

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ»

(1 – 4 классы специальной общеобразовательной школы
для детей с нарушениями зрения)

Предлагаемые рекомендации имеют целью оказание методической помощи тифлопедагогу в реализации программного содержания «Социально-бытовая ориентировка младших школьников с нарушениями зрения», которая позволит подготовить прочный фундамент для их успешной социальной интеграции в общество. Это достижимо только тогда, когда учащиеся будут подготовлены к самостоятельной жизни настолько, что в решении любых вопросов – бытовых, профессиональных и сугубо личных – не станут полностью зависимыми от окружающих.

Успешное овладение младшими школьниками с нарушениями зрения содержанием программы может быть достигнуто при соблюдении следующих требований:

- учет изначального уровня подготовленности ребенка к усвоению курса;
- взаимосвязь коррекционных занятий с общеобразовательными предметами и воспитательной работой;
- активное включение семьи в процесс обучения. С этой целью родителей знакомят с программой по социально-бытовой ориентировке, со специфическими приемами самообслуживания и ведения хозяйства, со специальными тифлотехническими средствами социально-бытового назначения;
- наличие в школе, а также в каждой семье, где воспитывается незрячий ребенок, необходимых тифлотехнических средств.

Формирование социально-бытовых знаний, умений и навыков у младших школьников с нарушениями зрения представляет собой не отдельные эпизодические мероприятия, а целенаправленную систему коррекционно-педагогической работы, направленную на приобретение ребенком социально-бытовой компетентности, необходимой ему в дальнейшей жизнедеятельности.

Для реализации программного содержания необходима информация об исходном состоянии социально-бытовых знаний, умений и навыков у младших школьников с нарушениями зрения. Определение уровня готовности учащихся к изучению программного материала осуществляется по диагностической программе представленной в приложении. Анализ полученных в результате обследования данных позволит определить направления и содержание коррекционной работы по социально-бытовой ориентировке для каждого учащегося. Кроме того, проведение диагностики позволит реализовать программные требования на основе дифференцированного подхода к учащимся и будет способствовать индивидуализации процесса обучения, а также направленности педагогических усилий на достижение ребенком максимально возможного для него уровня социально-бытовой ориентировки.

Ориентация на достижение конкретных результатов в освоении программного содержания младшими школьниками с нарушениями зрения предусматривает четкое планирование тифлопедагогом своей работы, в том числе и каждого занятия. При этом отбор и комплектация методов должны быть обоснованными и согласованными с задачами конкретного раздела. При подборе учебных заданий (видов работ) тифлопедагогу следует придерживаться следующих правил:

- задания должны быть согласованы с темой занятия;
- задания должны гармонично включаться в структуру занятия: логическая связь и временные рамки;
- методическое обеспечение (наглядность) должно быть адаптировано с учетом требований для данной категории детей.

Развивающие задания, игры и упражнения могут выполнять различную дидактическую функцию: знакомство (выделить общие признаки); текущее обобщение (установление связей между объектами по какому-либо признаку (свойству)); коррекция и контроль («допиши предложение» – дать определение; найди ошибки в предлагаемом изображении и т.п.). Логика подбора материала для коррекционных занятий не должна допускать рядоположенных, идентичных заданий.

При разработке содержания коррекционного занятия и его проведении тифлопедагогу необходимо стремиться к тому, чтобы учащиеся усваивали учебный материал не репродуктивно, а в процессе собственной активной деятельности (умственной или двигательной), что будет способствовать развитию осмысленного отношения к изучаемому. Активность детей на занятиях предусматривает: обследование изучаемых предметов на полисенсорной основе; оперирование предметами; составление схем, планов; выполнение разнообразных упражнений, практических работ; игры, упражнения; многократное применение новых слов, фраз.

Занятия проводятся в специально оборудованном классе, имитирующем домашние условия. Занятия могут также проводиться в мастерской школы, столовой и внешкольных учреждениях (например, магазин, почта и т.п.). Следует также отметить, что поддержанию активности детей на занятии, когда оно проводится в кабинете социально-бытовой ориентировки, способствует расположение предметов в строго определенных местах, т.е. местоположение любого предмета (мебель, наглядное пособие, прибор, кухонный инвентарь и др.) должно быть однажды определено и не меняться. Порядок в кабинете облегчает учащимся самостоятельную ориентировку в нем. Дети постепенно понимают, что строгий порядок экономит их время, которое в противном случае слепому и слабовидящему ученику приходится тратить на поиски нужного предмета.

Сенсорное развитие учеников осуществляется практически на каждом занятии. Изучение отдельных разделов программы (саногенная компетентность, семейно-бытовая компетентность, социокультурная компетентность) создает оптимальные условия для сенсорного развития, которое может осуществляться двумя способами:

1. Применение специальных упражнений обогащающих сенсорный опыт путем дифференцирования ощущений одной и той же модальности, но с разной степенью тонкости (сравнение их в том или ином отношении, включение ощущений в построение системы словесно-логических умозаключений). Например, «Разложи ткань от самой гладкой до самой шершавой», «Отбери рисовую крупу от гречневой», «Раздели пуговицы на три группы» и т.п.

2. С помощью тематических заданий, в ходе которых совершенствуется тот или иной вид чувствительности. Например, «Определи по весу, насколько заполнен стакан водой», «Найди на овоще места, которые пропустил при его чистке», «Найди на столе и опиши все предметы сервировки», «Подбери к игле соответствующую нить», «Определи, когда закипит вода» и т.п.

Следует отметить, что количество специальных упражнений на одном занятии должно быть ограничено (1 – 2). Они могут быть направлены на закрепление умений по предыдущим темам или иметь пропедевтическое значение при изучении новой. Специальные упражнения и игры по развитию осязательного восприятия применяются на первых годах обучения социально-бытовой ориентировке.

Содержание занятий необходимо строить таким образом, чтобы предлагаемые задания и виды работ постоянно стимулировали школьников применять сформированные умения для получения необходимой информации о предмете с помощью сохранных органов чувств. Например, сравнить 2 небольших предмета по весу – расположить их в руках, определить твердость – постучать, нажать, провести анализ поверхности / материала с помощью мягкого поглаживания и т.п.

Осуществляя сенсорное развитие необходимо учить детей выполнять два вида действий:

1. Действия, направленные на познание отдельных признаков и свойств объекта без решения определенной мыслительной задачи (определить кислое или сладкое яблоко, сказать теплый или холодный предмет на ощупь и т.п.);

2. Действия, направленные на установление связей, отношений между отдельными свойствами объекта(ов), включенного в процесс решения конкретной мыслительной задачи.

При этом тифлопедагогу следует учитывать, что первые действия обслуживают вторые.

Эффективность социально-бытовой ориентировки ученика определяется не только сформированными для ее выполнения умениями и навыками, но положительной мотивацией, побуждающей его к этой деятельности. Это обеспечивается формированием у ребенка отношения к социально-бытовой деятельности как важной в его жизни, личностнозначимой для него, для его здоровья, внешнего вида, настроения, отношения к нему окружающих, и следовательно необходимой для исполнения. Для этого тифлопедагог может использовать следующие приемы:

- создание ситуации успеха;
- поощрения малейших достижений детей;
- длительного удерживания фокуса внимания;
- привлечение конкретных случаев из практической жизни художественной литературы;
- создание ситуаций для проявления индивидуальности;
- «ресурс успеха» – уверенность в том, что все трудности будут успешно преодолены;
- фиксация внимания на положительных сторонах личности;
- персональной исключительности (чувство предназначенности для выполнения какого-либо задания помогает детям приобрести внутреннюю свободу, снимает неуверенность);
- включение в совместную деятельность;
- создание ситуаций эмоционального сопереживания.

Разрыв между теоретическими знаниями и их конкретным применением у детей с нарушениями зрения предполагает непосредственную предметно-практическую деятельность учащихся на занятиях социально-бытовой ориентировки. Специфика обучения заключается в том, что детей с нарушением зрения обучают действиям в определенном порядке.

Формирование любого действия по самообслуживанию условно подразделяется на три этапа.

На первом этапе формируется представление о цели работы в процессе знакомства с действиями педагога, которые им проговариваются, о конечном результате работы. Для формирования адекватного представления о движениях необходимо их демонстрировать в замедленном темпе. На этом этапе ребенок устанавливает смысловую связь между операциями и теми приемами, с помощью которых их можно выполнить. С помощью тифлопедагога ученик дифференцирует действия на основные и оценивающие, предназначенные для правой и левой руки.

На втором этапе происходит полный анализ процесса выполнения действий, основным «регулятором» здесь становятся мышечно-двигательные ощущения. Ученик может самостоятельно контролировать точность своих движений. Благодаря практическому и умственному анализу происходит расчленение операций на ряд движений, в результате чего создается более полное представление о специфических приемах выполнения. Происходит осознание своих ошибок.

На третьем этапе осуществляется перевод чувственных данных в словесное выражение, что приводит к осмыслению целостного и сложного представления обо всех движениях и операциях, их связях и отношениях. На последнем этапе ребенок должен самостоятельно планировать свою работу, сравнивать и анализировать результаты отдельных операций и целого действия (указать признаки, по которым будет оценивать свою работу, и объяснить способы оценки).

Обучение слепых и слабовидящих самообслуживанию предполагает максимальное расчленение каждого умения на отдельные действия, каждого действия – на составляющие его операции, каждой операции – на ряд последовательных движений. Каждое действие, расчлененное на отдельные операции, необходимо показать ребенку, объяснить его назначение, дать четкое словесное разъяснение особенностей выполнения (объяснение последовательности операций может предварять практический показ). Формируя знание об особенностях выполнения действий и операций, тифлопедагогу необходимо обращать внимание ученика на их функциональное назначение. Объяснять какие действия будут исполнительные, какие будут выполнять ориентировочную функцию, а какие помогут проконтролировать качество выполнения. В итоге ребенок должен знать: алгоритм выполнения действия; осуществлять все исполнительские действия, операции и движения; выполнять ориентировочные и контрольно-корректирующие действия. Например, для того, чтобы научить ребенка с низкой остротой зрения застегивать «молнию», операцию следует разделить на следующие действия: найти нижний конец молнии; совместить левый и правый конец; поднять собачку. С каждым действием ребенка нужно знакомить отдельно, обязательно обращать внимание на те движения, которые он должен выполнить. Необходимо терпеливо объяснять ученику, для чего и как они выполняются. Например, чтобы научить совмещать два конца застежки «молния», необходимо показать, какими пальцами какой руки найти край с подвижной «собачкой», каким пальцем прижимаем подвижную часть застежки к упору, какое положение придаем пальцам, чтобы «собачка» не двигалась и т.п. обязательно следует обращать внимание на то, как поступить, если подвижная часть находится на зубах выше, чем необходимо. Для того, чтобы показать тонкие движения ребенку с очень низкой остротой зрения нужно выбрать застежку большого размера, чтобы ребенку было легче ее обследовать пальцами. Затем разместить ее так, чтобы ребенку было удобно работать (можно положить застежку на стол). Желательно, чтобы поверхность, на которой расположена застежка, имела по отношению к ней контрастный цвет. Это облегчает процесс видения. Для того чтобы тифлопедагогу было легче сотрудничать с ребенком, он становится у него за спиной немного сбоку. Кладет руки ребенка на свои и медленно показывает конкретное действие. Затем тифлопедагог берет руки ребенка в свои и выполняет совместное действие. После этого тифлопедагог лишь направляет руки ребенка, само действие ребенок выполняет самостоятельно. На последующем этапе обучения тифлопедагог следит за учеником, исправляет его ошибки и при необходимости оказывает помощь. Чтобы обратить внимание ребенка на особенности движения пальцев рук, нужно предложить ему одной рукой следить за движениями вашей руки, а другой – за движениями пальцев. При этом все выполняемые операции, движения комментируются, проговариваются тифлопедагогом. Именно понимаемое содержание усваивается детьми быстрее и точнее по сравнению с тем, что лишь заучивается путем многократных повторений. Кроме того, вербализованные представления о выполняемом действии, являясь более точными, используются в дальнейшем школьником для осознанного регулирования своей практической деятельности.

После того, как ребенок познакомился с действием, необходимо проверить, понимает ли он особенности его выполнения, знает ли, в какой последовательности его надо выполнять. Для того чтобы это выяснить, тифлопедагог может использовать следующее задание: взрослый выполняет действие, а ребенок следит за выполнением и объясняет, что и как делает взрослый.

Если ребенок правильно описывает действия, то тифлопедагог предлагает ему выполнить их с его помощью несколько раз. При этом тифлопедагог направляет руки ребенка, помогает выполнить отдельные самые сложные движения, исправляет ошибки в действиях ребенка. При дальнейшем выполнении необходимо поощрять активность ребенка, стимулировать его самостоятельность, приходя на помощь только в «экстренные» моменты. Тифлопедагогу следует помнить, что не стоит требовать от

ребенка сразу запоминания правил выполнения всей операции, ему будет легче ее изучить по отдельным действиям.

Аналогичным образом (обучая действиям в определенном порядке, расчлняя операцию на действия и движения) проводится обучение по развитию других умений самообслуживания.

Осознание и оценка школьником собственных действий осуществляется посредством самоконтроля, который направлен на устранение ошибок и недочетов выполнении действий в процессе социально-бытовой ориентировки. Для осуществления самоконтроля необходимо наличие эталона. Процесс сравнения эталона с собственным результатом и оценка их совпадения является механизмом самоконтроля. Эталоном может быть: образец конечной цели (что должно получиться), представление о действии, алгоритм выполнения.

Обучая школьника умению выполнять самоконтроль тифлопедагогу необходимо: выделить его как самостоятельное специальное действие, объяснить приемы самоконтроля в конкретной деятельности, постоянно давать установку на выполнение самоконтроля. Обучать младших школьников с нарушениями зрения способам осуществления самоконтроля следует на полисенсорной основе. Приемы формирования самоконтроля:

- напоминание;
- демонстрация действий;
- инструктаж;
- работа по плану;
- составление плана выполнения;
- рассказ о своих действиях (или пересказ после слов учителя) и т.п.

Специфические приемы формирования самоконтроля:

- использование схем, пиктограмм акцентирующих внимание на правильности выполнения действий и времени когда необходимо выполнить контроль;
- демонстрация специфических приемов, позволяющих осуществить контроль без опоры на зрение;
- обучение алгоритму выполнения действий самоконтроля;
- использование памяток, раскрывающих рациональные действия самоконтроля.

На первоначальном этапе формирования знаний о конкретном действии и умений его выполнять не ставится задача самостоятельно проконтролировать его качество. Контроль осуществляет тифлопедагог и объясняет, какими приемами он пользуется для осуществления самоконтроля. На этом этапе важно проговаривать правила выполнения действия, что будет способствовать формированию и уточнению образа действий (силовые и пространственные характеристики, представления о необходимом положении инструментов), пониманию последовательности операций и назначению каждой. С помощью словесных установок необходимо акцентировать внимание на тех моментах в выполнении действия, которые подлежат контролю. Тифлопедагогу следует проводить работу по предупреждению повторного появления ошибки. Для этого он не просто констатирует факт ошибки, а детально раскрывает причины ее возникновения, и формирует представления об ошибочном действии (в сравнении с правильным).

К разделу «Саногенная компетентность». Изучение этого раздела невозможно без воспитателя, так как сформированные тифлопедагогом знания, умения и навыки закрепляются и автоматизируются в процессе выполнении режимных моментов.

Режим дня. Чтобы школьник с нарушениями зрения мог следовать строгому режиму школы, выполняя распорядок школьного дня, он, в первую очередь, должен иметь правильное представление о времени суток, делении суток на часы, способах измерения времени. Первоначально учат узнавать время по часам. Затем необходимо учить ориентироваться во времени на основе такого параметра деятельности как длительность. Для того чтобы сформировать умение регуляции деятельности во времени необходимо создавать специальные ситуации, заостряя внимание детей на длительности различных жизненно важных временных интервалов-ориентиров, объясняя, что можно выполнить за

эти отрезки времени. Учить самостоятельно оценивать временные промежутки, рассчитывая свои действия. Это предполагает организацию таких условий, которые позволят детям почувствовать протяженность времени и представить, что реально можно сделать за тот или иной его отрезок. Формировать чувство времени необходимо в интервалах одна, три, пять и десять минут. Отметим, что одна минута первоначальная единица времени, а также наиболее часто встречающаяся в речи, например «Через минуту», «Подождите минуту». Выделяются следующие этапы работы регуляции деятельности во времени:

1. Знакомство с длительностью одна, три и так далее по секундомеру, песочным часам (часы-конструктор), часам с зуммером.

