставлять _____, а на неї - _____ чи _____.

Якщо подається одна страва, яку треба їсти ложкою чи виделкою, то _____ від тарілки кладуть ложку чи виделку (виплюють частиною до низу).

Якщо подається страва, їсти яку треба за допомогою ножа, виделку кладуть _____, а ніж – справа (лезом до тарілки).

Чайні ложечки кладуть _____ поряд із склянкою або чашкою.

Якщо до сніданку є _____, блюдо з ними ставлять на стіл у такому місці, щоб усім, хто сидить, було _____ їх діставати.

Чай, каву, какао подають у кінці _____. Наливають їх у чашки або склянки безпосередньо перед подачею.

Слова-підказки: *милку тарілку, милку столову, закусоchnу, справа, зліва, на блюдце, бутерброди, зручно, сніданку.*



4. Склади меню до сніданку:



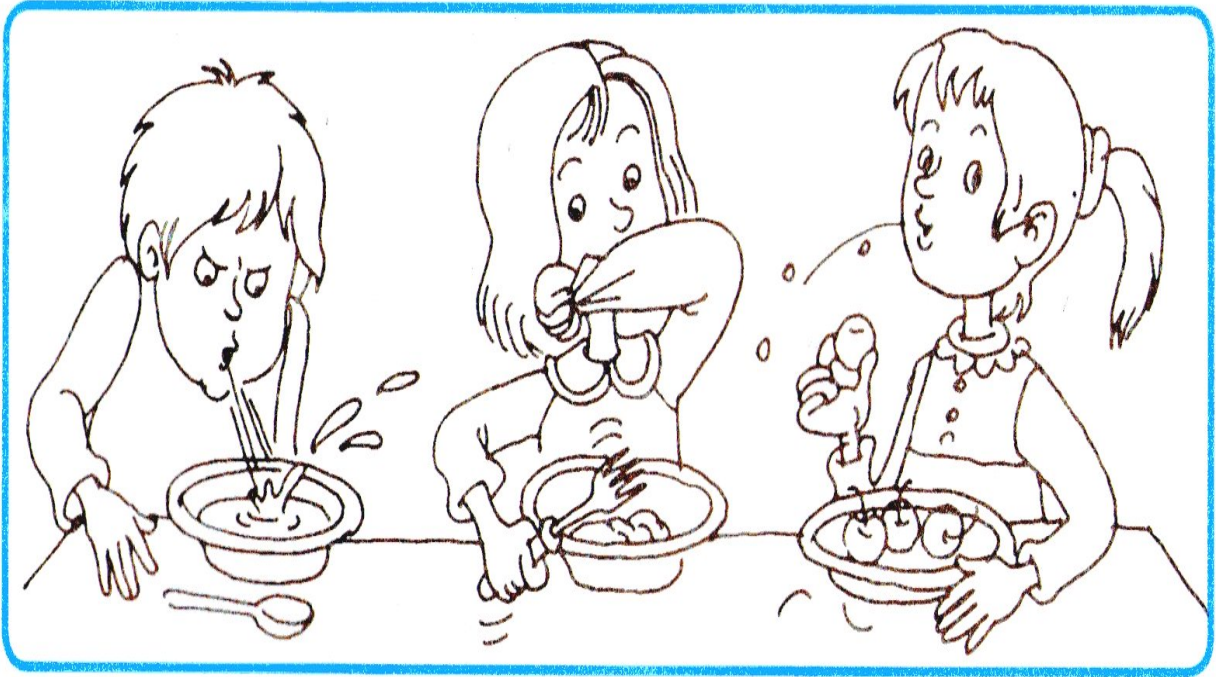
5. Розфарбуй сервірований стіл.



6. Пригадай які речі на столі підсилюють апетит та піднімають настрій?

Тема. Правила поведінки за столом

1. Які правила поведінки порушили діти? Які ще правила поведінки за столом ти знаєш?



2. Відтвори текст:

Як користуватися столовими приборами

Ложку треба тримати так, щоб великий палець лежав _____ . Суп чи борщ набирають у напрямку _____ .

Якщо страву з'їли, то ложку кладуть _____ .

