

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРОГРАММЫ

**ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
2-е ОТДЕЛЕНИЕ**

ФОРМИРОВАНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И САМООБСЛУЖИВАНИЕ I—IV классы

*Утверждено
Министерством образования
Республики Беларусь*

МИНСК
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ
2003

С о с т а в и т е л ь

канд. пед. наук, доцент *В. А. Шинкаренко*

Учебный предмет «Формирование санитарно-гигиенических умений и самообслуживание» призван содействовать достижению максимально возможной самостоятельности учащихся в быту. Для этого программой предусматривается обучение их гигиене тела, приему пищи, раздеванию и одеванию, простейшему уходу за одеждой и обувью и некоторыми другими предметами быта, безопасному поведению в быту. В рамках данной программы начинается, таким образом, обучение труду, который по содержанию является хозяйственно-бытовым. Однако его результаты предназначены самим учащимся, поэтому такой труд квалифицируется как самообслуживание.

Обучение предмету «Формирование санитарно-гигиенических умений и самообслуживание» позволяет эффективно решать также задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, умений выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

Настоящая программа предназначена для использования как во 2-м отделении вспомогательной школы, так и в центрах коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

Программный материал распределен по годам обучения с учетом необходимости соблюдения определенной последовательности и этапности в овладении учащимися санитарно-гигиеническими умениями и самообслуживанием.

На первом этапе предусматривается формирование элементарных жизненно важных практических умений, владение которыми в то же время существенно сокращает потребность ребенка в оказании ему помощи в наиболее часто встречающихся бытовых ситуациях пользования туалетом, ухода за собой и предметами быта, раздевания и одевания. Этот этап соотносится с обучением в I—II классах.

Задачей второго этапа является обеспечение минимизации помощи учащимся в рамках повседневного самообслуживания за счет закрепления ранее формировавшихся и формирования новых, относительно более сложных умений (чистка и подстригание ногтей, открывание картонных упаковок, чистка кожаной обуви, мытье овощей и фруктов и др.). Второй этап охватывает время обучения в III—IV классах. В отношении детей, испытывающих более глубокие затруднения в овладении самообслуживанием, содержание данного этапа реализуется частично. Овладение отдельными умениями (подстрига-

нием ногтей, использованием дезодорантов, чисткой кожаной обуви с применением обувного крема и др.) может переноситься на более поздние сроки и осуществляться затем посредством индивидуальной работы.

Формирование некоторых умений (пользование туалетом, мытье под душем, в ванной, в бане и др.) на уроках или групповых занятиях малореально. Эти умения выделены в отдельной части программы. Ее содержание реализуется на всех годах обучения главным образом воспитателями и родителями.

Важнейшим условием реализации потенциальных возможностей учащихся в овладении самообслуживанием является согласованность обучающего воздействия учителя, воспитателя, родителей или лиц, их заменяющих.

Учитель координирует деятельность воспитателей и родителей на основе диагностики достижений учащихся. В качестве основного метода диагностики рекомендуется использовать наблюдение.

Результаты диагностической работы целесообразно отражать в диагностических картах. Образец одной из них приведен ниже.

Чистка зубов

Основные приемы и действия	Учащиеся				
	Ваня Т.	Аня М.	Витя Н.	Саша К.	Юра И.
Распознавание собственной зубной щетки	+	+	+	+	+
Открытие тюбика с пастой	+	+	+	+	+
Выдавливание на щетку зубной пасты	+ –	+	+ –	+ –	+ –
Выполнение действий в процессе чистки зубов	– +	+	+ –	+ –	– +
Споласкивание рта	+ –	+	+ –	+ –	+ –
Закрывание тюбика с пастой	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

- не выполняется;
- + выполняется с помощью;
- + – выполняется самостоятельно эпизодически;
- + выполняется самостоятельно регулярно.

Осуществлению учителем диагностической работы способствует проведение предусмотренных программой занятий повторения и закрепления изучаемого материала. Их функция состоит в обеспечении концентричности обучения. На эти занятия рекомендуется отводить от 20 % учебного времени в I классе до 50 % в III классе.

ЗАНЯТИЯ С КЛАССОМ (группой)

I КЛАСС

Гигиена тела (уход за собой)

Части тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги). Голова (глаза, уши, нос, щеки, рот, губы, язык, зубы, волосы). Туловище (плечи, грудь, живот, спина). Руки (локти, ладонь, пальцы, ногти), левая и правая рука. Ноги (колени, стопа, пальцы, ногти), левая и правая нога.

Упражнения в показе частей тела (своего, других детей, на кукле, на рисунке) по словесной инструкции («Покажи...»).

Символы, обозначающие принадлежащие ребенку предметы индивидуального пользования (полотенце, мыльница с мылом, зубная щетка в футляре и др.). Пиктограммы, обозначающие туалет, ванную комнату, душ.

Предметы личной гигиены (мыло, мыльница, полотенце, зубная паста, зубная щетка), их названия и назначение.