2. Обучение детей выполнять работу в определенный срок, оценивать длительность деятельности и регулировать темп ее выполнения. Например, объясняется, что выполнение одного действия: «Взять в руки зубную щетку» требует одной секунды, «Взять в другую руку пасту» еще одной секунды, для того, чтобы выполнить действие «Открутить колпачок» секунды отсчитываются и т.п. Необходимость расчленения времени на секунды объясняется тем, что дети начинают осознавать, какой объем работы они могут сделать за минуту. Затем при выполнении правил личной гигиены даются задания: «Окончи выполнение, когда тебе покажется, что одна минута закончилась». «Подумай, что ты еще можешь выполнить за одну минуту». «Посиди одну минуту и встань, когда по твоему мнению время прошло». Возможны следующие игровые задания: «Одевай куклу одну минуту, расскажи, сколько вещей ты успел одеть», детям дается аналогичное задание, когда они одеваются на прогулку. Аналогично формируется чувство времени о трех и пяти минутах.

Формирование умения ориентироваться в различных отрезках времени позволяет младшим школьникам организовывать свой режим дня в соответствии с ними.

Личная гигиена. На коррекционных занятиях тифлопедагог знакомит детей со специальными приемами и способами выполнения тех или иных действий личной гигиены, формирует представления о бытовых принадлежностях и правилах использования ими.

Выполнение правил личной гигиены, предусматривает формирование умений пользоваться умывальником, душем, туалетом, выполнения утреннего и вечернего туалетов. Необходимые гигиенические навыки: опрятность при пользовании туалетом, аккуратность и правильность последовательности действий при умывании, вытирании лица, ног, стрижке ногтей, уходе за волосами и полостью рта.

Овладение детьми последовательностью ухода за лицом, руками, ногами и т.д. предполагает знакомство с различными туалетными принадлежностями и формирование умения использовать их по назначению. Именно поэтому в кабинете социально-бытовой ориентировки необходимо иметь разнообразный набор туалетных принадлежностей, предназначенных для ухода за лицом, зубами, руками, волосами. Дети должны познакомиться с различными сортами мыла, шампунями, бальзамами для ухода за волосами, зубными пастами, и порошками, различными моделями зубных щеток, кремами для ухода за руками, щетками для мытья рук и чистки ногтей, мочалками, губками, различными видами полотенец и т.п. Внимание учеников обращается на форму, характерный запах, присущий многим из них. Кроме этого детей следует учить выделять их опознавательные признаки, отличающие один предмет от другого, особенно опознавательные ориентиры личных туалетных принадлежностей. Например, для определения крышки и дна у мыльницы тифлопедагог объясняет, что крышка у мыльницы слегка выступает по бокам и закрывает нижнюю часть емкости для мыла; свою зубную щетку отличить от чужих не только по форме и цвету, но и по ее рельефной ручке. При этом важно не только заучивание этих ориентиров, а обучение способам их нахождения и опознания в определенной последовательности. Например, ориентиры для зубной пасты: размер, форма, поверхность тюбика, особенности колпачка, запах зубной пасты. Как слепому ребенку, так и слабовидящему ребенку будет легче найти свои принадлежности, если мыльница, стаканчики для зубной пасты и щетка будут отличаться друг от друга по форме, цвету и материалу и всегда будут стоять на одном и том же месте.

Для прочного усвоения последовательности выполнения того или иного действия вырабатывается четкий его алгоритм, который, закрепляясь в ежедневных упражнениях, постепенно переходят во внутренний план. Например, алгоритм чистки зубов:

1. Проверь, все ли принадлежности для умывания ты взял (мыло, стаканчик со щеткой, зубной пастой полотенцем).

2. Поставь стакан с принадлежностями справа от умывальника, мыло положи слева.

3. Щетку держат в правой руке большим и указательным пальцами непосредственно возле ворса. Ручка щетки свободна, щетина расположена вверх.левой рукой держат тюбик пасты. Поместив отверстие тюбика на конец щетки, расположенной ближе к внутренней стороне ладони, осторожно нажать на тюбик. При выходе пасты медленно продвигать тюбик к противоположному концу щетки. Большой и указательный пальцы придерживают пасту от сползания со щетки и создают тактильное представление о количестве выдавленной пасты.

4. Щетку держат большим и средним пальцами правой руки возле ворса, а указательный палец плотно прилегает к боковой части ворса щетки, контролируя движение пасты.

5. Паста выдавливается на палец, затем втирается в зубы, и после этого приступают к непосредственной чистке с помощью щетки (для детей, у которых плохая координация пальцев рук).

6. Небольшое количество пасты выдавливается на поверхность между зубами и нижней губой. Объем пасты хорошо ощущается внутренней поверхностью губы. Чистят щеткой (для детей, у которых плохая координация пальцев рук или же умственная отсталость).

Уход за волосами. Нужно установить периодичность мытья головы для каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей кожи головы и волос, для того чтобы обеспечить их чистоту. При расчесывании волос первым зубцом расчески надо провести центральный пробор, начав с макушки. Разделив, таким образом, волосы на две пряди. Необходимо начинать расчесывать волосы вначале с кончиков, а потом от корней. Прежде расчесывают волосы по бокам, затем сзади. Расчесывать волосы необходимо, по крайней мере, один раз в день, когда ребенок утром встает. После неоднократного выполнения это действие сохраниться в мышечной памяти, и ребенок сможет расчесывать волосы самостоятельно.

Правила безопасности в ванной комнате. В целях безопасности детей, чтобы они не поскользнулись и не упали, заходя и выходя из ванны/душа, лучше повесить на стене ручку или полку, а на дно ванной или душевой кабинки положить резиновый коврик. Для того чтобы ребенок, выходя из ванной, не поскользнулся на мокром полу необходимо постелить небольшой коврик, контрастный по цвету с отделкой пола в ванной.

Можно проводить следующие сюжетно-ролевые игры: «Мы проснулись», «Учеба и отдых», «Парикмахерская» и т.п.

Уход и хранение средств личной гигиены. Особое внимание школьников тифлопедагог обращает на порядок хранения и способы чистки расчески, мыльницы, зубной щетки и т.п., и использование этих способов в повседневной жизни. Например, если ребенок намыленные волосы расчешет, держа расческу сначала в одной руке, а затем в другой, то она очиститься. Помимо этого следует периодически во время утреннего или вечернего туалета мыть расческу намыленной щеткой для рук.

Точно также надо объяснить ребенку, что, намылив грязные руки, надо ополоснуть кусок мыла, иначе в мыльницу с мыла стечет грязь, перешедшая на мыло с рук, и мыльница будет с черными подтеками и полосами, что негигиенично и некрасиво.

Стрижка ногтей и уход за ними. Большую сложность при глубоком нарушении зрения представляет стрижка ногтей. Необходимо объяснить слабовидящим детям, что подносить ножницы при стрижке ногтей очень близко к глазам опасно, так как можно нанести себе ранение не только пальцев, но даже век глаз, носа. Безусловно, если ребенок имеет какое-то

зрение, то он должен его использовать, но необходимо учить его держать руки при стрижке ногтей на том же примерно расстоянии, что и нормально видящие. Слепым и слабовидящим детям необходимо сначала объяснить, как важно научиться осязанием определять место стрижки и ножницами почувствовать, какая часть ногтя захватывается (инструментальное осязание). Затем следует потренироваться в стрижке ногтей с осязательным контролем. Со стороны это будет выглядеть обычной стрижкой ногтей, а на самом деле описанный прием поможет компенсировать отсутствие зрения или его низкую остроту.

Слабовидящие дети часто не видят грязи под ногтями, а слепые не могут ее заметить. Между тем тифлопедагогу следует объяснять детям, что черные полосы под ногтями могут отталкивать других людей и затруднять общение с ними. Поэтому тифлопедагог учит детей в обязательном порядке ежедневно мыть ногти щеткой, чтобы этот навык у детей автоматизировался. Для формирования этого умения необходимо иметь специальные щетки, но если таковых нет, то дети могут пользоваться отслужившими свой срок зубными щетками.

Заправка постели. Осуществляется заправка постели в следующей последовательности.

Снять одеяло, подушку, простыню и переложить на стул в определенной последовательности. Для того чтобы правильно положить простыню, посередине матраца с обеих сторон необходимо прикрепить ориентиры (кусочки ткани, пуговицы). Покрывая матрац простыней, предварительно сложенной вдвое по длине, положить сгибом посередине матраца (от одного ориентира к другому), закрыв простыней только его половину. Затем, проверив правильность положения простыни, расправить ее верхнюю половину, и закрыть оставшуюся часть матраца. Аналогичным образом постель заправляется покрывалом.

Утренняя гимнастика. С целью профилактики заболеваний и закаливания организма тифлопедагог формирует осознанное отношение к выполнению утренней гимнастики. Гимнастику проводят возле кровати или в достаточно свободном месте комнаты. Слепой ребенок может непроизвольно изменять положение тела, незаметно для себя поворачиваться, что может привести к ушибу о мебель. Для предупреждения этого слепому учащемуся нужно контролировать направление своего тела, ориентируясь на какой-либо неподвижный источник звука (часы, приемник и т.п.) или световой ориентир (свет из окна); касаясь рукой спинки кровати; придерживаясь края коврика, ощущая его ногами. Ближайшие предметы: стулья, стол необходимо отодвинуть на значительное расстояние. Первые упражнения лучше выполнять в замедленном темпе, чтобы убедиться в безопасности движений. После таких пробных движений упражнение продолжается в нормальном темпе.

Охрана зрения и уход за индивидуальными средствами коррекции. В процессе изучения правил охраны зрения (освещение, правильная посадка, личный режим на уроках физкультуры), учащиеся знакомятся с правилами ухода за индивидуальными средствами коррекции:

1. Очки хранятся в футляре.
2. Класть очки необходимо стеклами вверх.
3. Необходимо иметь запасную пару очков, которые хранятся у учителя.
4. Дети, имеющие косметические глазные протезы, должны уметь самостоятельно вставлять и вынимать их. На ночь вынимать и опускать в стакан с дезинфицированной жидкостью, на дне которого должна быть марля. Глазницу необходимо промывать кипяченой водой с мылом или специальным раствором.
5. При попадании в глаз инородного тела необходимо промыть глаз проточной водой с мылом и обратиться к офтальмологу.
6. При закапывании капель необходимо запрокинуть голову, оттянуть нижнее веко и осторожно закапать 2 – 3 капли пипеткой с тупым концом во внутренний уголок глаза.

Тифлопедагогу необходимо объяснять влияние на остаточное зрение длительного просмотра телевизора. При нарушениях зрения время и порядок просмотра

телевизионных передач определяются офтальмологом строго индивидуально. Офтальмологи рекомендуют при низкой остроте зрения внимательно слушать телевизионную передачу и только эпизодически поглядывать на экран. Ни в коем случае не следует частично зрячего или слабовидящего ребенка усаживать близко к экрану. Он должен находиться от телевизора примерно в 1,5 – 2 метрах. И за спиной у него желательно включить настольную лампу, бра или торшер.

Незрячим детям в свою очередь, нужно объяснять значение осязания и приучать беречь кожу рук от порезов, ожогов, трещин, так как повреждение кожи рук влияет на осязательную чувствительность.

К разделу «Семейно-бытовая компетентность».

Уборка помещений. Перед непосредственным изучением практических приемов ухода за помещением тифлопедагог знакомит учащихся со следующими правилами:

- перед началом уборки необходимо приготовить все принадлежности (должны храниться в строго отведенных местах);
- мысленно составить план уборки и расположить бытовые предметы в определенной последовательности (согласно плану уборки) так, чтобы их можно было легко найти (возле ориентира);
- выбрать начальную точку уборки помещения (самый дальний от двери участок комнаты);
- уборку помещения проводить в одном и том же первоначально выбранном направлении;
- в домашних условиях уборку можно проводить босиком (ступни ног выполняют функцию контроля).

Чистка ковров. Необходимо стать перед ковром на небольшой шаг от его левого края. Включив пылесос, проводить щетиной движения справа налево и обратно. Закончив с одной вертикальной полосой, сделав шаг вперед произвести чистку новой полосы, захватывая границу первой и т.д.

Уход за комнатными растениями. Тифлопедагогу нужно показать слепым и слабовидящим школьникам способ полива комнатных растений. Исключить использование только зрительного контроля при поливке растений учениками с низкой остротой зрения. Для этого тифлопедагог показывает школьникам, как обнаружить между листьями места, удобные для наливания воды в цветочный горшок, при низкой остроте зрения необходимо в обязательном порядке использовать руки. После проведения тифлопедагогом тренировочных упражнений дети учатся легко дотрагиваться до листьев, не ломая их. Также с помощью осязания они могут удалять сухие листья. У всех детей (тотально слепых, слепых с остаточным зрением, слабовидящих) при поливке цветов взгляд должен быть направлен на растение и руки. Таким образом действие будет выполняться качественно без зрительного контроля или с усиленным зрительным контролем, но внешне (для окружающих) это будет незаметно. Следует объяснить и показать детям, что поливать комнатные растения удобнее всего из сосуда (кувшинчика, заварного или специального чайника) с достаточно длинным и узким носиком, потому что так не травмируются листья.

Вытирание пыли. При слепоте и слабовидении учащиеся часто не замечают пыли в тех местах, которые не попадают им непосредственно под руки: перекладки на стульях, кроватях, оконных рамах, на потолке (паутина), шкафах и т.д. Поэтому очень важно объяснить детям, где накапливается пыль, показать эти места, дать возможность хорошо ощутить руками пыль различного слоя и происхождения и, конечно, научить слепых и слабовидящих детей ее вытирать. Тифлопедагог знакомит учеников с последовательностью вытирания пыли: сначала высокая мебель и навесные полки, затем столы и стулья, в конце низкие части мебели. На следующем этапе надо отработать прием вытирания пыли по плану, мысленно разбив поверхность на участки, по полоскам, слегка заходящим одна на другую, в направлении «на себя» или по горизонтальным линиям. При вытирании пыли левая рука (у правой) контролирует качество работы. Слабовидящих надо тоже приучать пользоваться

этим приемом, чтобы они для контроля не склонялись сильно над вытираемой поверхностью и не пропускали загрязненные участки.

Уборка пола. Основная трудность в том, чтобы пройти веником или щеткой (шваброй) последовательно всю поверхность пола, не оставляя необработанных полос. При нарушении зрения пол удобно убирать (мести или мыть) по плану, то есть то же участками, которые можно выделить какими-нибудь ориентирами (парты, стол, диван и т.д.). Мусор сметается в одном направлении (к двери), в конце уборки он собирается влажной тканью. Для детей с остаточным зрением используется инструментарий с яркой окраской.

Отдельно следует учить определять объем воды, впитавшийся в ткань (по тяжести куска ткани) и обучать действиям отжимания ткани. И слепые, и слабовидящие часто моют пол скомканной тряпкой. Это вызывает неудобства и снижает качество работы. Но без специального показа действий, сопровождаемых словесными пояснениями, неправильный прием сам по себе не корригируется. Для объяснения приема тифлопедагогу надо встать сзади ученика, взять его руки и самому руками ученика произвести все действия, сопровождая, например, следующими словами: «Опускаем тряпку в ведро с водой. Несколькими движениями как бы стираем ее, чтобы смыть прилипшие к ней пыль, грязь и мусор (можно просто полоскать), затем слегка отжимаем. Надо, чтобы вода сильно не стекала с тряпки, но и не была сухой. Теперь подносим тряпку к полу, расправляем и такой расправленной тряпкой ведем по полу. Веди тряпку полосами, думай, как удобнее сделать. Это зависит от покрытия пола (линолеум, ДСП, кафель и т.п.) и участков. Теперь опять опускаем тряпку в воду, полощем, хорошо отжимаем, расправляем над ведром, слегка встряхиваем и расправленной на полу тряпкой вытираем вымытый участок досуха».

Ведро с водой для мытья пола лучше ставить в одно определенное место, если комната небольшая. Если площадь достаточно велика, то надо приучать детей на каждом участке ставить ведро только в одно, но удобное место, то есть место, где ученик на ведро не наткнется и не опрокинет.

В тех случаях, когда ребенку противопоказано поднятие тяжестей (он об этом должен обязательно знать), воды надо наливать меньше (1/2, 1/3, 1/4 ведра), но менять ее чаще. Учить выполнять уборку жилища надо как слепых так и слабовидящих без исключения, чтобы во взрослой жизни они могли рассчитывать на себя.

Когда ученику в соответствии с его зрительным диагнозом противопоказаны наклоны, он может мыть полы без ущерба для здоровья. В таких случаях помогает следующий прием. Ведро с водой ставится на детский стульчик (спинка помогает удерживать ведро на сиденье), пол моется шваброй. Контроль можно осуществлять босыми ногами или, изредка приседая, руками. Кстати, определять места, требующие чистки, контролировать чистоту ковра (паласа, дорожки и т.п.) при работе с пылесосом также удобно босыми ногами.