Виделку тримають у _____ руці, якщо їдять тільки виделкою.

Якщо користуються виделкою і ножем, то виделку тримають у _____ руці, а ніж у правій.

Слова-підказки: *зверху, до себе, на тарілку, правій, лівій.*



3. Розглянь малюнки. Розфарбуй ті з них на яких діти поводять себе правильно за столом.



Культура поведінки

Тема Значення правильної постави для здоров'я людини



1. Дай визначення поняттям:

Постава - _____

Неправильна постава - _____



2. Відтвори текст:

Люди з правильною поставою тримають голову і спину _____, плечі _____, живіт _____.

Для формування правильної постави треба рівномірно розвивати _____ всього тіла, виробляти навички _____ ходи, _____ сидіти.

Слова-підказки: *прямо, випрямлені, підтягнутий, м'язи, легкої, правильно.*



3. Встав НЕ там, де це потрібно:

Щоб мати гарну поставу, слід:

_____ *ходити сутулячись;*

Пишучи, _____ спиратися грудьми на край столу;

_____ *систематично зміцнювати м'язи спини;*

_____ *спати з невеликою подушкою.*



4. Прочитай та вивчи вірш:

*Рівно спинку ти тримай –
Цю пораду пам'ятай!*

*Друзям це перекажи
І здоров'я бережи.*



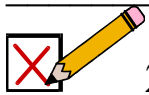
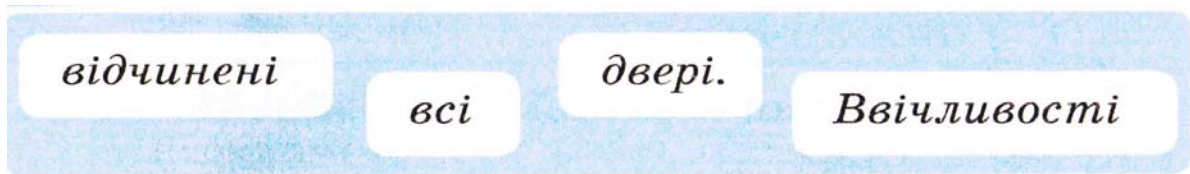
5. Роздивись малюнки. Хто з хлопчиків робить правильно і яким він виросте? Розфарбуй правильні зображення.



6. Практична вправа: покажи декілька вправ для правильної постави.

Тема. Форми звертання до старших і ровесників

1. «Збери» й запиши прислів'я. поясни, як ти його розумієш.



2. Познач правила ввічливості, яких ти завжди дотримуєшся.

___ Зустрівши знайомих, завжди вітаюся.

___ Ніколи не перебиваю співрозмовника.

___ Завжди дякую за допомогу й зроблену послугу.

___ Перепрошую, якщо завдаю незручностей.

___ На прощання кажу «до побачення».



3. Підкресли правильні твердження:

Поважай усіх членів родини.

Завдавай прикроців старим і немічним.

Будь чуйним і уважним до всіх у родині.

Добросовісно виконуй свої доручення.

Обманюй батьків.



4. Прочитай та вивчи вірш:

- Любий Михасю, - запитую я, -
Де ж то хустинка для носа твоя?
Треба просити матусю чемненько
Дати тобі хустинку чистеньку.



5. Практична вправа – підготувати привітання для людей різного віку та привітатися.



6. Розглянь малюнки. Яких правил поведінки не знають діти, намальовані на малюнку? Розфарбуй.



7. Прочитайте вірш:

*Хто людям всім добра бажає,
Той і собі добро те має.
Як до людей з добром ідеши,
Ще й світло у душі несеши,
Тебе всі будуть поважати,*

*І завжди радо величати.
А як людей не поважаєши,
Поганим словом друзів лаєши,
То на добро не сподівайся,
І з висновками ти не гайся.*

Тема. Форми звертання до старших і ровесників при зустрічах і прощаннях

1. Прочитайте вірш. Випишіть привітання. Які ще привітання ви знаєте?

*Доброго ранку! – мовлю за звичаєм.
Доброго ранку! – кожному зичу я,
Доброго дня вам! – людям бажаю,
Вечором добрим стрічних вітаю.
І посміхаються у відповідь люди,
Добрі слова ж бо для кожного любі.*



2. Поєднай частини прислів'їв:

Добре слово дім будує,

коле сердечко.