Мытье рук. Засучивание рукавов, открывание кранов, регулирование напора и температуры воды, взятие мыла, смачивание кистей рук и мыла, намыливание ладоней, возвращение мыла в мыльницу, намыливание тыльной стороны кистей рук, смывание мыла, закрывание кранов с последовательно возрастающей самостоятельностью.

Мытье лица (по аналогии с мытьем рук).

Использование полотенца. Нахождение собственного полотенца на вешалке (по символу на бирочке), взятие полотенца, вытирание лица и рук развернутым полотенцем, возвращение полотенца на вешалку с последовательно возрастающей самостоятельностью.

Расчесывание волос. Распознавание собственной расчески. Наблюдения за расчесыванием перед зеркалом. Помощь действиям взрослого при расчесывании, расчесывание волос с постепенно возрастающей самостоятельностью.

Чистка зубов. Распознавание собственной зубной щетки. Наблюдения за чисткой зубов перед зеркалом. Взятие и держание щетки, надавливание на щетку зубной пасты, выполнение совмещенных и самостоятельных действий в процессе чистки зубов. Споласкивание рта.

Прием пищи

Названия наиболее часто используемых предметов посуды. Названия некоторых продуктов питания и кулинарных блюд.

Упражнения в использовании ложки и вилки, салфетки, в наливании из небольшого кувшина в чашку (стакан) негорячей жидкости, в насыпании, накладывании и размешивании в чашке с жидкостью «сахара» с последовательно возрастающей самостоятельностью (на уроках выполняются в качестве игровых).

Пиктограмма, обозначающая помещение столовой.

Раздевание и одевание

Названия наиболее часто встречающихся предметов одежды и обуви и используемых в них застежек.

Тренировочные упражнения в расстегивании и застегивании застежек, выполнении шнуровки на специальных рамках.

Принятие помощи взрослого в использовании недостаточно освоенных застежек. Раздевание и одевание в определенной последовательности с постепенно возрастающей самостоятельностью (на уроках выполняются на куклах).

Уход за предметами быта

Уборка со стола использованной посуды (без переноса посуды к моечной), сметание со стола крошек (на уроках соответствующие упражнения выполняются в качестве игровых) с постепенно возрастающей самостоятельностью.

Развешивание одежды (на спинке стула, на крючки, на вешалках) с постепенно возрастающей самостоятельностью.

Поддержание порядка в игровом уголке, в прикроватной тумбочке, на рабочем столе (парте) с последовательно возрастающей самостоятельностью.

Безопасность быта

Опасные предметы: нож, ножницы, вилка, швейная игла, горячая посуда и др. (можно порезаться, уколаться, обжечься), приемы безопасного обращения с ними.

Обнаружение на своем теле мест ушибов, царапин, ссадин, ожогов, мозолей. Обращение за помощью к взрослому (в игровой ситуации) при получении травмы, при ношении натирающей или жмущей обуви.

Анализ с помощью педагога сюжетных картинок (с явным смыслом сюжета), с изображением ситуаций безопасного поведения.

Повторение

II КЛАСС

Гигиена тела (уход за собой)

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Упражнения в показе и назывании пальцев рук (большого, указательного, среднего, безымянного, мизинца), лба, виска, подбородка, затылка.

Использование жидкого мыла, бумажного полотенца, сушильного автомата (электрополотенца).

Прием пищи

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Названия продуктов питания и кулинарных блюд (предлагается расширенный по сравнению с I классом перечень). Названия упаковок (бутылка, банка, пакет, коробка, пачка).

Упражнения в открывании упаковок с выполнением развязывания узелков, отрывания и отрезания тонкой бумаги, фольги с помощью взрослого и самостоятельно (в игровой ситуации).

Раздевание и одевание

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Названия предметов одежды и обуви (предлагается расширенный по сравнению с I классом перечень) и их частей (пояс, штанины, рукава, воротник и т. д.).

Самостоятельное раздевание и одевание с использованием сложных застежек (разъемных молний, пряжек). Самостоятельное надевание обуви с выполнением шнуровки и завязыванием узелка.

Уход за предметами быта

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Протирание стола, клеенки (на уроках соответствующие упражнения выполняются в качестве игровых) с последовательно возрастающей самостоятельностью.

Складывание снятой одежды.

Мытье и протирание насухо резиновой обуви, сушка мокрой обуви, чистка текстильной обуви отдельной чистой щеткой с последовательно возрастающей самостоятельностью.

Мытье и протирание резиновых и пластмассовых игрушек.

Названия отдельных комнатных растений. Полив комнатных растений.

Чайная посуда. Мытье чайной посуды (выполняется в учебном кабинете, на учебном оборудовании в процессе дидактических игр).

Безопасность быта

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Представление о пожаре. Недопустимость игр со спичками и огнем. Поведение при загорании предметов и при пожаре (кричать, звать на помощь, бежать за помощью к взрослым).

Обращение за помощью при недомогании, заболевании (показать и сказать, что и где болит). Сюжетные игры, моделирующие обращение за помощью при недомогании, заболевании.