В семьях инвалидов по зрению очень часто двери около ручек, ванная, раковины, унитазы бывают очень грязными. Эта грязь часто отталкивает от людей с нарушениями зрения их зрячих знакомых, которые, стесняясь сказать причину, просто перестают заходить к ним. Поэтому очень важно объяснить учащимся, в каких именно местах наиболее сильно пачкаются перечисленные предметы и с помощью каких приспособлений и средств их можно отмыть и вычистить. В начальной школе достаточно научить отмывать захватанные двери, подоконники, парты.

Учащиеся должны знать, что главным ориентиром определения санитарного состояния помещения является время (объяснять через какой промежуток времени необходимо проводить текущую и генеральную уборку).

Необходимо объяснять, что мебель должна стоять на одном месте. Нельзя оставлять полуоткрытые двери и отставленные стулья. Дверцы шкафов и двери должны быть закрыты, выдвижные ящики должны быть задвинуты. Учить детей продумывать и составлять план рационального размещения мебели.

Бытовая техника. Дети с нарушением зрения очень рано проявляют интерес к аудио- и видеотехнике. Во многом это вызвано вынужденной ограниченностью общения со

сверстниками. Радиоприемники, магнитофоны, проигрыватели, телевизоры многим из них заполняют свободное время дома. Во избежание каких-либо травм и для общего развития надо познакомить учащихся с названной техникой. При этом необходимо придерживаться следующих правил:

- осваивать аппарат в присутствии и под руководством взрослых;
- самостоятельно включать любой аппарат или электроприбор только после того, как твердо уверен, что умеешь им пользоваться;
- браться за аппаратуру только сухими руками, штепсельную вилку держать за корпус, а не за провод или шнур;
- постараться быстрее запомнить назначение и порядок расположения кнопок (включения, выключения, выбора программ и др., и ручек (регулятора громкости, настройки и т.п.), чтобы легко пользоваться аппаратурой самостоятельно.

С целью приобщения учеников к выполнению ежедневных обязанностей по уборке помещений некоторые занятия целесообразно проводить в классных комнатах. Ведь младшие школьники значительную часть времени проводят в классе и здесь на практике постигают функции дежурного. Именно поэтому поливать цветы, вытирать классную доску, пыль со столов и подоконников, подметать пол и т.д. их необходимо учить, прежде всего, в тех помещениях, где им этим приходится заниматься. Только при таком подходе младшими школьниками могут быть действительно поняты и восприняты рекомендации по технике безопасности, по рациональному распределению физической нагрузки, выбору последовательности уборки.

Для выявления представлений о предметах быта и знаний их функционального назначения используется диагностическая беседа. Примерная схема составления вопросов беседы:

- 1) понимание значение изучаемой темы для жизнедеятельности человека;
- 2) знание точного названия (ий) объектов (предметов);
- 3) знание их функционального назначения;
- 4) знания об особенностях пользования (последовательности действий с этими предметами; правил безопасности; способов хранения; правил поведения; правила пользования различными социальными услугами т.п.).

При проведении беседы должно быть составлено ее содержание и протокол проведения. В протоколе указывается диагностическая цель беседы, протокол оформляется в виде таблицы:

Вопросы	Ответы	Примечания

Диагностическая беседа предполагает диагностику на словесно-логическом уровне. Если по какому либо вопросу ребенок не может ответить даже с помощью наводящих вопросов, то выясняется, владеет ли ребенок этими знаниями с опорой на наглядно-образное мышление. Если выясняет, что ребенок владеет знаниями на этом уровне, то тема выносится на коррекционное занятие и работа ведется над обогащением, систематизацией представлений.

Знакомство с предметами быта осуществляется в следующей последовательности:

- точное название;
- назначение, различные виды (если это целесообразно);
- строение, с объяснением функционального назначения отдельных частей предмета;
- изучение правил обращения с предметами (при необходимости изучение специфических приемов пользования);
- знакомство с техникой безопасности (если необходимо);

— способы хранения.

Первоначально знакомят с теми бытовыми предметами, которые непосредственно окружают ребенка: туалетные принадлежности, средства для ухода одежды, обуви и т.п. Затем с предметами более широкого окружения: инструментарий для ухода за помещением, кухонные бытовые предметы и т.п. Отдельно следует знакомить с предметами, облегчающими выполнение тех или иных действий:

— специфические приборы бытового назначения;

— приборы, облегчающие процесс ориентирования (контрастные салфетки, тарелки, разделенные на порционные отсеки);

— приспособления, облегчающие способы захвата и выполнение мелких действий (дополнительные насадки на столовые приборы, крупное кольцо на подвижной части молнии).

При знакомстве с бытовыми предметами, дети должны уметь выделять и характеризовать их свойства: тактильные, слуховые, температурные, обонятельные, зрительные. Сначала тифлопедагогу целесообразно проводить с учеником упражнения, имитирующие действия с предметами, т.е. движения в «холостую», а затем отрабатывать это умение при выполнении практических заданий уже непосредственно с бытовым предметом. После того как умение сформировано, изученные действия необходимо включать в режимные моменты и закреплять за ребенком соответствующие обязанности.

Первоначальное знакомство частично видящих и слабовидящих учащихся с мелкими предметами (иглами, нитковдевателями, отдельными частями дозаторов и т.п.) проводится на основе остаточного зрения с помощью оптических средств коррекции. После изучения строения предмета учат пользоваться им без участия зрения.

Одежда. Формирование у младших школьников с нарушениями зрения знаний и умений надевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом имеет ряд особенностей.

Особенность обучения заключается в том, что на те моменты, с которыми нормально видящие дети без труда знакомятся в процессе деятельности по самообслуживанию, при обучении слепых и слабовидящих детей следует обращать дополнительное, очень пристальное внимание. Так, например, обучая детей с нарушением зрения находить лицевую и изнаночную сторону изделий, необходимо показать им по каким признакам осуществляется определение лицевой стороны и изнаночной. Рассказать ребенку о том, что лицевая сторона многих тканей имеет блестящий вид, при осязании она приятная и гладкая (сатин, атлас и др.). На некоторых тканях лицевую сторону можно определять по ворсу (бархат, велюр, бумазея). А в тканях с рисунком лицевая сторона имеет более яркий цвет, это ребенок может определить, пользуясь остаточным зрением. Для различения цвета слепым детям можно использовать идентификатор цветов, позволяющий распознавать до 150 цветов и их оттенков.

Сначала ребенок должен находить эти признаки на небольших кусочках ткани, потом определять по ним стороны ткани уже на готовом изделии. Поэтому желательно иметь «коллекцию» различных видов тканей, изделия из которых наиболее часто встречаются в гардеробе ребенка. Для закрепления и развития умений определять лицевую и изнаночную стороны можно проводить следующие игры-упражнения: «Подбери ткани по образцу», «Угадай, какой тканью коснулись твоей руки, щеки», «Что здесь теплое, а что холодное», «Найди все хлопчатобумажные и шелковые ткани», «Подбери пару» и т.п.

Тифлопедагогу следует помнить, что при обучении ученика умению определять лицевую и изнаночную стороны в самом изделии, необходимо добавить еще ряд признаков, облегчающих их распознавание – расположение пуговиц, карманов, украшений (бантов, кружев) на лицевой стороне, наличие внутренних швов, бирок – на изнаночной стороне.

Следует объяснить ребенку, как определять переднюю часть одежды: для это необходимо разложить вещь на достаточно ровной поверхности. Показать как совместить плечевые швы и найти вырез (спереди он более глубокий). Пояснить, что если у изделия есть воротник, то переднюю часть одежды можно определить по углам воротника. Индивидуально на каждой вещи рассматривать вместе с ребенком дополнительные детали (рюши, бантики, застежки "молния", шнуровку, вышивку и т.п.). Пусть он запомнит, на какой части его одежды (передней или задней) они находятся. Проводить тренировочные упражнения с учеником в нахождении передней и задней частей одежды.

Даже самый маленький школьник должен уметь самостоятельно следить за своим внешним видом, знать правила бережного обращения с вещами и ухода за ними.

Необходимо приучать детей (в течение всего дня) анализировать свой внешний вид (анализ всегда осуществляется в определенной последовательности, сверху вниз): красиво ли лежит воротник рубашки или платья, застегнуты ли все пуговицы, заправлена ли рубашка или блузка, нет ли «сборок» на колготках, не спущен ли носок. Нужно показывать им, как необходимо развесить пиджак, рубашку, платье, брюки на спинке стула, чтобы они меньше мялись.

Чистка одежды. Осуществление сухой чистки одежды первую очередь тифлопедагог знакомит ученика с правилами чистки одежды. Перед тем как чистить одежду, ее необходимо разместить таким образом, чтобы она соприкасалась с поверхностью (при давлении необходим упор). Объясните ребенку, что чистить нужно в определенной последовательности. Чистят сверху вниз полосами, продвигая руку со щеткой на несколько сантиметров слева направо, при этом полосы слегка заходят одна на другую. Такие движения необходимы для того, чтобы при чистке не пропустить ни одного сантиметра ткани. Лучше использовать щетку без длинной ручки и держать ее таким образом, чтобы внешней стороной фаланг пальцев контролировать прикосновение щетки к поверхности одежды. Также надо учить школьников смачивать щетку, определяя количество влаги на ней, и при необходимости удалять ее встряхиванием.

Для того чтобы одежда ребенка была всегда опрятной, надо учить его находить мокрые участки на одежде и показать приемы чистки одежды. Сначала познакомить ребенка с различными видами одежных щеток, объяснить их назначение, внимательно обследовать их вместе с ребенком. Обследование предметов быта. На коррекционных занятиях по социально-бытовой ориентировке дети постоянно знакомятся с различными бытовыми приборами. Если ребенок незрячий, то он обследует все предметы с помощью осязания, слуха и обоняния. Если ребенок с глубоким слабовидением, то он изучает предметы с помощью зрения, осязания и слуха. Очень важно научить ученика обследовать предметы в определенном порядке. Сначала ребенок осматривает весь предмет, затем внимательно изучает все его части, а в конце, вновь рассматривает весь предмет в целом.

Так, например, при знакомстве с одежной щеткой ребенок должен вначале ее всю осмотреть. Затем обследовать все детали одежной щетки: ручку и ворс. *Примерная процедура обследования:* вначале кладут щетку на стол ворсом вниз. Ребенок обхватывает ручку щетки пальцами правой руки, а левой рукой придерживать ее за край, затем провести правой рукой по поверхности ручки слева направо и наоборот. Это поможет ему определить величину, количество сторон и форму ручки. Затем надо установить щетку в вертикальном положении относительно плоскости.левой рукой ребенок придерживает щетку за ручку, а пальцами правой руки обхватывает щетину по краям слева и справа и скользит сверху вниз, касаясь внутренней стороной ладони ворса. Это позволит ему узнать форму поверхности, на которой расположен ворс, длину ворса и его упругость. Затем тифлопедагог предлагает ребенку еще раз осмотреть одежную щетку пальчиками. В конце знакомства с предметом нужно показать ученику правила обращения с ним.

Глажение одежды. Предварительно знакомят с приспособлениями для глажения: утюгом, гладильной доской, подставками (должны иметь бортик или ограничения).

Обучение детей приемам глажения одежды следует начинать с обследования утюга и его делателей, изучения вариантов меток переключателя температуры.

В процессе обучения глажению одежды слепые и слабовидящие должны усвоить следующие правила:

1. Гладить надо двумя руками. Левая рука движется перед правой, расправляя ткань (изделие). Когда правая рука с утюгом уходит вправо, левая рука следует за ней, одновременно контролируя результат работы на только что проглаженном участке. При этом надо потренировать детей в том, чтобы левая рука, следуя перед утюгом или за ним, по температурным ощущениям чувствовала тепло утюга на некотором расстоянии от него. Тренировка этих ощущений и осязательный контроль обязательны, как для слепых, так и для слабовидящих. Последних это освобождает от необходимости сильно склоняться над изделием, что делает процесс утюжки опасным и внешне некрасивым.
2. Утюг следует располагать безопасно. Например, он ставится вертикально, справа, на краю стола так, чтобы ручка слегка выступала за край стола. Скользя рукой по краю стола, слепой может находить утюг, не обжигаясь. Другой прием. Утюг вешается на металлические дуги, один конец каждой из которых укреплен на гладильной доске; гладящий ученик ведет ладонью вправо, коснувшись дуг, руки скользят по ним до ручки утюга, который на них висит.
3. Безопасные способы проверки степени нагретости утюга. Первый способ: провести утюгом несколько раз по гладильной доске, затем потрогать ее поверхность и по температурным ощущениям сделать вывод о степени нагретости утюга. Другой способ: на гладильную доску положить влажную ткань, дотронуться до нее утюгом. Если утюг горячий, то послышится шипение.
4. Вода в пароувлажнитель заливается с помощью воронки.
5. Отпариваемое изделие лучше целиком смочить и гладить через сухую ткань.

Сначала необходимо объяснить порядок и последовательность глажения деталей, а потом продемонстрировать сам процесс. При этом тифлопедагог держится за ручку утюга, а слепой ученик кладет свою руку на его. Школьник запоминает направление движения утюга, силу давления руки на утюг. Второй рукой тифлопедагог направляет свободную руку ребенка, которая должна контролировать и разглаживать то место, куда направляется утюг.

Процесс обучения глажению включает несколько этапов. Необходимые движения сначала надо выполнять с учащимися холодным утюгом, затем теплым и только убедившись в том, что у ребенка появились необходимые навыки, можно переходить к утюжке горячим утюгом.

Вещи для обучения глажению надо подбирать тщательно, чтобы степень сложности изделия нарастала с учетом овладения приемом каждым учащимся. Сложные изделия мысленно делятся на отдельные участки: воротник, полочки, спинка, рукава. Каждую деталь необходимо разложить и выделить ориентиры (боковой шов и планка, подмышечный шов и т.п.)

Для того чтобы вещь, которую вы учите ребенка гладить, не сдвигалась, ее надо в первое время прикреплять портновскими булавками к гладильной доске. Такие булавки удобно хранить на самой гладильной доске, вкалывая их, например, в правый край.

О назначении, хранении и использовании портновских булавок при глажении детям надо специально рассказать и показать, как ими пользоваться. В дальнейшем, по мере накопления опыта, у них сформируется навык прибегать к булавкам в особых случаях. К таким особым случаям можно отнести, например, глажение юбки в складку. Без зрительного контроля трудно удержать складки в нужном положении на гладильной доске, так как они соскальзывают по обе ее стороны при малейшем прикосновении. Портновские булавки, вколотые в крайние складки, освобождают учащегося от зрительного контроля и облегчают осязательный контроль за производимыми действиями.

Хранение одежды. Эффективным способом поддержания порядка в личных вещах является составление «внутренней картины» расположения вещей, т.е. нужно установить

вместе с ребенком порядок, в котором он будет их складывать. Хранить одежду в шкафах необходимо только в строго определенном порядке: убирать и раскладывать вещи по категориям (все рубашки вместе, все юбки вместе и т.п.); раскладывать вещи по частоте пользования (спереди повседневная одежда, более редко надеваемые вещи в глубине полки или на верхних полках); на одну вешалку вешать определенный комплект одежды (юбку и подходящую блузку, на брюки и жилет и т.п.); размещать вещи по цвету (белые рубашки в одном месте, темные цветные – рядом, светлые цветные – отдельной стопкой и т.п.). Слепой ребенок сможет легче определить ящик с нужными ему вещами, если они будут отличаться друг от друга по размеру, цвету и материалу. Следует добавлять специальные маркировки на полках (метки со шрифтом Брайля), или метки на одежде, но так, чтобы они не были видны окружающим. Например, в шкафу одежда может висеть в следующей последовательности: слева костюмы, за ними платья, юбки, блузки. В таком случае, если нужна блузка, то рука автоматически тянется в правую часть шкафа, и нужную блузку можно найти быстро даже без использования зрения.

При хранении одежды следует учитывать ее признаки: сезонность, назначение, частоту употребления, сочетаемость в ансамбле и т.п. Особое внимание учеников обращается на то, что вся одежда должна быть рассортирована и храниться строго на своих местах, тогда любую вещь можно найти достаточно быстро. Тифлопедагог объясняет детям, что хранить тяжелые вещи надо там, где их можно легко взять, чтобы доставая их, не травмировать себя. Наиболее приемлемая высота ящиков – до талии на уровне глаз ребенка. Лучше, чтобы ящик находился в пределах досягаемости рук ребенка, чтобы сидя или стоя школьник мог дотянуться до него рукой или вспомогательным средством.

Стирка. В процессе стирки слабовидящим ученикам трудно, а слепым невозможно видеть загрязненные места. Обучение стирке целесообразно проводить по отдельным частям одежды: воротник, стирка рукавов, бортов, полочек, спинки. Поэтому в процессе обучения стирке одежды должна соблюдаться стандартная последовательность (воротник, манжеты и т.д.) как в намыливании, так и в процессе самой стирки. Дети должны знать, у каких вещей и какие места оказываются наиболее загрязненными, и уметь находить их на мокром изделии.