Гостре словечко

а зле – руйнує.

Слово – не горобець,

вилетить - не спіймаєш.



3. Відтвори текст:

*Молодші першими вітають _____ . Хоча _____
людина і не чекає, коли з ним привітаються, а робить це сам, не давай
себе випередити.*

*Якщо ті, з ким ти хочеш привітатися, далеко від тебе - на іншому
кінці залу, наприклад, - _____ руками і не лякай усіх своїми
криками. Зустрівшись поглядом зі своїми друзями, привітно
їм _____. Цього буде достатньо. Галасливі і бурхливі вигуки типу
"кого я бачу", "ну нарешті", "де ти пропадав" вітаннями ніяк не
назвеш.*

Якщо одна і та ж сама людина протягом дня зустрічається тобі не одного разу, вітай його кожного разу, але в різній формі - кивком голови, _____, легким помахом руки, побажанням приємного апетиту (під час обідньої зустрічі).

Слова-підказки: *старших, вихована, не махай, кивни, посмішкою.*



4. Відповідай «так» чи «ні»

1. Вітатися потрібно з доброзичливим виразом обличчя? ____
2. Чи можна старшим казати «Привіт!», «Бувай!»? ____
3. Привітатися зі знайомим, який йде по другій стороні вулиці потрібно якомога голосніше? ____
4. Чи можна вітатись сидячи? ____
5. Першим вітаються старший? ____



5. Закінчить речення:

Розтане навіть льодяна крижина

Від слова теплого _____

Зазеленіє навіть пень,

Коли почує _____.

Якщо їсти більш несли,

Скажемо мамі ми _____.

Коли за бешкет сварять чи підказку,

Скажемо _____.

І у Франції і у Словаччині

На прощання кажуть _____.

Слова-підказки: *спасибі, добрий день, спасибі, вибачте будь-ласка, до побачення.*

Тема. Розмова зі старшими і ровесниками



1. Прочитай вірш:

*Знають всі, як два на два,
Що образливі слова
І на вулиці, і вдома
Вибухають, наче бомба.
Б'ють в лице сильніше вітру,
Ще й забруднюють повітря,
Заважають їсти, спати...
То навіщо ж їх казати?*



2. Знайди відповіді:

1. Ви прийшли до школи. Яке перше слово ви повинні сказати? _____
2. Вам допомогли роздягтися, повісити одяг. Що треба сказати? _____
3. Ви йшли коридором і випадково когось штовхнули. Що треба сказати? _____
4. Щоб вам із задоволенням допомогла людина, не слід забувати одне чарівне слово. Яке? _____
5. Ти йдеш з товаришем вулицею. Він привітався з незнайомою тобі людиною, зупинився. Чи треба й тобі вітатися? _____
6. Чи можна замість «Добрий день» говорити «Привіт»? _____
7. Ви увійшли в автобус із задньої площадки і побачили, що біля передніх дверей стоять ваші друзі. Чи треба привітатися з ними, а якщо треба, то як це зробити? _____
8. У шкільному коридорі розмовляють вчителі. Серед них Олег побачив свого вчителя і, проходячи, сказав: «Добрий день, Ігоре Степановичу». Якої він припустився помилки? _____



3. Прочитай вірш «Жартун». Дай відповіді на запитання.

*В нас жартун у класі є,
Всім він прізвиська дає,
Каже: — Я мастак до жартів.
Та чого ті жарти варті?
Зве він «Савою» Савенка,
«Головою» — Головенка,
А Саченкову — «Сачок»,
Маслаченка— «Маслачок»,
Зве Зарудного — «Заруда»...
А його всі звать «Зануда»!*

— Як ти вважаєш, чи можна назвати ввічливими героїв вірша?

— Чи гарно називати один одного різними прізвиськами? Чому?

4. Поради для ввічливих

До дорослих і незнайомих звертайся тільки на «ви».

Зустрівшись із знайомим, першим вітайся.

Завдавши комусь неприємності, попроси вибачення.