III КЛАСС

Гигиена тела (уход за собой)

Повторение и закрепление учебного материала I и II классов.

Уход за волосами (использование заколок для волос, резинок, завязывание банта).

Предметы ухода за ногтями (щетка для ногтей, пилочка, ножницы). Чистка ногтей.

Прием пищи

Повторение и закрепление учебного материала I и II классов.

Названия продуктов питания и кулинарных блюд (предлагается расширенный по сравнению с I этапом обучения перечень). Намазывание на «хлеб» «масла» (упражнения выполняются в игровой ситуации).

Снятие пробки специальным приспособлением. Открывание картонных упаковок путем отрезания в обозначенном месте с помощью взрослого и самостоятельно (в игровой ситуации).

Раздевание и одевание

Повторение и закрепление учебного материала I и II классов.

Предметы одежды и обуви (предлагается расширенный по сравнению с I этапом обучения перечень).

Уход за предметами быта

Повторение и закрепление учебного материала I и II классов.

Протирание кожаной обуви влажной тряпочкой. Чистка кожаной обуви губкой со специальным составом.

Вытирание пыли с мебели, с подоконника, деревянных игрушек.

Безопасность быта

Повторение и закрепление учебного материала I и II классов.

Предупреждение пищевых инфекций и отравлений: необходимость мытья овощей, фруктов, ягод перед употреблением в пищу. Сюжетные игры, включающие действия по мытью муляжей овощей, фруктов, ягод.

IV КЛАСС

Гигиена тела (уход за собой)

Повторение и закрепление учебного материала I—III классов.

Использование вазелина, гигиенической помады, крема (уход за кожей, губами). Использование средств от потливости ног, дезодорантов.

Подстригание ногтей.

Прием пищи

Повторение и закрепление учебного материала I—III классов.

Прием пищи с использованием вилки и ножа.

Уход за предметами быта

Повторение и закрепление учебного материала I—III классов.

Предметы ухода за одеждой и обувью (платяная щетка, сапожная щетка, тряпочка, крем для обуви). Вытряхивание одежды, чистка одежды платяной щеткой. Чистка обуви с использованием обувного крема.

Сравнение частоты полива отдельных растений по сезонам.

Безопасность быта

Повторение и закрепление учебного материала I—III классов.

Предупреждение простудных заболеваний: упражнения (в т. ч. игровые) в подборе одежды по сезону и с учетом погоды.

Предупреждение пищевых инфекций и отравлений: упражнения в распознавании испорченных (недоброкачественных) и пригодных для использования фруктов и овощей.

УМЕНИЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пользование туалетом

Нахождение туалета в квартире, в знакомом здании. Проситься в туалет доступным способом (жестом, звуковыми сигналами [а-а, пи-пи], словом, использованием пиктограммы или указанием на нее) в знакомой и незнакомой обстановке.

Откладывание (сдерживание) отправления естественной надобности.

Расстегивание и снятие одежды перед отправлением естественной надобности (см. «Раздевание и одевание»).

Отправление естественной надобности в унитаз, писсуар.

Использование туалетной бумаги.

Спускание воды (смывание из унитаза).

Надевание и застегивание одежды (см. «Раздевание и одевание»).

Мытье рук (см. «Гигиена тела») после отправления естественной надобности.

Прием пищи

Мытье овощей, фруктов, ягод перед употреблением в пищу.

Очистка фруктов от кожуры.

Гигиена тела (уход за собой)

Использование носового платка.

Мытье ног.

Распознавание и использование геля для душа, шампуня для волос, лосьона для тела, дезодоранта.

Мытье волос с использованием мыла, шампуней.

Намыливание мочалки (губки) при мытье.

Мытье под душем, в ванной, в бане.

Использование банного полотенца.

Гигиена интимных частей тела.

Уход за предметами быта

Расстилание и застилание постели.

Участие в подготовке предметов одежды и обуви к длительному (сезонному) хранению.

Складывание предметов белья и одежды для хранения на полках шкафа.

СОДЕРЖАНИЕ

Объяснительная записка	3
П р о г р а м м а	
Занятия с классом (группой)	5
I класс	5
II класс	7
III класс	8
IV класс	9
Умения, формируемые в процессе индивидуальной работы . .	10

Учебное издание

**ПРОГРАММЫ
вспомогательной школы
2-е отделение**

**ФОРМИРОВАНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ
И САМООБСЛУЖИВАНИЕ**

I—IV классы

Нач. отдела учебно-методической литературы *Г. И. Бондаренко*

Редактор *Н. Г. Самусь*

Корректор *Е. А. Лукошко*

Компьютерная верстка *О. М. Кульбицкой*

Подписано в печать 10.09.2003. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 0,7.

Уч.-изд. л. 0,51. Тираж 1460 экз. Заказ 260

Издатель и полиграфическое исполнение:

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»

Министерства образования Республики Беларусь.

ЛВ № 175 от 21.01.2003; ЛП № 514 от 24.10.2002.

220004, Минск, Короля, 16