Тифлопедагог знакомит детей с последовательностью операций при стирке: сортировка белья, замачивание, стирка, полоскание, отжим (объем стекающей воды определять по звуку), развешивание.

Вначале стирка той или иной части осуществляется совместно с тифлопедагогом. Тифлопедагог берет руки ребенка и кладет на свои, производит соответствующие движения, а ученик наблюдает за направлениями рук, силой трения. Школьника сначала учат приемам стирки отдельных частей изделий, а затем целой вещи. Если ученику противопоказаны длительные наклоны головы, то его необходимо приучать ставить емкость для стирки на табурет или какую-то подставку.

Прежде чем развесить белье, необходимо убедиться в чистоте веревок (провести рукой, влажной тряпкой по ним). Нижнее белье развешивается на лицевую сторону, верхнее на изнанку. Это является залогом прочности формируемого навыка, а значит и эффективности стирки.

Чистка обуви. Хотя в настоящее время появились средства ухода за обувью, облегчающие людям с нарушениями зрения ее чистку, все равно необходимо в младшем школьном возрасте учить учащихся ухаживать за обувью. Можно специально показать учащимся прием намазывания обуви кремом с помощью тряпочки, намотанной на указательный палец. Во время чистки осуществляется тактильный контроль: на левую руку надевается ботинок, а правая, двигаясь снаружи, ориентируется на модельные особенности обуви.

Чтобы соотносить цвет обуви с кремом заучивают цвет каждой пары обуви, а на тюбики с кремом наносят соответствующие метки (1 – 2 начальные буквы слова, обозначающего цвет). Учат ухаживать за обувью в определенной последовательности:

— чистка обуви сухой щеткой для удаления грязи;

- нанесение крема, выдавленный на небольшой кусок ткани или губки, в следующей последовательности: носок обуви, затем левую сторону, пока не доходит до задника ботинка, затем повернуть носок и покрывать правую сторону ботинка;
- полировка обуви осуществляется в этой же последовательности.

Мелкий ремонт одежды. Для выполнения учащимися мелкого ремонта одежды тифлопедагогу следует познакомить детей с принадлежностями для швейных работ (нитки, иголки и т.п.), и сразу приучать их соблюдать следующие правила: а) хранить иглы следует только в определенном специально отведенном для этого месте (например, на специальной подушечке, находящейся в шкатулке); б) необходимо всегда точно знать число игл, которыми школьник пользуется постоянно; в) запасные иглы должны быть упакованы так, чтобы ни одна из них не могла случайно выпасть.

При этом нитки, иголки и весь необходимый для ремонта одежды инвентарь слепым и слабовидящим удобно хранить в шкатулках для рукоделия со штифтами для катушек с нитками. Нужно показать учащимся такие шкатулки и объяснить рациональные способы размещения в них инвентаря. Тотально слепым школьникам полезно познакомиться с системой меток для различения номеров и цветов нитей. Например, можно в шкатулку вложить написанный рельефно-точечным шрифтом лист со списком ниток.

Вдевание нити в иглу с помощью нитковдевателя:

1-й способ объяснения: 1) в правой руке большим и указательным пальцами держать нитковдеватель, в левой руке держать иглу; 2) придерживая иглу большим и указательным пальцами правой руки, продеть проволочную петлю в ушко иглы до соприкосновения с ручкой нитковдевателя; 3) продеть нить в проволочную петлю и слегка вытянуть один конец нити;

4) прижать средним и безымянным пальцами левой руки длинный конец нити, вытянуть петлю с нитью так, чтобы ее короткий конец прошел в ушко иглы.

2-й способ объяснения: Взять иглу вертикально большим и средним пальцами левой руки. В правой руке за продольную часть пластины держать нитковдеватель. Большим, указательным и средним пальцами носок проволочного ромба (петли) направлять в ушко иглы (если ушко иглы поворачивать в ту или иную сторону, то петля попадет в ушко иглы). Петлю продеть до соприкосновения с пластиной, так чтобы она приняла свое первоначальное положение, т.е. форму ромба. В отверстие продеть нить (для лучшего осязания на конце нити можно сделать небольшой шарик) и протянуть ее конец на 10 – 15 см, но так, чтобы нить не вышла из петли. Затем нитковдеватель втянуть в обратном направлении (нитка вместе с нитковдевателем проходит через ушко иглы).

Определение длины рабочей нити: ученик держит конец нити большим и указательным пальцами левой руки и обводит ее вокруг локтя, производя движение сверху вниз и от локтя вверх к указательному и большому пальцам.

Завязывание узелка: *1-й способ объяснения:* 1) взять иглу в правую руку, конец нити в левую; 2) нить обвить вокруг конца указательного пальца, ее конец плотно прижать к образовавшейся петле и немного скрутить вместе с ней; 3) средним пальцем прижать петлю к большому пальцу, снять с указательного пальца и узелок затянуть. *2-й способ объяснения:* Конец нити расположить в правой руке между большим и указательным пальцами. Его дважды не очень туго накрутить на указательный палец левой руки, придерживая большим пальцем. Полученную двойную спираль немного скрутить между указательным и большим пальцами, постепенно снимая с пальца. Образовавшуюся петлю затянуть произвольным движением.

Пришивание пуговиц. Тифлопедагог начинает обучать учеников пришивать пуговицы с двумя отверстиями, затем с четырьмя. Для этого два отверстия закрывают большим пальцем и пришивают как пуговицу с двумя отверстиями, затем закрывают пальцем полученный стежок и пришивают оставшиеся два отверстия (получается два параллельных стежка). Нужно учить детей считать отверстия, используя инструментальное обследование.

Отметим, что одним из важных условий закрепления сформированных умений является постоянный контроль со стороны тифлопедагога за выполнением установленных правил самообслуживания и обоснованная оценка их выполнения: «Ты опрятно выглядишь, потому что ...», «У тебя неаккуратный внешний вид, потому что ...», «Ты меня так расстроил потому, что ...» и т.п. Постепенно ребенок овладеет критериями оценки своего внешнего вида и со временем сможет самостоятельно оценивать результаты своей деятельности. Требования к выполнению правил лучше осуществлять в косвенной форме: напоминание, совет, просьба, намек: «Не кажется ли тебе, что ...?», «Подумай, может быть лучше ...», «Может твоя школьная форма боится темноты – никак не хочет висеть в шкафу?» и т.п.

Тифлопедагогу нужно постоянно одобрять правильные действия, подчеркивать достижения ребенка, пусть он испытает чувство радости и гордости за свои успехи. Если же у ребенка что-то не получается, очень важно подбодрить его, сказав, например: «Не расстраивайся, в следующий раз обязательно получится», «Не огорчайся – у всех бывают неудачи» и т.п. Это позволит поддержать и развить у ребенка стремление к самостоятельному действию.

Закрепление навыков можно проводить в сюжетно-ролевых играх: «Химчистка», «Ателье», «Швейная фабрика», «Школа» и т.п. В игровую деятельность включать элементы соревнования, что может ребенку лучше ориентироваться во времени, затраченном на выполнение конкретных действий.

Для того чтобы учащийся с нарушениями зрения мог самостоятельно и достаточно легко справляться со всеми действиями, связанными с питанием, ему также необходимо овладеть целым набором специальных знаний и умений.

Приготовление пищи. Приготовление пищи осуществляется с повышенной осторожностью из-за угрозы, представляемой для слепых и слабовидящих детей, у которых должным образом не сформированы представления об обращении с огнем. Безусловно, по возрасту приготовление пищи ребенком должно проходить под наблюдением тифлопедагога, пока он не научится самостоятельно делать все необходимое, а особенно: обращаться с плитой (электрической, газовой), нарезать продукты острым ножом, переливать жидкости, держать кастрюлю или миску ровно, размешивая их содержимое, устойчиво ставить кастрюли и другую посуду на плиту. Умение пользоваться газовой или электрической плитой предусматривает знакомство младших школьников с нарушениями зрения с плитой и обследование всех составляющих ее частей. Сначала школьников учат пользоваться конфорками. Например, тифлопедагог просит включить все четыре конфорки, передние и дальние. Просит найти правые конфорки, левые конфорки, левую переднюю, левую дальнюю и т.п. Далее ученики знакомятся с кранами, подающими газ или электричество, учатся их открывать и закрывать, соотносить каждый кран с соответствующей конфоркой, устанавливать взаимосвязь между выключателем и источником энергии или газа.

Газовая плита: повернув кран подачи газа и услышав шипение, поднести к конфорке зажигалку. Внимание ребенка обращается на звук вырывающегося пламени; при автоматической подаче искры одновременно нажать кнопку и повернуть кран подачи газа.

Электрическая плита. Тифлопедагог обращает внимание учащихся на то, что в отличие от газовой электрическая плита дольше разогревается и медленнее меняет температуру. Уровень температуры определяется положением стрелки на кране: при его повороте по часовой стрелке температура конфорки увеличивается. Школьники выполняют тренировочные упражнения – ставят кастрюли (сковородки) разных размеров на включенные конфорки и снимают их. При этом внимание детей обращается на разный уровень нагрева конфорки в зависимости от того, какое именно блюдо готовится. При приготовлении пищи прежде нужно класть продукты в кастрюлю (сковороду), а потом включать конфорку.

Необходимо проводить тренировочные упражнения со слепым учеником направленные на формирование умения переворачивать продукты на холодной сковороде. Начинать следует с чего-то простого, что не запачкает все вокруг, если школьник вдруг что-то уронит. Когда он

начнет жарить с включенным огнем, то сначала ему нужно положить на сковороду только один кусочек. Если он посчитает, что одна сторона хорошо прожарилась, выключить огонь и дать блюду остыть. Перевернуть кусочек широкой лопаткой. Снова включить газ и продолжать жарить.

Если нужно поджарить на сковороде одновременно несколько продуктов, то используется определенный способ их раскладывания, например, по часовой стрелке или два сверху, два снизу, чтобы рассчитать время приготовления. Так школьнику будет проще запомнить, какой кусочек нужно перевернуть следующим. Снимать продукты нужно на тарелку, чтобы их было удобнее переворачивать. Проверяйте вилкой готовность блюда. Если ребенок боится дотрагиваться до продукта на горячей сковороде, нужно переложить его на тарелку. Тифлопедагог обращает внимание ученика на то, что если кусочек поджарился, он будет хрустящим на ощупь. Со временем ученик сможет определять предпочтительную степень поджаренности мяса или другого продукта. Особое внимание детей обращается на технику безопасности: не класть прихватки, полотенца возле плиты, так как они легко воспламеняются. Закатывать или закалывать длинные просторные рукава прищепками или эластичными подвязками во время приготовления пищи, не тянуться к посуде через плиту, не оставлять кастрюли, сковородки на огне без присмотра.

Тифлопедагогу следует помнить, что без самостоятельного выполнения необходимых манипуляций с кухонным инвентарем и продуктами самим учеником сформировать соответствующие умения невозможно.

Намазывание хлебобулочных изделий. Приготовление без зрительного контроля бутербродов с сыром, колбасой и другими продуктами, которые кладутся на хлеб, не представляет особых сложностей. Трудности, как правило, возникают при намазывании хлеба маслом, джемом, паштетом или другим пастообразным продуктом. Например, слепому ученику способ намазывания на хлеб можно объяснить следующим образом: «Возьми кусок хлеба в левую руку, и положите на его середину масло (паштет, джем или что-нибудь подобное) и, постепенно, поворачивая хлеб, намазывай его в направлении к краю куска; нож при этом направляй к себе. Следи за тем, чтобы лезвие ножа лежало плоско на хлебе».

При намазывании на хлеб пастообразного продукта надо провести тренировочные упражнения с детьми, чтобы они ножом чувствовали равномерность покрытия куска. Слабовидящим школьникам это поможет готовить бутерброды, не поднося куски хлеба близко к глазам, то есть здесь надо добиваться от них хорошего инструментального осязания, в данном случае таким инструментом является нож.

Нарезание. Такое же инструментальное осязание необходимо и при нарезке сыра, колбасы, хлеба и других продуктов

Вместе с тем при достаточной тренировке можно, например, указательным пальцем левой руки (остальные пальцы помогают удерживать весь кусок, от которого отрезается, в неподвижном положении) отступить от края на желаемое расстояние (желаемую толщину), затем приставить нож и отрезать продукт. При этом важно ногтевую фалангу указательного пальца держать почти вертикально.

В зависимости от величины основного куска, от которого отрезаются кусочки, рядом с указательным пальцем может находиться также почти в вертикальном положении либо один средний палец, либо средний и безымянный.

Многие слепые могут отмерять необходимую толщину отрезаемого кусочка лезвием ножа. При этом пальцы свободной от ножа руки постоянно находятся на безопасном от ножа расстоянии.

Приготовление даже самого простого блюда требует умения правильно и осторожно держать нож. Для повышения безопасности слепых и слабовидящих детей при нарезании продуктов питания (хлеба, колбасы, сыра и т.п.) можно использовать кухонный нож со специальным упором, который позволяет на ощупь выставлять необходимый зазор, соответствующий толщине нарезаемого продукта. Нужно познакомить детей и с различными приспособлениями для чистки овощей.

Любой вид деятельности на кухне лучше выполнять на специально отведенной для этого поверхности, контрастирующей по цвету с кухонным столом или тумбой, на которой работает ребенок. Детей с остаточным зрением необходимо учить способам нарезания на окрашенной доске с контрастным фоном. Одна сторона доски – черная, а другая белая. На черной стороне доски нарезаются продукты светлого цвета, на белой – темного. Слабовидящие дети и с остаточным зрением должны использовать дополнительные лампы с регулятором освещения, прикрепленные к полкам, для того чтобы можно было изменять силу освещения в зависимости от выполняемой работы и других условий деятельности. Вначале каждое задание будет отнимать у детей с нарушениями зрения гораздо больше времени, чем понадобилось бы зрячему ребенку, выполняющему тоже задание по подражанию. Ученик с нарушениями зрения должен отрабатывать каждое движение, чтобы сохранить его в мышечной памяти и повторить впоследствии.

В настоящее время появилось много модификаций посуды, освобождающей человека от контроля над закипанием, тем не менее, у слепых и слабовидящих школьников необходимо формировать умение определять без зрительного контроля кипение жидкости.

При обучении способам определения на слух закипания воды можно использовать чайник со свистком, неплотно закрытую крышку сосуда, ориентировку на характерное клокотанье кипящей воды. Кроме того, о кипении воды можно судить по шуму, который исходит от сосуда (чайника, кастрюли), когда температура повышается до 70°C. Начало шума означает, что через несколько минут вода закипит, и шум перейдет в клокотанье. При кипячении молока детям с нарушениями зрения лучше пользоваться "сторожем" (специальным приспособлением).

С самого начала обучения детей приготовлению пищи тифлопедагог объясняет им, что зрячие определяют готовность пищи разными способами: смотрят на цвет продукта, пробуют на вкус, проверяют инструментально (вилкой, ножом, ложкой), фиксируют время. Для людей с нарушениями зрения самым безопасным и доступным способом является последний. Поэтому учащихся необходимо стимулировать к тому, чтобы они запоминали (в случае необходимости записывали) время приготовления различных продуктов. В самостоятельной жизни эти знания помогут им избежать ожогов.

Многие слепые дети испытывают трудности при наливании жидкости, а некоторые и совсем не умеют этого делать. Нужно упражнять в этом учащихся. Момент наполнения сосуда можно определить следующими способами: 1) с помощью пальца, который следует держать у верхнего сечения приемного сосуда; 2) по весу (для этого сосуд необходимо время от времени поднимать); 3) по звуку, так как по мере наполнения сосуда жидкость издает характерный звук, тон которого меняется, когда жидкость подходит к краю; 4) на основе разницы температуры на наружной поверхности чашки; 5) с помощью деревянной ложки, которая по мере наполнения сосуда всплывает, отчего угол, образуемый ложкой и краем сосуда, уменьшается (по величине угла можно судить о степени наполненности сосуда); 6) с помощью звукового индикатора уровня жидкости (дозатора), который предназначен для контроля уровня жидкости в условиях зрительной депривации

Нежелательно, чтобы у ребенка выработалась привычка опускать палец в стакан, наливая в него жидкость, для того чтобы определить, насколько он полон. Это нежелательно как с точки зрения гигиены, так и с соображений безопасности.

Если слепой ребенок наливает в чашку воду из чайника, необходимо, объяснить чтобы и чашка и чайник стояли на столе, а носик чайника соприкасался с краем чашки. Придерживая одной рукой чашку, а другой чайник, ребенок подводит чайник к чашке, прислушивается к изменению журчания воды и наполняет чашку до желаемого уровня. Тренировочные упражнения по формированию данного умения проводятся сначала с холодной водой и только на этапе автоматизации навыка используется горячая вода. При этом внимание ребенка обращается на то, что всегда лучше не долить, чем перелить горячую жидкость. В целях безопасности учащимся следует избегать прямого контакта с горячей жидкостью. Слабовидящему ребенку нужно использовать цветовой контраст для

определения наполненности сосуда. Например, для кофе лучше брать светлую чашку и темную для молока и т.п.