Постійно користуйся словами ввічливості

Дякуй усім за послугу, на подяку відповідай «будь ласка», «прошу».

Не будь набридливим, надто цікавим.

Дивись на того, з ким розмовляєш, уважно слухай його, не перебивай.

Не втручайся в розмову старших.



Догляд за житлом

Тема. Види житлових приміщень



1. Закінчи речення:

Житловими називаються приміщення, призначені для _____

Житловими приміщеннями є _____

Сучасна будь-яка квартира складається з однієї або кількох кімнат і підсобних приміщень - _____

2. Визнач кілька поверхів в цих домах:



3. Дай відповіді:

Залиши скільки поверхів у твоєму будинку? _____

Скільки кімнат у твоєму будинку? _____

Назви кімнати свого будинку - _____

4. Визнач як називається зображена кімната:



5. Як ти розумієш приказку:

Дома й стіни допомагають.



6. Який з будинків є сучасним а який ні? Розмалюй будинки



Тема. Поштова адреса домівки і школи-інтернату



1. Закінчи речення:

Адреса – це місце мешкання особи або місце знаходження якоїсь установи, організації (місто, _____).
_____).

Кожен учень повинен знати, де він живе, тобто свою _____



2. Як називається установа, яка займається доставкою листів та поштових карток?



3. Яку професію має цей мультиплікаційний персонаж?



4. Чи знаєш ти адресу своєї школи? Запиши її:



5. Підпиши конверт

Адреса відправника, індекс

.....
.....
.....
.....
.....



Адреса одержувача, індекс

.....
.....
.....
.....
.....



.....



6. Намалюй вітальну поштову картку

Транспорт

Тема. Види транспорту. Проїзд до школи

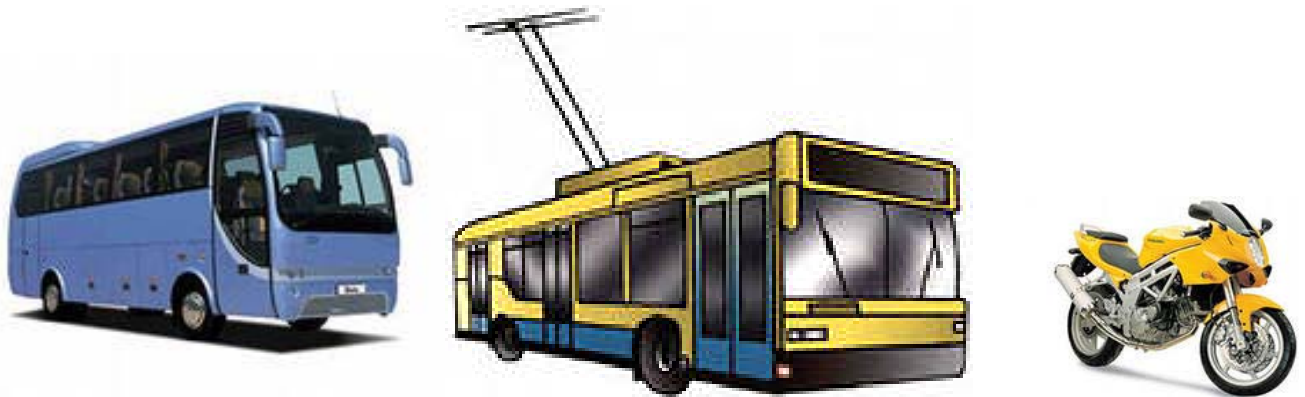


1. Відгадай загадки:

*В синім небі путь моя,
Швидше всіх літаю я.
Маю крила, хоч не птах.
Люди звать мене ... _____
Залізний кінь,
Фарбований
І гумою
Підкований. _____
Я стою
На ходу,
А спинюся —
Упаду. _____
Велика та швидка автівка
Перевозить вантажі,
Так і зветься — _____
Це, звичайно знають всі.
Ось автівка так автівка,
Може й діток покатать,
У багажник вмістить речі,
Які треба в путь узять.
Ця машина — _____
Любить її вся сім'я.*



2. Як називається техніка зображена на малюнках? Назви одним СЛОВОМ.