Если слепой ученик использует электрический чайник, то ему нужно снять чайник с подставки и налить в него нужное количество воды из кувшина с носиком, придерживая носик кувшина у края чайника. Поставить полный чайник обратно на подставку, включить рычаг. Не следует наливать воду в чайник, когда он стоит на подставке, чтобы она не попала на контакты. Если школьник использует обычный чайник для кипячения воды, то ему не следует наливать воду в пустой чайник на плите, так как можно залить конфорки. Воду в такой чайник нужно наливать из крана над раковиной.

Проводя тренировочные упражнения нужно подставлять под сосуд, в который наливается жидкость, миску, тарелку, наполнять жидкостью сосуд над раковиной, а также использовать воронки, тогда слепой ребенок не будет бояться, что нальет слишком много. Это поможет ему в дальнейшем наливать нужное количество воды, супа или другой жидкости, не разлив и не перелив их.

Слабовидящие дети наполнение сосуда контролируют, как правило, только зрительно, не используя другие анализаторы. При этом многим из них приходится очень близко подносить сосуды (например, чашку и чайник) к глазам или низко склоняться над ними. Они часто переливают жидкость через край или наливают ее слишком мало. Овладение вышеописанными приемами наливания жидкости весьма полезно слабовидящим учащимся, так как это способствует формированию манеры их ориентировки в быту практически такой же, как и у нормально видящих.

Способы дозирования жидкости. Тифлопедагог объясняет детям, что дозирование продуктов в условиях зрительной депривации осуществляется следующим образом:

- с помощью использования специальных мерных чаш (ложки и чашки с делениями, сделанными по кругу с тактильными ориентирами);
- с помощью таблицы перевода мер веса различных продуктов в наиболее употребляемые способы дозирования (стакан, столовая ложка, чайная ложка);
- с помощью говорящих кухонных весов.

Слабовидящим детям и детям с остаточным зрением не рекомендуется использовать прозрачные мерные чаши, поскольку они сливаются с поверхностью. Им лучше использовать мерные чаши контрастные по цвету, например черную чашу для измерения муки или белую для мясного бульона и т.п.

Если ученику необходимо измерить несколько ингредиентов, то нужно поставить их с одной стороны мерной чаши в той последовательности, в которой они будут измеряться. Каждый ингредиент необходимо поставить на свое место после измерения. Измеряя сухое вещество ученик может зачерпнуть его чашей или ложкой, а потом выровнять его поверхность ножом, или повести пальцем, чтобы убедиться в правильности измерения. Тифлопедагог может учить детей измерять количество определенного продукта путем сравнения его веса с известной величиной. Например, пачка масла весит 200 грамм. Ее можно сравнить с порцией мяса такой же по весу. Следует отметить, что чем больше такого опыта у ребенка, тем легче ему сравнивать и определять массы.

Обработка продуктов. Первичная обработка продуктов включает в себя их сортировку, мытье, чистку. В процессе сортировки необходимо научить детей с помощью сохранных анализаторов определять степень доброкачественности пищевых продуктов (с помощью обоняния, тактильной чувствительности, остаточного зрения).

Для мытья овощей и фруктов удобно использовать небольшие щетки. Они обеспечивают хорошее качество работы и оберегают руки от повреждений, которые могут снизить тактильную чувствительность.

Перед тем, как научить слепого ученика чистить картошку нужно много тренироваться чистить фрукты. Приготовление фруктовых салатов предоставляет возможность отработать навыки нарезания, очистки кожуры, отделения от семян и т.п. Пока слепые и слабовидящие

дети не приобретут достаточного опыта чистки, нарезания, шинкования, им лучше пользоваться наперстками, чтобы предотвратить случайные порезы рук.

Учащиеся как минимум должны уметь чистить картофель и морковь. У слабовидящих детей эти операции, как правило, особых трудностей не вызывают, а слепым ученикам даются сложнее. Тифлопедагог может показать детям три способа чистки картофеля, а они будут вырабатывать навыки, используя тот способ, который посчитают для себя более удобным.

Первый способ. Тщательно вымытый картофель режется на крупные круги, затем каждый круг чистится по периметру.

Второй способ. У вымытого клубня картофеля на ощупь определяются и удаляются глазки, а далее клубень чистится по вертикальным полоскам. Главное здесь – проконтролировать качество работы с торцевых сторон клубня. При чистке левая рука (для правой) держит клубень, а правая рука ведет нож по нему (это способ такой же, как и у зрячих). Одновременно левая рука поворачивает клубень, а большой палец левой руки скользит рядом, но чуть-чуть ниже ножа. Этот палец, передвигаясь, должен искать линию, разделяющую очищенную и неочищенную части поверхности клубня. Таким образом, он выполняет функции поиска неочищенной поверхности и контроля за качеством работы.

Третий способ. Клубень чистится вкруговую по спирали. Начинают чистить с торца до торца по кругу, то есть посередине картофелины. Движением по спирали очищается сначала одна половина клубня, а затем вторая. Большой палец левой руки, как и в предыдущем случае, выполняет функции поиска и контроля.

Некоторым учащимся легче будет усвоить, например, такой способ. В левой руке крепко зажмите картофелину, в правую возьмите нож так, чтобы его ручка была обхвачена тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем). На тупую сторону ножа положите указательный палец, а большой палец правой руки – на очищаемый клубень, напротив лезвия. В процессе чистки указательный палец правой руки направляет лезвие ножа к большому пальцу, который продвигается вниз по клубню и контролирует качество чистки. Левая рука при этом постепенно поворачивает клубень.

Морковь чистят полосками, срезая в противоположном по отношению к себе направлению.

Во время чистки овощи следует как можно чаще мыть, потому что на чистой поверхности легче с помощью осязания обнаружить еще не обработанные места.

Уход за посудой. Слепых и слабовидящих учеников надо одинаково учить мыть посуду, то есть приучать тщательно вести осязательный контроль и обязательно тереть в местах, которые обычно пачкаются больше. Для этого тифлопедагог объясняет, почему те или иные места загрязняются больше, и показывает места загрязнений, которые не определяются с помощью осязания. Эти места необходимо тщательно мыть, используя соду, порошки и т.п. Например, это с обеих сторон доньшко столовых тарелок; дно, ручки и прилегающая к ручкам поверхность кастрюль, внутренняя поверхность чашки и ее край и т.д. Главное здесь для тифлопедагога – добиться понимания детьми, почему те или иные места пачкаются больше. Используя эти знания и осязание, слепой ученик сможет вымыть посуду чисто, а слабовидящий будет и мыть чисто, и выглядеть как зрячий, так как этот прием позволит ему не крутить посуду у глаз, проверяя ее чистоту.

Виды посуды и уход за ней. Тифлопедагог учит детей дифференцировать посуду по весу, материалу, характерному звуку. Знакомит с последовательностью ухода за ней: сначала моется и убирается хрупкая посуда, затем более прочная, в последнюю очередь моется посуда из металла (кастрюли, сковороды). При обучении детей расставке посуды в кухонных шкафчиках, тифлопедагог знакомит их основным правилом – не ставить посуду у края полок.

Уборка стола. Слепым детям трудно убирать поверхности площадь которых больше охвата рук, поскольку для того, чтобы ориентироваться на них, нужна базисная точка. Тифлопедагог может использовать несколько способов, которые помогут слепому ученику успешно справиться с уборкой больших поверхностей:

- поверхность условно делиться на четыре части и ребенок последовательно проводит тряпкой от одного края к другому в пределах условных границ. После чего он проверяет рукой, хорошо ли вымыта поверхность;
- поверхность условно делиться на четыре части ребенок держит одну руку неподвижно в качестве ориентира в пределах условных границ, а другой вытирает поверхность так, как указано в первом варианте.

Приготовление блюд. Деятельность учащихся на занятиях по приготовлению блюд следует организовывать таким образом, чтобы они все сами брали с полок, подавали и/или использовали ингредиенты. Это позволит детям принимать посильное участие в практической работе, от занятия к занятию совершенствоваться, а главное будет приучать их к соблюдению строго определенного порядка в быту, к пониманию того, что такой порядок при нарушении зрения экономит время.

Особое внимание учащихся тифлопедагог обращает на правила техники безопасности выполнения осваиваемых действий и операций. Строгое соблюдение правил безопасности в условиях зрительной депривации на каждом занятии по социально-бытовой ориентировке является обязательным.

Тифлопедагогу необходимо познакомить детей с имеющимися в кабинете ножами: с количеством ножей, материалом из которого сделаны их ручки, лезвия и т.д. При этом учащимся надо объяснить рациональный прием поиска нужного ножа. Например, учителю надо всегда класть ножи (если они не размещены на специальной подставке с ячейками для лезвия каждого ножа, а лежат в ящике горизонтально) ручкой вправо, а лезвием соответственно влево, т.к. у большинства детей ведущей является правая рука. Для этого левая рука выдвигает ящик, а правая находит его правый край, опускается в ящик и перебирает ручки ножей, по ним отыскивая нужный нож. Как правило, ножи в одном наборе отличаются по размеру ручек, а не по материалу и форме. При необходимости, выбирая нож по лезвию в левой стороне ящика, руки должны действовать очень осторожно.

Аналогичным образом надо знакомить учащихся и с другими безопасными приемами работы в условиях зрительной депривации и строго контролировать точное их соблюдение.

Например, планируя приготовление какого-либо блюда, тифлопедагогу следует заранее продумать, какие ингредиенты понадобятся, нарезку каких из них поручить конкретным учащимся, какая помощь им может потребоваться, какую работу нужно провести с самым «трудным» учеником. В противном случае за одно занятие группа не успеет ни приготовить, ни тем более получить удовольствие от своего труда.

Так, на занятии, целью которого является обучение детей приготовлению салата, сначала с детьми проводится беседа, в ходе которой определяется необходимый перечень продуктов и последовательность действий. Затем распределяются обязанности и рабочие места. Если нарезка какого-либо ингредиента пока еще недоступна слепому ребенку, то его надо познакомить, привлекая все сохранные анализаторы (посмотреть, понюхать, потрогать руками, обследовать ложкой и т.п.), с тем, в каком виде берутся ингредиенты, как они подготавливаются для салата. Например, объяснить, что яйца варят вкрутую, остужают, чистят и нарезают; зелень моют, дают стечь воде и затем нарезают и т.д. Обходя со слепым ребенком рабочие места, педагог параллельно корректирует (если это необходимо) действия остальных учащихся, а ребенок знакомится с продуктами и результатами нарезки. После того как все ингредиенты для салата будут подготовлены, работа может быть построена по-разному. Один из вариантов может быть следующим. Слепой ученик ставит на стол большую миску, предварительно с тифлопедагогом или самостоятельно, взяв ее оттуда, где она постоянно находится. Ему предлагается пересыпать подготовленный им продукт в миску. Затем ученик все перемешивает и заправляет салат.

В ходе коллективной работы они учатся выделять ориентиры, которые помогают слепым и слабовидящим контролировать свои действия в коллективе, согласовывать их с работой других.

Особое внимание следует уделять технике безопасности и мерам предосторожности, особенно, когда дети режут продукты или наливают горячие жидкости. В тех случаях, когда в процессе изучения темы есть опасность получения детьми травмы или нанесения ими ущерба школьному имуществу, следует подбирать такие пособия, которые позволят избежать неприятностей. Например, обучение детей правилам сервировки стола целесообразно проводить с использованием не бьющейся посуды, а предметов-заместителей (кубиков, кругов, цилиндров, брусков и т.п.), макетируя с их помощью возможные варианты сервировки. На этапе закрепления материала можно воспользоваться одноразовой и металлической посудой, а настоящую посуду использовать в процессе автоматизации навыка, естественно, соблюдая при этом правила безопасности. Важно обращать внимание детей на скорость выполнения действия. До тех пор, пока оно ребенком не освоено, скорость его выполнения не должна быть высокой. Лишь по мере его автоматизации скорость выполнения может увеличиваться. Правила безопасности легко усваиваются ребенком, если он полностью освоил действие по социально-бытовой ориентировке.

Тифлопедагог может вести вместе с учеником кулинарную книгу. В первом разделе записываются рецепты по приготовлению основных, наиболее часто используемых блюд. Например, как приготовить гренки, спагетти с сыром и т.д. Во второй раздел можно записывать рецепты блюд, начиная с самых простых и любимых ребенком, а также рецепты блюд, которые легко приготовить в условиях зрительной депривации. Тифлопедагог объясняет, что для того, чтобы сохранить здоровье и зрение ребенка, имеющего его нарушение, необходимо организовать правильное питание. Основное требование к нему – достаточное содержание витаминов.

Сервировка стола. Вопросы питания, естественно, связаны с сервировкой, приемом пищи и уходом за посудой. Стол надо начинать накрывать с середины, постепенно продвигаясь к его краям, в первую очередь расставлять на столе низкие предметы (блюда, тарелки и т.д.). После этого можно ставить более высокие предметы (вазочки, стаканы и т.п.).

Следует научить детей подавать и забирать блюда, ориентируясь на голос, при наличии остаточного зрения на цвет посуды.

Культура приема пищи. Также важно в начальных классах учить детей опрятно есть, не роняя пищу на стол и на пол. Ребенок достигает этого умения, если у края тарелки придерживать пищу кусочком хлеба (но не пальцем), направляя ее к столовому прибору, которым пища подхватывается.

На занятиях по социально-бытовой ориентировке надо научить слепых и слабовидящих детей с помощью вилки, ложки (используется инструментальное осязание) и запаха (используется обоняние) определять, в каком количестве и что именно находится в тарелке. При этом тифлопедагог обращает внимание слабовидящих детей на то, что не следует низко склоняться над тарелкой или подносить ее к глазам, чтобы рассмотреть содержимое.

Ложку следует держать тремя пальцами правой руки, чуть ниже рукоятки. Ложку подносят ко рту не сужающейся стороной, а боковой, зачерпывают пищу не к себе, а от себя.

Вилку надо держать тремя пальцами правой руки, упираясь указательным в ту часть вилки, где ручка переходит в черенок. Вилку держат наклонно, а не перпендикулярно к поверхности тарелки.

Пользование ножом. Прямой указательный палец правой руки располагается на ручке ножа так, чтобы конец пальца не доходил до лезвия. Большим пальцем нож придерживается сбоку, а остальными пальцами, слегка согнутыми, ручка ножа поддерживается снизу, ее край прижимается к ладони.

Сядя за стол, ученику необходимо проверить, не стоит ли близко от края стола посуда. Определить какие предметы сервировки находятся вблизи его прибора (слепой ученик руку ведет не над столом, а прикасаясь к поверхности стола). При нахождении чашки, желательнее ее приподнять (руку кладут сверху на чашку) и по весу определить

степень наполнения. С помощью мышечного чувства и инструментального осязания учат находить на тарелке то или иное блюдо. Слабовидящему лучше не спешить брать еду из общих тарелок (салаты, винегрет и т.п.), сначала надо присмотреться и понять, что где находится, подумать, не уронит ли он что-нибудь высокое (например, графин с соком), пока будет тянуться к общему блюду, и только затем проявлять самостоятельность. Если незрячий знает на столе место, где стоит хлебница, и узнает ее с помощью осязания, то хлеб можно взять самостоятельно. Добравшись до хлебницы, по ее боковой поверхности можно подняться до края хлебницы, а затем взять тот первый кусок, к которому прикоснулась рука. Если определенно нужна не горбушка, а кусок из середины батона, то лучше попросить об этом видящего, чтобы не перебирать куски в поисках подходящего.

Слепым детям разрешаются отступления от следующих общепринятых правил:

- варенье можно класть не в розетку, а сразу в стакан с чаем;
- брать торт не чайной ложкой, а рукой;
- салаты есть ложкой, а не вилкой;
- рассыпающие бутерброды класть на пирожковую тарелку, которую можно подносить высоко ко рту.

Если перед ребенком ставят тарелку, полную еды, он должен вежливо попросить зрячего человека рассказать, какая еда и где лежит на тарелке. Для того чтобы учить слепых и слабовидящих детей обращаться за помощью к зрячим людям в работе с детьми используется следующий прием: тифлопедагог может случайно «забыть» рассказать ребенку о том, что у него лежит на тарелке, чтобы ребенок учился задавать вопросы и обращаться за помощью. Тогда в незнакомой обстановке, столкнувшись с необходимостью что-либо спросить, он не будет чувствовать стеснение, и испытывать страх. Описывая еду на тарелке для слепого ученика, необходимо перечислить расположение каждого продукта по часовой стрелке. Ребенку необходимо представить, что тарелка – это циферблат часов, 6 часов возле его тела, 12 – вверху тарелки, 3 часа справа, а 9 слева от него. Например, картофель находится на двух часах, морковь – на одиннадцати, а мясо на шести часах. Аналогично может объясняться расположение предметов и приборов на столе. Например, вилка – на девяти часах, нож и ложка – на трех часах, стакан на одном часе.

Во время приема пищи детям надо поддерживать правильную позу во время еды. Определять признаки-подсказки, обозначающие достаточное расстояние до тарелки. Голова не должна нависать над тарелкой с едой. Ребенок должен сидеть ровно и подносить рукой пищу ко рту.

Слепой и слабовидящий ребенок должен получить опыт посещения общественных мест питания. В случае, если дети вместе со взрослыми посещают кафе-мороженое, рестораны быстрого питания, где нужно выбирать блюда из ассортимента, представленного в меню, необходимо учить детей заказывать блюда в местах общественного питания.

Выйдя из-за стола, дети обязательно должны задвинуть стул, на котором сидели. Этот навык поможет им в дальнейшем сократить число ушибов.

Хранение лекарственных препаратов. Особое внимание слепых детей тифлопедагог обращает на размещение и хранение лекарственных средств в домашней аптечке. Лекарственные средства помечают сразу после приобретения и располагают по отдельным группам, для этого могут использоваться коробки со специальными надписями, например: «Перевязочные материалы», «Желудочные средства», «Средства ухода за глазами». Для обозначения соответствующих коробок применяют систему меток. Например, метки: тактильные, стандартные, подручные (лейкопластырь, резинки, бархатная бумага и т.п.) На метках должно быть написано название препарата, обязательно указан срок его годности. Таблетки, выпускаемые в бумажных или целлофановых упаковках целесообразно перекладывать во флакон. Слабовидящие ученики также должны использовать дополнительные обозначения (надписи большими буквами, ярким цветом). Необходимо приучать детей к тому, что лекарственные средства надо помечать сразу после их

приобретения и периодически проверять срок годности лекарственных препаратов в аптечке.

Система обозначения продуктов и контейнеров должна постоянно расширяться, чтобы ребенок мог четко определить предмет, который он ищет. Слепых детей нужно учить маркировать банки и коробки с продуктами ярлыками, написанными шрифтом Брайля (для слабовидящих – большими печатными буквами), чтобы дети легко могли их найти. При этом надпись по брайлю можно производить на самой коробке, или прикреплять к предметам метки с надписями, сделанными шрифтом Брайля, а также использовать маркировочную ленту. Ярлыки, написанные крупным шрифтом, помогут детям с остаточным зрением отличить продукты похожие по форме и размеру. Одной из наиболее удобных приспособлений является ручная этикеточная машинка, производящая полоски с надписями брайлевским шрифтом. Ученик может написать на них нужное название и прикрепить этикетку к предмету, который следует пометить. Многие вопросы в обозначении таких важных мест как конфорки, духовка, стиральная машина, температурные датчики, кнопки «пуск», «стоп» и любые другие клавиши управления и т.д. помогает решить использование художественной глазури или жидкого пластика. Их выпускают в тюбиках разных цветов, по текстуре они напоминают густую пасту, которую выдавливают из тюбика перед использованием. Паста приклеивается и застывает на месте нанесения, оставляя тактильную линию или бугорок. Очень важно осуществлять разметку вместе со слепым или слабовидящим ребенком, чтобы выбранные метки были ему знакомы и понятны. Для обозначения продуктов и контейнеров используются также пластиковые или керамические фигурки овощей и фруктов на магнитах, которые можно прикреплять на консервы или другие продукты для обозначения их содержимого. Магниты удобны и в тех случаях, когда ребенок еще не умеет читать или читает достаточно плохо.

Для идентификации широкого разнообразия предметов, консервных банок, коробок, замороженных продуктов от лекарств, до компакт-дисков также можно использовать говорящий индикатор этикеток, позволяющий записывать персональную заметку для каждой этикетки. Также удобно крепить метки с названиями продуктов, написанные брайлевским шрифтом с помощью магнитов, что позволит использовать их неоднократно. Например, приклеивать магниты с метками на консервные банки, после использования консервов, магниты можно хранить в специальной коробке до следующего использования. Для того чтобы открыть консервную банку можно использовать обычные консервные ключи, из многообразия производимых моделей выбираются те, которые безопасны в использовании. Например, электрический консервный ключ, с помощью которого можно открыть консервы любой формы.

К разделу гражданско-правовая компетентность. В процессе овладения программным содержанием необходимо создать условия к усвоению и реализации данной категорией детей своих прав и обязанностей по отношению к самому себе как личности, своей семье, окружающим людям, Отечеству. А также формирование гражданственности как интегрального качества человека, характеризующего его взаимоотношения с обществом, государством, стоит рассматривать как необходимый этап в развитии полноценной личности младших школьников с нарушениями зрения.

Сущностное содержание гражданско-правовой компетентности связано с воспитанием личностных отношений человека к социальной действительности и своему положению в обществе.

В рекомендациях выделяются три основные педагогические задачи формирования гражданско-правовой компетентности у младших школьников с нарушениями зрения: формирование знаний о процессах, явлениях общественной жизни; формирование осознания принадлежности к общественным структурам, понимание взаимозависимости личных и общественных интересов, принятие общечеловеческих интересов в качестве ориентиров жизнедеятельности; формирование потребности в положительной социальной активности в разных сферах жизнедеятельности.

Формирование гражданско-правовой компетентности осуществляется в процессе социализации личности, т.е. через освоение учащимися общественно-исторического опыта, путей вхождения в социальную среду, а также выработку индивидуального опыта жизнедеятельности. Основное содержание этого процесса предусматривает, с одной стороны, передачу обществом социально-исторического опыта, культуры, правил и норм поведения, ценностных ориентаций, а с другой – их усвоение индивидом. У слепых и слабовидящих детей необходимо формировать навыки нормативного поведения, так как они резко ограничены в усвоении правил поведения по подражанию.

Исходя из этого, тифлопедагогу в коррекционно-педагогической работе следует учитывать, что реализация программного содержания по данному разделу не должна быть оторвана от реальной, повседневной жизни, которая наполнена противоречиями, и это нужно для формирования умений и навыков правомерного поведения, приобретения опыта решения проблемных жизненных ситуаций, требующих от младших школьников с нарушениями зрения самостоятельного нравственно-правового выбора. С этой целью тифлопедагогу необходимо использовать моделирование реальных ситуаций, то есть воссоздание тех или иных ситуаций реальной жизни, а в них – моделей поведения, взаимоотношений людей. При анализе таких ситуаций тифлопедагог делает упор на осознание правильности именно таких действий, отношений, влияние их на человека – его настроение, здоровье, самочувствие, ощущение комфортности и т.д., а также на влияние поступка как на того человека, по отношению к которому он совершен, так и на совершающего его. При анализе моделей проигранных ситуаций используется метод личностных аналогий («А как бы ты поступил в этой ситуации?», «А как бы ты хотел, чтобы к тебе обратились?» и т.п.). Анализ, оценка ситуаций, поиск решения закрепляют формируемые у детей нормы поведения. Кроме того, анализ различных видов поведения в одной и той же ситуации позволяет развивать критичность, гибкость мышления учащихся, способствует накоплению опыта нормативного поведения в различных ситуациях.

В процессе формирования у детей умений и навыков социально-бытовой ориентировки неизбежно предъявление им обязательных безусловных норм культуры взаимоотношений между людьми. Задачей для тифлопедагога является помощь ребенку в освоении социально приемлемых эталонов этих норм. Формируя у учащихся отношение к социально-культурным ценностям и соответствующие нормы поведения, важно воспитывать в них такие социально значимые качества, как доброжелательность, внимательность, уважение к людям, стремление оказать услугу, посильную помощь и др. Тем самым воспитывается эмоционально положительное отношение к окружающим людям, что имеет большое значение для успешности процесса интеграции детей с нарушениями зрения в общество.

Немаловажное значение для организации детьми с нарушениями зрения независимого и достойного образа жизни имеет и сформированность у них следующих волевых качеств и умений: преодолевать трудности, доводить дело до конца; самостоятельности, ответственности, инициативности, активности, решительности.

Социальной общностью, которая продолжительное время оказывает влияние на учащегося, является школьный коллектив. Здесь учащиеся не только получают знания, но и учатся жить. На занятиях по социально-бытовой ориентировке тифлопедагог решает следующие задачи: формирование у учащихся осознания принадлежности к коллективу, его роли в жизни человека, умения сочетать личные и общественные интересы, строить отношения с членами коллектива. Тифлопедагогу необходимо организовать участие детей в разнообразных формах работы на занятиях по социально-бытовой ориентировке, способствующих утверждению в коллективе отношений доброжелательности и ответственности (поручения, дежурства, коллективная деятельность). Через активное участие учеников в коллективных делах, необходимо учить их сотрудничать, выполнять, организовывать и руководить коллективными делами.

Ученик и окружающие люди. Через общение с окружающими людьми идет процесс социализации учащегося с нарушениями зрения. Тифлопедагог помогает учащемуся в освоении норм и ценностей социальной среды (группы, коллектива, организации), сложившихся форм взаимодействия (формальных и неформальных связей, стиля отношений и т.д.). При этом задача тифлопедагога – привить школьнику стремление заботиться о людях. Важную роль в формировании личности учащегося как гражданина играют взаимоотношения с друзьями, соседями, знакомыми, организациями, молодежными объединениями и др.

С целью знакомства с деятельностью общественных организаций и объединений региона могут быть проведены встречи с представителями общественных и политических организаций, знакомство с их программами и жизненными позициями.

Ученики должны уметь дружить и дорожить дружбой, понимать своего друга, помогать и поддерживать его в трудные минуты, уметь простить и быть снисходительным, искренним и справедливым, преданным в отношениях, защищать друга, нести за него ответственность, не допускать негативных проступков, радоваться его успехам. Быть рядом с другом в радостные и праздничные дни, трудные минуты его жизни, помогать ему самоутвердиться, найти себя, при разрешении конфликтов сделать шаг ему навстречу, соблюдать в отношениях преданность, честность, порядочность, сердечность, хранить тайны друга. При этом тифлопедагог в работе с учащимися стремиться помочь им разобраться в дружбе настоящей и мнимой, ее принципах, учить поддерживать и развивать товарищеские отношения. Этому будут способствовать откровенные разговоры, доверительные беседы, привлечение близких, друзей учащихся к организации совместного досуга, проведению разговоров на темы: «В дружбе – сила», «Чтобы иметь друга, надо быть им». Поднять престиж настоящей дружбы помогут проведение эстафеты дружбы «Знакомьтесь: мой друг», обсуждение кинофильмов, книг о дружбе.

Ученик и Отечество. Каждый человек не только сын или дочь своих родителей, но и гражданин своей Родины, Отечества. Истинного гражданина характеризуют патриотизм, проявляющийся в гордости за достижения родной страны, в горечи из-за ее неудач и бед, в уважении к ее историческому прошлому и в бережном отношении к национальным традициям, в сознательном труде на благо Отечества, готовности его защитить. Для каждого человека Родина начинается с того незабываемого уголка, где он родился и вырос. Тифлопедагог решает следующие задачи: формировать у детей с нарушениями зрения чувство принадлежности, любви и преданности Родине и личной ответственности перед ней и за нее, прививать уважение к историческому прошлому своей страны, бережное отношение к родному языку, национальным обычаям и традициям, формировать потребность участия в общественно значимой деятельности, трудиться на его благо, а значит, и свое собственное.

Развивать у учащихся чувства уважения к законам государства, готовность выполнять их, воспитывать нетерпимость к нарушителям законов, умения владеть и распоряжаться свободой. Овладеть знаниями и умениями помогут учащимся дискуссионные беседы «Политика и ты», «Государство и ты» и т.п. В рамках коррекционных занятий могут проводиться круглые столы, диспуты, встречи с представителями государственной власти, специалистами права, историками по вопросам истории Родины, ее государственной политики, символики.

Следует вести работу по внедрению национальных традиций в деятельность коллектива, по созданию их в школе, классе. В соответствии с возможностями традиционным может стать конкурс «День национальной кухни».

Об общественной значимости труда учащиеся узнают во время экскурсий на предприятия, в организации, учреждения, при знакомстве с производственными делами родителей, родственников.

К разделу «Коммуникативная компетентность». Многие навыки общения чисто технического свойства (жесты, мимика и др.) принципиально не могут быть приобретены детьми с нарушением зрения спонтанно, путем естественного наблюдения и подражания

другим. Особенности проявления эмоций у детей с нарушением зрения зачастую сочетаются с навязчивыми движениями (частое потряхивание руками, подскоки на пружинящих ногах, надавливание пальцем на веки, ритмичные покачивания туловищем или головой и др.). Это может мешать в дальнейшем младшим школьникам с нарушениями зрения устанавливать контакт с другими людьми, а зрячим людям по достоинству оценить нравственные, интеллектуальные и другие качества слепых и слабовидящих школьников.

Прежде всего, тифлопедагогу надо каждому слепому и слабовидящему ребенку рассказать о том, как он выглядит со стороны и стимулировать его на преодоление навязчивых движений, если они имеют место. Кроме того, стимулировать у детей с нарушением зрения желание овладеть необходимыми неречевыми средствами общения: поворот головы к собеседнику, уточняющие жесты рукой и т.п. При этом тифлопедагог объясняет детям, что людям с нарушением зрения часто приходится обращаться за помощью к зрячим. Вежливому человеку всегда отвечают охотнее. Поэтому на занятиях следует создавать такие ситуации, в которых дети учились бы произносить вежливые и ласковые слова, вступать в общение со взрослыми, сверстниками. Если этот аспект в начальной школе недооценивать, то в подростковом возрасте научить их непринужденно пользоваться вежливыми словами, обращаться за помощью к другим людям гораздо труднее.

Дети с остаточным зрением и слабовидящие дети при разговоре часто «наступают» на собеседника. Это вызвано желанием разглядеть собеседника и, если он отступает, что дети двигаются за ним. Необходимо научить ребенка контролировать свое поведение и сдерживать себя, чтобы не приближаться к собеседнику ближе того расстояния, на котором он сам остановился. Специальное умение в данном случае состоит в осуществлении самоконтроля за манерами в процессе общения (удерживании себя на том расстоянии, на котором остановился зрячий).

Обучение обобщенным способам восприятия мимических и пантомимических проявлений осуществляется с использованием алгоритма восприятия мимических и пантомимических проявлений, уточнением представлений за счет пополнения и активизации словаря учащихся соответствующей лексикой, развитием умения интерпретировать полученную информацию, выраженную неязыковыми средствами общения.

Закрепление обобщенного способа восприятия и практического владения выразительными движениями осуществляется с помощью следующих видов работ:

- имитация мимических и пантомимических движений, выражающие определенное эмоциональное состояние человека (упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера);
- угадывание состояния человека по мимическим и пантомимическим проявлениям; чтение эмоций, жестов, поз людей, изображенных на фотографиях;
- обобщенная оценка физических и эмоциональных состояний человека, изображенных на иллюстрациях (Какую тыкву несет мальчик? Как определили, что тяжелую? Держит тыкву двумя руками, согнулся от тяжести);
- подбор текста к иллюстрациям с изображением героев, находящихся в различных эмоциональных состояниях;
- подбор к отрывку из художественного произведения, в которой описывается герой в определенном эмоциональном состоянии, соответствующей иллюстрации;
- соотнесение речевых высказываний (из текста) с внешним обликом и действиями человека, изображенного на иллюстрации (Например, анализ текста: «За столом двое детей один румяный и упитанный, другой бледный и худой. Мама ставит перед ними тарелки с кашей. Мама: Сегодня на ужин гречневая каша. Шурик: Ненавижу гречневую кашу. Денис: Обожаю гречневую кашу». Догадайтесь, кто Шурик, а кто Денис. Объясните почему.);
- прогнозирование речевой реакции человека на определенную ситуацию;
- определение на слух по тембру, силе голоса и интонации эмоционального состояния собеседника.

Средства обучения выразительным движением: проигрывание этюдов с последовательным изучением поз, походки, жестов. Вначале подбор к литературному тексту, угадывание по выразительным движениям возможную ситуацию, самостоятельное прогнозирование выразительных движений в конкретной ситуации.

Развивая умение вступать и поддерживать общение необходимо на конкретных примерах объяснять и показывать значение органов чувств, памяти, внимания в процессе общения. Учитывать школьников обращать внимание на наиболее значимую информацию о своих родных и друзьях, помогающую установить доброжелательные отношения и запоминать ее.

При эмоциональной оценке ситуации общения учеником выделяются информативные характеристики, позволяющие правильно оценить наблюдаемые эмоции, обращается его внимание на объективные (выразительные движения) и субъективные (что он чувствует) признаки в различных ситуациях и при выполнении разных социальных ролей.