3. Яким транспортом ти добираєшся до школи? _____

4. Визнач, скільки часу ти витрачаєш на дорогу до школи. _____

5. Яка вартість квитка на проїзд? _____

Тема. Правила дорожнього руху



1. Закінчить речення:

Пішоходам і пасажирам потрібно додержуватися _____

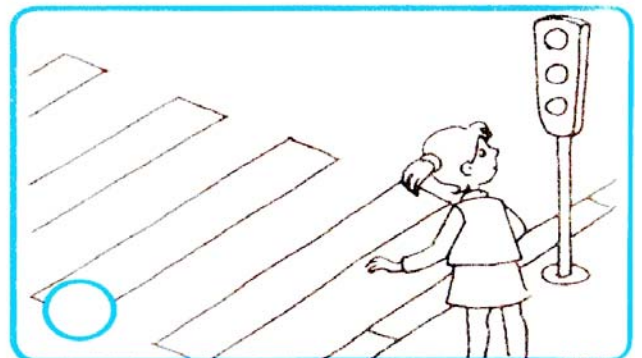
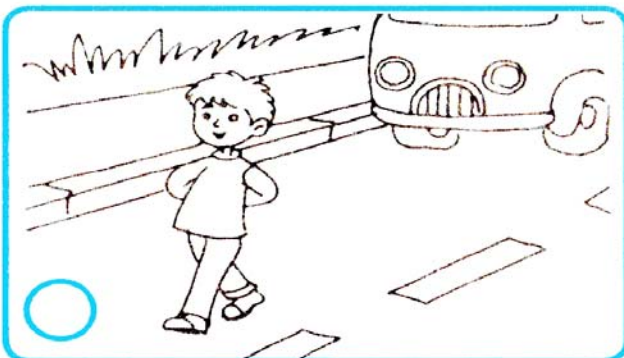
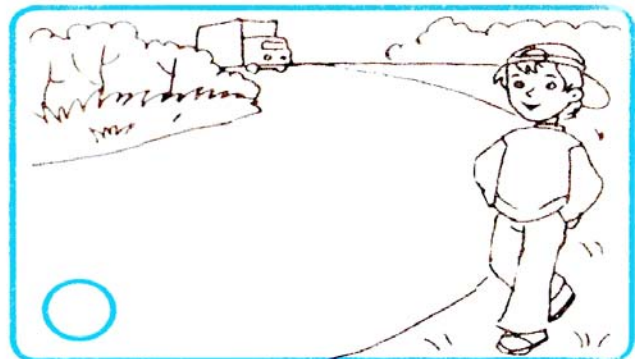
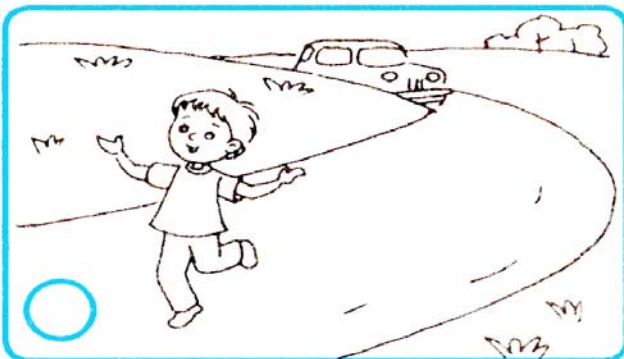
За додержанням Правил дорожнього руху стежать працівники
одного із підрозділів міліції - _____

Команди інспектора ДАІ повинні виконувати всі _____



2. Познач малюнки, на яких діти дотримуються правил руху
пішоходів.

Розмалюй їх.





3. Як називаються ці знаки? Розкажи, де і для чого їх встановлюють.



4. Познач правильні варіанти відповідей:

1). Люди, що їдуть поїздом або летять літаком, - це...

... пасажери;

... пішоходи;

... туристи.

2). Пасажирський транспорт треба чекати ...

... на зупинці;

... на дорозі;

... на посадковому майданчику.

3). На який сигнал світлофора пішоходам дозволяється переходити вулицю?

... червоний;

... зелений;

... жовтий.