Понимание и овладение различными средствами выражения своего эмоционального состояния в процессе общения включает в себя развитие моторного компонента: выразительные движения в определенных ситуациях (жест, пантомимика, вокальная мимика) и выражение различных эмоций (на основе основных эмоций: интерес, радость, удивление, обида, отвращение, гнев, презрение, страх, чувство вины). Умение выражать эмоциональные состояния развиваются с помощью этюдов по инсценировке различных эмоциональных состояний, в процессе рассматривания, анализа (первоначально узнавание и называние, затем – развернутое описание) репродукций, фотографий, схематичных рисунков. Тифлопедагогу следует расширять диапазон социальных эталонов регуляции и внешнего выражения эмоциональных состояний учащихся в общении со взрослыми и сверстниками. Приемы регуляции эмоционального состояния детей на занятии:

- экспрессивная выразительность педагога;
- переключение внимания с помощью эмоциогенных моментов (необходимо спланировать их так, чтобы можно было использовать на любом этапе коррекционного занятия);
- цветовое воздействие (красочное оформление наглядности, использование цветовых ассоциаций);
- игровые персонажи;
- прием музыкального воздействия используется в двух аспектах: стимулирование при восприятии материала и создание эмоционально комфортного фона при выполнении практических заданий.
- психомоторные упражнения занимательного характера (краткие инсценировки, этюды);
- словесные формулировки яркого эмоциогенного характера, образные описания (могут даваться учителем, могут составляться детьми).

С целью пополнения и активизации словаря учащихся используются следующие приемы:

- продолжение семантического ряда;
- составление антонимических пар слов, выражающих положительное и отрицательное эмоциональное состояние;
- подбор определений для существительных, обозначающих те элементы лица, которые отражают конкретное эмоциональное состояние;
- выражение чувственных данных в устной форме (например, описание внешнего облика людей). «Словесный портрет» может составляться по следующему плану: физический облик (рост, телосложение, волосы и т.п.); выразительные движения; внешность (прическа, опрятность одежды и т.п.).

Широко используются игры-импровизации, которые проводятся без специальной подготовки (например, «Ожившая статуя», «Ожившая картина», «Иностранец», проговаривание одной фразы с различной интонацией и др.).

К разделу «Субъектная компетентность». Возможность организации человеком независимого, самостоятельного образа жизни в значительной степени зависит от

уверенности его в себе, своих силах, умениях, возможностях. Уверенность в своих силах возникает, если ученик знает и умеет. В свою очередь, если ученик верит в себя, то он быстрее развивается и овладевает необходимыми знаниями и умениями.

Отношение к деятельности во многом зависит от того, достигает ли ребенок успеха в этой деятельности, находится при ее выполнении в ситуации успеха, чувствует ли себя «умелым». Поэтому формируемые у ребенка знания и умения социально-бытовой ориентировки должны быть ему доступны, находиться в зоне ближайшего развития.

Мотивами социально-бытовой ориентировки младших школьников с нарушениями зрения могут выступать социально-психологические факторы: желание хорошо выглядеть в глазах одноклассников, обожание своего учителя, желание доставить ему удовольствие своей деятельностью и получить похвалу.

Существенной особенностью мотивации социально-бытовой ориентировки младших школьников является невозможность долго удерживать энергию сформированного намерения. Поэтому между созданием у них соответствующего намерения и выполнения его не должно проходить много времени, чтобы это стремление не «остыло». Кроме того, перед учениками целесообразно ставить не отдаленные крупномасштабные цели, а ближайšie, небольшие. Например, в тех случаях, когда ребенку не хочется выполнять какое-либо задание, деление его на ряд небольших отдельных заданий с конкретными целями побуждает ребенка не только начать работу, но и довести ее до конца.

Тифлопедагогу необходимо способствовать осознанию младшими школьниками с нарушениями зрения того, что в постоянно меняющемся мире только тот человек находит свое место в жизни, кто непрерывно изменяется сам, совершенствует себя, свои способности. В этой связи необходимо помочь учащимся объективно оценивать себя, искать и развивать истинное "Я", определять цель и смысл своей жизни, пути их достижения, понять, что отношение к себе определяет отношение к миру.

Способом воздействия на собственное сознание, чувства и волю, на развитие самого себя является самовоспитание как высшая форма совершенствования духовного мира человека, при которой функции воспитателя он выполняет сам. Сформировать у младших школьников психологическую потребность и готовность работы над собой, воспитать в себе такие социально значимые качества, как человеческое достоинство, целеустремленность, самокритичность, требовательность к себе, самообладание (управление собой), решительность и смелость – задачи, которые решаются в процессе овладения содержанием программы по данному разделу.

Осуществление самовоспитания невозможно без самопознания личности, самопознание – это открытие себя, изучение свойств и качеств своей личности, ее направленности, характера, способностей, познавательных процессов.

С самовоспитанием, самопознанием тесно связано и самообразование. Оно подразумевает одновременно и приобретение новых знаний, и совершенствование своего ума, способностей, выработку умений и навыков самостоятельной работы.

В работе тифлопедагог может использовать беседы на тему «Достаточно ли родиться, чтобы быть человеком?», в ходе которых ставятся вопросы, а ответы ребята могут давать только для себя в своем дневнике. Полезными станут диспуты на темы: «Можно ли стать красивым?», «Что такое духовность человека?», «Что такое красота в моде, в жизни и искусстве?» и т.п.

Усвоение личностью социально значимых качеств, знаний и социального опыта, осуществление ею целенаправленной деятельности происходит через систему социальных связей и общественных отношений, в которых личность выполняет определенные социальные роли. Процесс освоения ролей предполагает формирование необходимых знаний, умений, действий. Включаясь в жизнь социума, ребенок с нарушениями зрения выполняет необходимые виды деятельности, другими словами,

социальные функции (роли). Например, в семье ребенок – сын, брат, внук, в школе – ученик, член коллектива и т.п.

Таким образом, в каждом социуме ребенок призван выполнять систему социальных ролей, и мера его готовности и способности к этому, и является объективным показателем формирования гражданственности.

В связи с этим в содержание раздела включены знания, умения, действия, которые помогут ребенку освоить социальные роли. Логика построения раздела предусматривает, что реализация тех или иных социальных ролей формирует и закрепляет определенные социальные качества.

Роль сына, дочери. Выполнение роли сына, дочери предполагает знание родословной своей семьи, ее традиций, круга общения, материального положения и положения ее в обществе. Учащемуся необходимо знать: памятные даты в жизни родителей (день рождения, день свадьбы, начало трудовой деятельности и др.); их характер, состояние здоровья, увлечения, место работы родителей, должность, образование).

Для выполнения роли сына, дочери учащимся необходимо уметь: создавать и поддерживать обстановку доброжелательности, уважения в семье; продолжать семейные традиции; соблюдать семейный этикет; защищать честь своей семьи; прислушиваться к мнению родителей, заботиться о них и беречь их здоровье.

Ребенку необходимо прививать умения вести домашнее хозяйство, обслуживать себя, соотносить собственные потребности с материальными возможностями семьи.

Роль внука, внучки. Выполнение роли внука, внучки предполагает знания школьниками о своих бабушке и дедушке: биографических данных (день и место рождения, памятные даты в жизни); трудовой и боевой деятельности, их наград и заслуг. Как внук или внучка учащийся должен знать особенности характеров дедушки и бабушки, состояние их здоровья, увлечения, таланты, привычки, близких друзей.

Для выполнения роли внука, внучки учащиеся должны овладеть умениями: выслушать и понять дедушку и бабушку, с уважением относиться к их привычкам и слабостям, сопереживать, при необходимости уметь оказать медицинскую помощь. Внуку, внучке важно быть терпимыми, предупредительными, заботливыми, внимательными, отзывчивыми, научиться оказывать помощь по хозяйству

Знания и умения, полученные учащимися, реализуются в действиях. Внук, внучка должны любить своих бабушку и дедушку, общаться с ними, помогать, поддерживать их настроение, проявлять заботу о состоянии их здоровья, быть доброжелательными.

С этой целью ребята участвуют в семейных праздниках по случаю памятных дат в жизни бабушки и дедушки, хранят семейные реликвии, альбомы фотографий, архивы, предметы, сделанные их руками, стараются овладеть их мастерством, приобщиться к их добрым увлечениям. Внук, внучка навещают дедушку и бабушку, помогают им в ведении хозяйства, проявляют заботу об их досуге.

Роль брата и сестры. Учащимся, выполняя социальную роль брата, сестры, необходимо знать биографические данные своих сестер и братьев, состояние здоровья, особенности их характера, увлечения и интересы, профессиональные занятия. Важным представляется знание жизненных планов, успехов и неудач братьев и сестер, знакомство с их друзьями. Учащемуся надо знать, в какой помощи нуждаются его братья и сестры.

Ученик должен уметь заботиться о своих братьях и сестрах, считаться с их мнениями, запросами, проявлять в отношении к ним такт и терпение, заботиться об их здоровье, приобщать к добрым увлечениям, организовывать их досуг.

Полученные знания и умения должны выразиться в действиях учащихся по отношению к их братьям и сестрам: стремиться создать атмосферу открытости и сердечности в отношениях, помогать им в учебе, самообслуживании по дому, проявлять заботу о самочувствии, настроении и интересах братьев и сестер.

Важным представляется, чтобы школьники несли ответственность за младших сестер и братьев, стали им друзьями, научили тому, что умеют сами.

Освоение роли ученика. Сформировать чувство ответственности и хозяйского отношения к школе помогут роли хозяина, члена коллектива.

Роль ученика, ученицы. Для выполнения этой роли учащийся должен знать права и обязанности ученика, распорядок работы школы, основы научной организации учебы, свою учебную перспективу, роль знаний, науки в жизни человека с нарушениями зрения. Учащийся знакомится с традициями педагогического коллектива, эпикой взаимоотношений учитель-ученик, ученик-ученик.

Как ученик ребенок должен овладеть умениями правильной организации труда, дорожить временем, применять и углублять приобретенные знания, самостоятельно их добывать, хранить учебники и оборудование. Важным является умение развивать способности и творческую активность, оказывать помощь в учебе другим.

Учащийся выполняет распорядок работы школы, пользуется правами ученика и выполняет возложенные на него обязанности; стремится пополнять знания, занимаясь в предметных кружках, факультативах, развивает собственные познавательные интересы и любознательность, помогает в этом другим. Создает обстановку заинтересованности в получении знаний, доброжелательности в общении с товарищами по учебе, учителями.

Роль член коллектива. Эта роль предполагает знание этики взаимоотношений в коллективе, прав и обязанностей его членов, специфики данного коллектива, памятных дат в его жизни, увлечений, наклонностей, интересов ребят, их семей.

Учащемуся необходимо уметь сочетать личные и общественные интересы, проявлять инициативу и самостоятельность, подчиняться требованиям коллектива. Член коллектива должен уметь сострадать, понять, простить, оказать поддержку и помощь своим товарищам, быть искренним, честным, тактичным. Умеет различать добро и зло в человеческих отношениях.

Член коллектива создает атмосферу дружбы, доверия, благородства и чистоты отношений в коллективе, оказывает действенную помощь и поддержку товарищам в их делах, проявляет уважение к интересам членов коллектива.

Участвует в коллективной и общественно полезной деятельности, работе органов управления.

К разделу «Социокультурная компетентность».

Магазины. В процессе изучения материала раздела целесообразно привлечь внимание детей к специальным способам определения вида магазинов и ориентировки в них.

Успешная ориентировка слепых и слабовидящих в торговых учреждениях базируется на знании видов магазинов, их отделов, форм размещения в них товаров (в продовольственном, обувном, хозяйственном и т.д.), а главное – самих товаров (продается в упаковках или на вес, какой запах издает, какую форму имеет, цвет, величину и т.п.). Перечисленные знания, приобретенные с участием всех сохранных анализаторов, позволяют слабовидящим и слепым с остаточным зрением узнавать товары, расположенные от них на недоступном для рук расстоянии.

Ориентироваться в магазинах (впрочем, как и в других местах) помогает школьникам с нарушениями зрения и логическое мышление. Например, ученик не различает ясно товары, но видит очень яркие ряды вещей, слышит, как стучат каблучки. Отсюда следует вывод – в этом отделе универсама продается женская одежда.

Полезно ставить перед учащимися проблемы и вместе с ними искать их решение. Например: «Продавец помог вам выбрать вещь. Ее надо оплатить. Как можно определить местоположение кассы?» Внимание учащихся надо зафиксировать на тех ответах, которые помогут достичь цели задания. Так, кассу можно найти, постояв и послушав звуки. Если слышится работа нескольких касс и все они рядом с отделом (слева, справа, сзади), то лучше спросить у продавца, в какую кассу следует заплатить, и жестом уточнить, правильно ли понят ответ.

Другое решение. Слепой или слабовидящий школьник выбрал товар. Теперь ему надо оплатить его. Он осмотрелся, но кассу не увидел. Однако увидел рядом стоящего человека, который отложил покупку в том же отделе, что и он. Следовательно, теперь этот человек должен направиться к кассе. Он зрячий, значит, найдет ее быстрее и без труда для слепого или слабовидящего, если последний последует за ним.

Средства связи. Тифлопедагогу следует обратить внимание в основном на формирование двух специальных навыков: набору заданного номера на телефонном аппарате и заполнению бланков.

Тотально слепые, как правило, сами догадываются о способе набора номера телефона без зрительного контроля. На первых порах они делают это довольно медленно, но по мере накопления опыта не отстают от зрячих.

Другое дело слабовидящие и дети с остаточным зрением. При наборе номера они чаще всего низко склоняются над аппаратом, чтобы разглядеть цифры. Поэтому всех детей с нарушением зрения целесообразно учить набору номера телефона без зрительного контроля. Естественно, при наличии зрения оно будет и должно ими использоваться, но в разумных пределах. Во всяком случае, надо довести до сознания детей, что нет необходимости нужную цифру искать глазами.

Все цифры на наборном диске легко найти с помощью осязания. Единица – это первое круглое отверстие на наборном диске, если двигаться от ограничителя против часовой стрелки. Обычно для набора цифры 1 используется указательный палец.

Для набора цифры 2 – сразу два пальца (указательный и средний) вставляются в первые два отверстия, если перемещать их по часовой стрелке от ограничителя. Затем надо вынуть средний палец из отверстия с цифрой 1 и оставшимся в отверстии с цифрой 2 указательным пальцем набрать двойку.

Набор цифры 3 осуществляется аналогично. Сначала двигаясь также против часовой стрелки от ограничителя, указательный, средний и безымянный пальцы (то есть сразу три) вставляются в три отверстия соответственно с цифрами 3, 2 и 1. Затем средний и безымянный вынимаются, а указательный набирает цифру 3.

Цифру 4 взрослые набирают следующим образом: сначала, по аналогии с вышеописанным, вставляют указательный палец, средний, безымянный и мизинец соответственно в отверстия с цифрами 4, 3, 2 и 1; далее опять вынимаются все пальцы кроме указательного, находящегося в отверстии с цифрой 4, и набирают четверку.

Детскими пальчиками четверку набирать легче по-другому. Сначала надо вставить три пальца (как это делалось в случае с набором цифры 3), а затем указательный палец переместить в отверстие с цифрой 4, одновременно остальные пальцы, вынув из отверстий, в которых они находились. После этого можно набирать четверку.

Для поиска пятерки ребенок должен сначала опять разместить три пальца в отверстия с цифрами 3, 2 и 1 (указательный, средний, безымянный), а затем указательный палец переместить в отверстие с цифрой 5, то есть перейдя через отверстие с цифрой 4.

Взрослые пятерку находят, вставив четыре пальца в отверстия с цифрами 1, 2, 3, 4 и переместив затем указательный палец в отверстие с цифрой 5.

Набор цифр 0, 9, 8, 7 и 6 осуществляется по аналогии с участием четырех или трех пальцев, но пальцы размещаются при этом по другую сторону от ограничителя на наборном диске и движутся по часовой стрелке. Так, цифра 0 определяется указательным пальцем как первое отверстие от ограничителя при движении от него по часовой стрелке. Для того, чтобы найти цифру 9, надо вставить указательный и средний пальцы в отверстия соответственно с цифрами 9 и 0. Затем средний палец надо вынуть, а указательным набрать девятку. И т.д.

Для набора цифры 6 сначала вставляется четыре пальца в отверстия с цифрами 0, 9, 8 и 7, а затем указательный палец из отверстия с цифрой 7 перемещается в отверстие с цифрой 6. Остальные пальцы при этом высвобождаются. Детям удобнее вставить в отверстия три пальца и перемещать указательный палец для набора семерки на одно отверстие, а для набора шестерки – на два.