4). Як має поводитися пішохід, коли він перебуває на проїзній частині, а на світлофорі загорівся жовтий сигнал?

... продовжувати рух;

... зупинитися посередині проїзної частини або на «островці безпеки»;

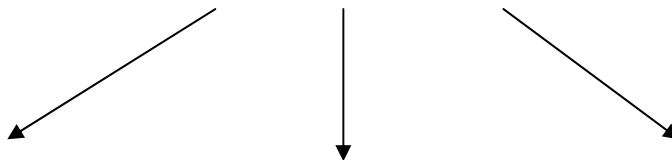
... повернутися назад, на тротуар.

Торгівля

Тема. Основні види магазинів, їх призначення

1. Всі магазини можна поділити на такі види:

Магазини



Слова-підказки: *продовольчих товарів, промислових товарів, універсами.*



2. Закінчи речення:

Продовольчі магазини бувають _____

_____.

Промислові магазини бувають _____

_____.

Універсам – це універсальний магазин _____

_____.



3. В яких магазинах ти був? Визнач їх вид.

Назва магазину:

Вид магазину:

4. Прочитай вірш. Про який магазин в ньому говориться?

*Зараз ми у магазині –
Всі продукти на вітрині:
Чай, цукерки, ковбаса –
Розбігаються глаза.
Ви підходьте, покупайте,
Гроші в касу віддавайте.* _____



5. Виконай завдання - «розклади товар» - поєднай назву магазину з товаром який у ньому продається

	Назва магазину	
	«Каравай»	
	«Школярик»	
	«Одяг»	
	«Все для ремонту»	
	«Молоко»	
	«Риба»	
	«Взуття»	
	«Іграшки»	

Тема. Придбання товарів у продовольчому магазині



1. Закінчи речення:

У продовольчих магазинах завжди можна придбати основні _____.

В цих магазинах є різні відділи: _____

_____.



2. Відтвори текст:

У кожному відділі є набір своїх _____. Так, у відділі «Бакалія» продаються різні _____

_____ тощо; у відділі

«Молочний» - молочні продукти: _____

_____ тощо, а у відділі «Хлібний» -

_____.

Слова-підказки: продуктів, крупи, цукор, чай, мука, олія, оцет, молоко, сир, сметана, ряжанка, кефір, буханки хліба білого і чорного, булочки, батони, бублики, калачі.



3. Дай відповіді на запитання:

1). Ти коли-небудь був у магазині? _____

2). Як називаються люди, котрі продають товар? _____

3). Як називаються люди, котрі прийшли до магазину за покупками? _____

4). У що одягнені продавці? У звичайний одяг чи у спеціальний? _____

5). Які відділи магазину ти можеш назвати? _____

_____.



4. Встанови послідовність дій:

...Роздивіться, чи є такий товар, запитай його ціну і порівняй з ціною, що узгодили вдома.

... Після такого попереднього ознайомлення можна розпочинати придбання необхідних для вашого дому товарів.