Описанный прием позволяет без участия зрения точно находить любую цифру. С приходом опыта это делается очень быстро. Конечно, если у ребенка имеется форменное зрение, то оно может использоваться, но не для поиска нужной цифры, а в помощь осязанию. Именно при таком навыке слабовидящие не будут «лежать» на диске при наборе номера телефона.

В своей социально-бытовой деятельности человеку часто приходится оформлять различные документы, в частности, заполнять бланки: оплаты различных коммунальных услуг, отправлений телеграмм, бандеролей, почтовых переводов и т.п.

Применение бланков способствует ускорению и облегчению составления различных документов, их унификации и стандартизации.

Самостоятельное заполнение бланков для тотально слепых дело невозможное. Для детей с остаточным зрением и с глубоким слабовидением оно весьма сложное, а порой, как и для тотально слепых, невозможное.

Дело в том, что слепые дети и с остаточным зрением не могут самостоятельно прочитать реквизиты в бланках, а следовательно, не могут отразить в бланках необходимые сведения. Вместе с тем многие из них видят линии, на которых эти сведения должны размещаться. Опираясь на эти возможности слабовидящих, их можно научить заполнять бланки совершенно самостоятельно.

Для этого с начальных классов рекомендуется целенаправленно знакомить учеников с содержанием стандартных бланков, собирать и хранить с образцами их заполнения. Весь печатный текст бланков запоминать нет необходимости. Главное – запомнить, что именно и на каких строках должен написать заполняющий.

Поход в магазин. Все, что было сказано про исследование и ознакомление с продуктами на кухне, запахами, температурами и т.д., относится и к совершению покупок в ближайшем магазине или супермаркете.

Тифлопедагог знакомит детей с тем, как все организовано в магазине. Желательно сходить со слепым на экскурсию. Просите ребенка ощупать каждый товар на полке. Пусть ученик также исследует предметы, расположенные по соседству. Классифицируйте вместе с ним продукты питания по видам, условиям хранения и т.п. Например, разные по текстуре и упаковке мясные полуфабрикаты находятся в холодильнике. Обследуйте и обсуждайте разные продукты. Не задумываясь, школьник сжимает те продукты, которые можно сжимать.

Необходимо обратить внимание ребенка на то, что определенные продукты имеют свойственную только им упаковку: брикеты масла, стаканчики йогурта, пакеты молока и т.д. Поощряйте ребенка исследовать все детали текстуры, формы, температуры и размера. Постепенно расширяйте обязанности школьника и его ответственность во время похода за покупками. Увеличьте количество и разнообразие поручений для того, чтобы ребенок познакомился с разными магазинами.

Совершение покупок. Для совершения покупок ребенка нужно научить эффективным методам поиска нужных ему товаров, поскольку такой опыт будет необходим ему в самостоятельной жизни. Сориентироваться в магазине слабовидящему поможет, например, список покупок, написанный маркером большими печатными буквами. Слепой школьник может использовать диктофон для записи перечня товаров, которые следует купить. Можно также использовать магниты в форме разных продуктов, и когда закончатся, например, помидоры, соответствующий им магнит можно прикрепить к дверце холодильника. Не важно, как составлен Ваш список покупок, – написан от руки, большими печатными буквами, напечатан, записан на кассете или брайлевским шрифтом, – главное, чтобы он оживлял память в магазине. Можно также написать список на листках для записок, так как их удобно скреплять вместе по группам продуктов (овощи, молочные продукты и т.п.) или по секциям (выпечка, кулинария и т.д.), а также создавать на компьютере основной список и редактировать его перед походом в магазин.

Важно рассортировать деньги до похода в магазин, и знать, какие банкноты лежат у школьника в кошельке, чтобы без проблем расплатиться в кассе, избежав необходимости давать кассиру выбирать деньги у него в руках или из его кошелька.

Слепым и слабовидящим следует использовать определенную систему обозначения купюр разного достоинства: одни банкноты можно складывать пополам поперек, другие – вдоль, у третьих загигать углы и т.д.

Организация досуга. В сфере досуга, как ни в какой другой, проявляется характер человека. Каждый ребенок стремится хотя бы на время выйти за пределы привычного, реализовать себя в разных социальных ролях, избирательно взаимодействуя с окружающим миром. В досуговой деятельности границы реального и идеального нарушаются, и ребенок предстает не только таким, какой он есть, но и таким, каким он хотел бы себя видеть, каким он мог бы стать при других обстоятельствах. В этом смысле в какой-то степени можно говорить о том, что дети с нарушениями зрения полностью могут проявиться только в мире досуга.

Задачами тифлопедагога являются:

- формирование социальных мотивов (долга и ответственности, самоопределения, самосовершенствования) коллективного взаимодействия.
- развитие познавательного интереса, творческих способностей, самостоятельности, любознательности.
- содействие полноценной самореализации индивидуальности ребенка в школе, окружающем социуме.
- накопление опыта проживания эмоционально насыщенных ситуаций, гуманного поведения (организация досуга, проявление заботы о близких людях, учителях, друзьях, одноклассниках в процессе подготовки к празднику).
- формирование навыков адекватной самооценки: личностной и коллективной в процессе подготовки и проведения коллективного творческого дела.

В досуговой деятельности дети с нарушениями зрения расширяют свой опыт по формированию нормативного поведения: обогащают систему представлений о нормах морали (готовность оказывать помощь близким и окружающим, уважать права других людей и соотносить их интересы со своими собственными, сопереживать), вовлекаются в общественные отношения, систему общения и необходимую общественную деятельность, ориентируясь на зрячего и ощущая себя равным ему; у них развиваются навыки сотрудничества с нормально видящими людьми (педагогами, сверстниками, родителями), исчезает боязнь совместной деятельности и пассивность, возникает желание заботиться о благе других.

С этой целью тифлопедагогу необходимо создавать условия для проявления ребенком своих возможностей:

- показать эрудицию, повысить познавательную активность;
- активизировать активность учащихся в условиях постепенного усложнения деятельности с учетом уровня самооценки школьников с нарушением зрения как субъектов досуговой деятельности;
- творческие силы в области трудовой деятельности при помощи привлечения их к изготовлению реквизита, костюмов, оформлению помещения;
- проявить художественный вкус и эстетическую потребность;
- осуществить многоролевою деятельность школьников с нарушением зрения в процессе подготовки мероприятий и непосредственно при их проведении;
- утвердить свои мысли, чувства, поступки и действия, ценностные ориентации;
- осознать принятые в обществе традиции и правила проведения досуга;
- научиться организовывать свой досуг не только в школе, но и дома.

В результате происходит общение школьников с нарушениями зрения на основе совместной досуговой деятельности учащихся начальной, основной и старшей школы, а также

равноправное сотрудничество и сотворчество учащихся и педагогов в рамках досуговой деятельности.

Диагностическая программа изучения уровня готовности школьников к обучению социально-бытовой ориентировке

1. Имя, фамилия.
2. Возраст, класс.
3. Состояние зрительных функций, время утраты или нарушения зрения.
4. Рекомендованные индивидуальные средства оптической коррекции и их использование в процессе ориентирования и передвижения в пространстве.
5. Сопутствующие заболевания: заболевания органов чувств, нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

К разделу «Саногенная компетентность».

знания, умения	способ деятельности	схема действий	рациональность	осознанность	примерный уровень	контрольный срез
1	2	3	4	5	6	7
Личная гигиена						
Режим дня						
Закаливание						
Мытье рук						
Умывание лица						
Чистка зубов						
Уход за волосами						
Уход за кожей рук						
Уход за ногтями						
Хранение средств личной гигиены						
Правила пользования оптическими средствами						
Организация зрительной работы						
Домашняя аптечка						
Правила оказания первой помощи						
Лечебные травы, их применение						

К разделу «Семейно-бытовая компетентность».

знания, умения	способ деятельности	схема действий	рациональность	осознанность	примерный уровень	контрольный срез
Семья						
Состав семьи, ФИО родителей						
Место работы родителей						
Функции семьи						
Правила поведения в семье						
Одежда и обувь						
Одевание						
Застёгивание						
Хранение одежды						
Стирка белья						
Сушка мокрой одежды						
Глажка мелких вещей						
Складывание чистого белья						

Пользование прачечной						
Виды одежды, обуви, головных уборов						
Выбор одежды по сезону по сезону						
Использование одежды по назначению						
Чистка одежды						
Чистка обуви						
Мелкий ремонт одежды						
Распределение обязанностей						
Уборка помещений						
Сухая и влажная уборка						
Уход за мебелью						
Уход за окнами						
Выполнение санитарно-гигиенических требований						
Бытовая техника						
Назначение						
Правила техники безопасности						
Питание						
Заварка чая, кофе						
Приготовление бутербродов						
Наполнение жидкостью ёмкостей						
Пользование дозаторами						
Составление меню						
Сервировка стола						
Разновидности продуктов						
Чистка и нарезка варёных овощей						
Санитарно-гигиенические правила						
Уборка кухни						
Уход за кухонным инвентарем						
Приготовление блюд						
Способы определения готовности продукта						
Хранение продуктов						
Приём пищи						
Правила поведения за столом						

К разделу «Социокультурная компетентность».

знания, умения	способ деятельности	схема действий	рациональность	осознанность	примерный уровень	контрольный срез
Социальные роли						
Правила пожарной безопасности						
Средства пожаротушения						
Объекты социально-культурного назначения						
Правила поведения						
Правила организации рабочего места						
Виды досуга						
Магазины						
Виды магазинов						
Порядок приобретения товаров						
Отделов продуктовых магазинов						
Знание цен продуктов						
Правила хранения денег						
Правила поведения в магазине						
Средства связи						
Основные средства связи						
Виды почтовых услуг						
Виды писем						
Виды бандеролей						
Порядок заполнения бланков						
Написание адреса на конверте						
Виды бандеролей						
Пользование телефонами						
Личный справочник адресов, телефонов						
Телефонный справочник						
Культура разговора по телефону						
Оплата за услуги сотовой связи						
Правила пользования междугородней телефонной связью						
Услуги экстренной помощи						
Предприятия						
Предприятия производственного типа						
Услуги банка						
Пользование инфокиоском						
Пользование банкоматом						

В критерии оценки входит:

- Способ деятельности
- только в совместной деятельности;
 - с помощью поддержки взрослых;
 - под выборочным, частичным контролем;
 - регулярно самостоятельно.

- | | |
|--------------------------|--|
| Владение схемой действий | - действия не сформированы;
- не сформированы отдельные операции;
- выполняет все действия, но не последовательно;
- выполняет последовательно все действия; |
| Рациональность | - не объединяет действия правой и левой руки;
- объединяет действия правой и левой руки, не владеет рациональными приемами выполнения;
- владеет рациональными приемами выполнения отдельных операций;
- владеет рациональными приемами выполнения; |
| Осознанность | - не может аргументировать выполнение своих действий;
- может объяснить назначение не всех действий, не может – их последовательность;
- может объяснить назначение действий и их пооперационное выполнение. |

Ключ к плану наблюдения:

Преобладание красного цвета – на низком уровне.

Преобладание красно-желтого цвета – на начальном уровне.

Преобладание синего цвета – на достаточном уровне.

Преобладание зеленого цвета – на уровне самостоятельности.

Для уточнения способа деятельности совместно с методом наблюдения используется метод – сбор независимых характеристик (воспитателя, учителя, родителей). С помощью анкет для определения социально-бытовых навыков, эмоционально-поведенческих особенностей и др. Полученные сведения позволяют уточнить данные, полученные от воспитателя и учителя, определить особенности поведения ребенка вне школы.

К разделу «Коммуникативная компетентность».

Для выявления умений и навыков общения используются следующие методики:

- тестовые опросники («Методика свободных характеристик», анкеты «Выражение лица» и «Что нам мешает?»);
- методика диагностики форм общения (М.И.Лисиной);
- методика исследования межличностных отношений Р. Жилая;
- наблюдение.

Проводя обследование, следует обращать внимание на те моменты, которые являются показателем уровня сформированности познавательного интереса к общению как виду деятельности:

- насколько ребенок увлечен вашими вопросами;
- задает ли он вопросы самостоятельно;
- соотносит ли полученную информацию с жизненным опытом;
- как долго предпочитает общаться.

С помощью наблюдения оцениваются умения пользоваться невербальными средствами общения: мимика, жесты, пантомимика (осанка, поза, дистанция).

К разделу «Гражданско-правовая компетентность».

Примерная карта наблюдения для выявления знаний и умений по разделу гражданско-правовая компетентность.

Примерный план наблюдения

Патриотизм и гражданственность.
Присущи развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится.
Переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего.
Старается открыто не проявлять свое отношение к стране.
Школьника отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое.
Направленность интересов.
На учебную деятельность.
На трудовую деятельность.
На художественно-эстетическую деятельность.
На достижения в спорте, туризме.
На отношения между людьми.
Отношение к делу.
<u>Общественная активность.</u>
Активно участвует во всех общественных делах, не считаясь с собственным временем.
Принимает активное участие в общественных делах, но старается не тратить на это своего собственного времени.
Не проявляет активности в общественной жизни, но поручения выполняет.
Редко принимает участие в общественных делах.
Отказывается участвовать.
<u>Трудолюбие.</u>
Любую работу ученик выполняет всегда хорошо, ищет работу сам и старается сделать ее хорошо.
Как правило, охотно берется за работу, стараясь выполнить ее хорошо. Случаи противоположного характера редки.
Редко охотно берется за работу
Чаще всего старается уклониться от любой работы.
Всегда уклоняется от выполнения любого дела.
<u>Ответственность.</u>
Всегда хорошо и в назначенные сроки выполняет любое порученное ему дело.
В большинстве случаев хорошо и в срок выполняет порученную ему работу.
Часто не выполняет в срок (или выполняет плохо) порученное ему дело.
Очень редко выполняет порученное ему дело.
Никогда не доводит до конца порученные ему дела.
<u>Инициативность.</u>
Выступает инициатором многих дел, не стремясь получить за это никакого признания.
Довольно часто выступает инициатором нового дела.
Почти никогда сам не начинает нового дела.
Никогда не выступает инициатором какого-либо дела.
<u>Организованность.</u>
Всегда правильно распределяет работу по времени и выполняет ее согласно плану.
В большинстве случаев правильно распределяет и в срок выполняет свою работу.
Умеет правильно распределить и в срок выполняет свою работу, только если за каждый ее этап надо отчитываться.
Чаще не умеет правильно распределить свою работу по времени.
Не умеет распределять свою работу по времени, тратит время зря.
<u>Любознательность.</u>
Постоянно узнает что-то новое в разных областях науки и культуры.
В большинстве случаев заинтересован в получении новых знаний из разных областей науки и культуры.
Как правило, не проявляет заинтересованности в приобретении новых знаний.
Равнодушен ко всякого рода новым знаниям.
Отношение к людям.
<u>Коллективизм.</u>
Всегда проявляет заботу по отношению к знакомым и незнакомым людям, старается любому оказать

помощь и поддержку.
Склонен проявлять заботу о незнакомых людях, если это не мешает его личным планам и делам.
Нередко проявляет равнодушие к чужим делам и заботам, если это не затрагивает его лично.
Как правило, равнодушен к заботам других, по своей инициативе им не помогает.
Считает излишним проявлять заботу о незнакомых членах общества живет под девизом «Не лезь не в свое дело».
<u>Честность, правдивость.</u>
Всегда правдив по отношению к своим родителям, учителям, товарищам. Говорит правду и тогда, когда ему невыгодно.
Почти всегда правдив по отношению к своим родителям, учителям, товарищам. Часто говорит неправду ради собственной выгоды.
Почти всегда говорит неправду, если ему это выгодно.
Склонен всегда говорить неправду.
<u>Справедливость.</u>
Активно борется с тем, что считает несправедливым.
Не всегда борется с тем, что считает несправедливым.
Редко выступает против того, что считает несправедливым.
Не добивается справедливости.
Совершенно равнодушен к проявлениям несправедливости.
<u>Бескорыстие.</u>
В своих поступках всегда руководствуется соображениями пользы дела или других людей, а не собственной выгодой.
Почти всегда руководствуется соображениями пользы дела или других людей. Редко руководствуется в своих поступках соображениями пользы дела, а не собственной выгодой.
В поступках часто руководствуется соображениями собственной выгоды.
В поступках всегда руководствуется соображениями собственной выгоды.
<u>Общительность.</u>
Всегда охотно вступает в контакт с людьми, любит работать и отдыхать с другими.
Как правило, с удовольствием общается с людьми.
Стремится общаться с ограниченным кругом людей.
Предпочитает индивидуальные формы работы и отдыха.
Замкнут, необщителен.

К разделу «Субъектная компетентность».

Примерный перечень методик для определения знаний, умений по разделу:

- беседа «Какой Я?»;
- тест на определение уровня притязаний ребенка;
- анкеты «Мое желание», «Мое любимое дело».