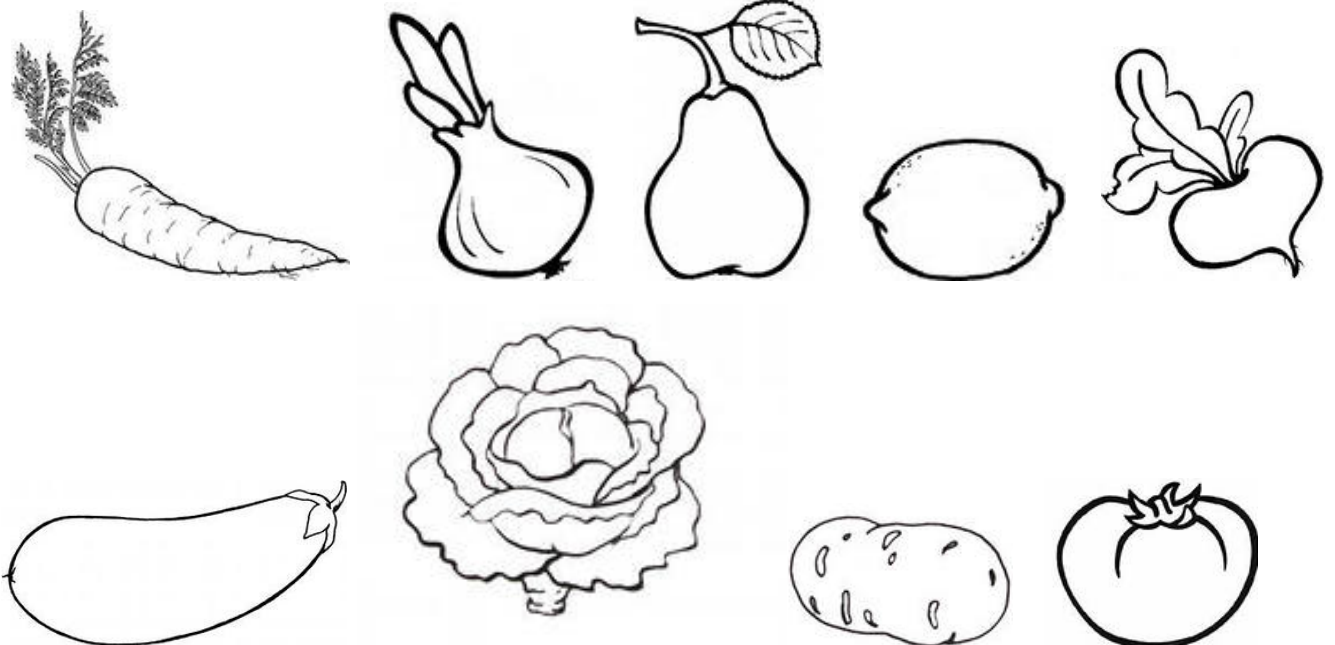
... Перед тим як відправитися до магазину за покупками, потрібно чітко визначити: які продовольчі товари необхідно придбати, скільки і на яку суму грошей.

...Зверніть увагу, де знаходиться каса. Вона може бути у кожному відділі чи одна на магазин.

... У магазині спочатку знайдіть необхідний відділ, де продається кожний із потрібних вам товарів.



5. У якому магазині або якому відділі універсального магазину можуть продаватися наступні товари? Розмалюй їх.



Список використаних джерел

1. Бібік Н. М., Коваль Н. С. Я і Україна. Віконечко. Підручник 1 клас загальноосвітньої школи. К. «Поліграфкнига», 2002 р.
2. Бойченко Т. Є., О. Я. Савченко Основи здоров'я. Підручник для 1 класу. К. Навчальна. 2002 р.
3. Гиренко Н.А. Социально-бытовая ориентировка во вспомогательной школе. Методическое пособие для студентов дефектологических факультетов. - Славянск, 2002. - 60 с.
4. Девяткова Т.Л., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г. и др. Социально- бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. - М.: Владос, 2003. - 302 с.
5. Дробот Л. С. Світ навколо тебе, підручник 5 клас, К. «Проза», 2003 р.
6. Дробот Л.С., ІРЕН Н.І. Соціально-побутове орієнтування для вчителів та учнів допоміжної школи. Посібник для вчителів. — К.: ІСДО, 1995.-152 с.
7. Еременко И.Г. Олигофренопедагогика. - К.: Вища школа, 1985. -325 с.
8. Зайцев Г.. Уроки Айболита. Санкт-Петербург, «Акцидент» - 1996 г.
9. Зайцев Г.. Уроки Мойдодыра. Раста здоровым. Санкт-Петербург, «Акцидент» - 1996 г.
10. Методичні вказівки до занять з СПО в допоміжній школі А/ Укл. Мерсіянова Г.М. - К.: РУМК МНО, 1989. - 76 с.
11. Соціально-побутове орієнтування учнів допоміжної школи. Дробот Л.С., Мерсіянова Г.М. Посібник для вчителя. - К.: Освіта, 1992. - 160 с.
12. Соціально-побутове орієнтування. //Укл. Гіренко Н.А., Мерсіянова Г.М.. Програма для 5-10 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для розумово відсталих дітей. - К.: МОН, - 2009.
13. Субчева В. П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных (коррекционных школ) – 5 клас. М. «Владос». – 2012 г.