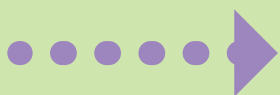


С. В. Комарова
Е. Л. Александрова

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



5

УДК 376.167.1:3(075)+3(075.3)
ББК 74.5
К63

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г.

Для соблюдения правил информационной безопасности поисковый запрос в Интернете осуществляется детьми с помощью (под контролем) взрослых (педагогических работников, родителей или законных представителей несовершеннолетних обучающихся).

Издание выходит в pdf-формате.

Комарова, Софья Вадимовна.
К63 Основы социальной жизни : 5-й класс : учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы : издание в pdf-формате / С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 79, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-110154-6 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-109776-4 (печ. изд.).

Учебник предназначен для детей с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает реализацию требований адаптированной основной общеобразовательной программы по предмету «Основы социальной жизни» в предметной области «Человек и общество» в соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Содержание учебника направлено на формирование у школьников знаний и умений, полезных в повседневной жизни. Изучаемый материал имеет для детей практическое значение и преподнесён на страницах учебника с учётом возможной степени самостоятельности в решении бытовых вопросов в данном возрасте.

Рекомендуемые в учебнике формы организации деятельности школьников ориентируют педагога на расширение коммуникативных умений обучающихся как залог их успешной адаптации в социуме.

УДК 376.167.1:3(075)+3(075.3)
ББК 74.5

ISBN 978-5-09-110154-6 (электр. изд.)
ISBN 978-5-09-109776-4 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2023
Все права защищены



Содержание

Как работать с учебником	4
Забота о себе	5
Забота о себе	5
Утренняя гимнастика	7
Закаливание	10
Забота о руках	13
Забота о ногах	16
Забота о глазах	19
Важные правила здорового человека (проект)	22
Домоводство	26
Каким бывает дом	26
Порядок в доме	29
Комнатные растения	31
По одежке встречают	35
Идеальная пара	40
Важные правила аккуратного человека (проект)	45
О вкусной и здоровой пище	48
Еда для здоровья. Как правильно есть	48
Мир полезных устройств и машин	52
Транспорт — это удобно	52
На заметку пассажиру	55
Зачем нужны средства связи	58
Мои средства связи (проект)	60

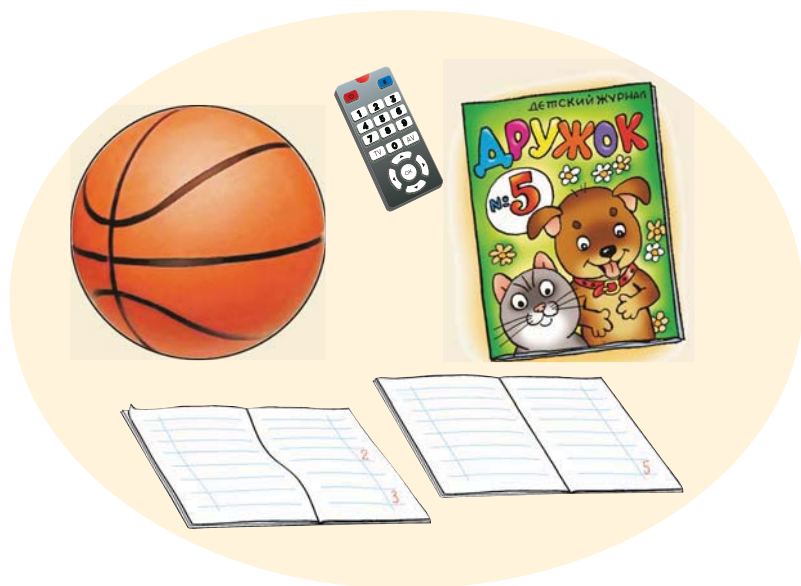


Семья	63
Семья	63
Семейные традиции	66
Моя семья (проект)	70
Знаю? Умею? Понимаю?	73



Забота о себе

Забота о себе



?

Что рисунки рассказывают о том, как человек может позаботиться о себе? Обсудите с одноклассниками.

Если бы ты был художником, какой рисунок нарисовал к этой теме?



Каждый человек хочет быть счастливым. Чтобы чувствовать себя счастливым, всем нужно разное.

Давай задумаемся, **что необходимо каждому человеку**, чтобы счастливо жить в современном мире.



Подведём итоги

- Как человек может заботиться о своём здоровье?
- Учёба — это важно для успешной жизни? Объясни своё мнение.
- Для чего человеку нужно иметь любимое занятие? Есть ли у тебя любимое занятие?
- Расскажи, как ты заботаешься о себе.

Задумаемся о сложных вопросах

Как можно заботиться о своих отношениях с близкими и друзьями? Подумайте вместе с одноклассниками.



Подготовь рисунок-загадку на тему «Забота о себе». На одной стороне листа выполни рисунок, на другой напиши, к какой теме относится твой рисунок: «Здоровье», «Учёба и хобби», «Близкие и друзья».

Утренняя гимнастика



Твое настроение после зарядки утром меняется? Понаблюдай и поделись впечатлениями с ребятами.



Чтобы зарядка получилась на отлично

Начинать зарядку можно уже в постели. Открыв глаза, постарайся потянуться на кровати, как будто хочешь вырасти.

-> **Делай зарядку на улице, во дворе или в парке!**

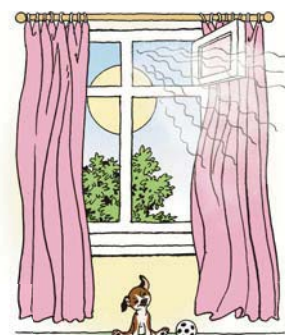
Если нет возможности выйти на улицу, нужно проветрить комнату, в которой делаешь зарядку.

-> **Делай зарядку в одежде для сна или в спортивной одежде**, чтобы движения были свободны.

-> **Делай зарядку сначала, а потом умывание и завтрак!**

Можно немного попить перед зарядкой.

-> **Делай зарядку не более 15 минут.** Утром наше тело не готово к тяжёлым нагрузкам!





Для утренней зарядки нужны упражнения, которые «разбудят» всё тело. Это — **комплекс утренней гимнастики**.

Если не успел сделать зарядку дома, можно выполнить упражнения на перемене.

Разминка



- Ходьба по комнате или на месте.
- Повороты головы направо-налево.
- Вращательные движения плечами вперёд-назад.
- Наклоны корпуса направо-налево, вперёд-назад.

Разбудим шею, руки и плечи



- Наклоны головы из стороны в сторону, а затем вращение головой.
- «Пожимание» плечами, а затем круговые движения руками вперёд-назад.
- «Бокс» — представь себя на ринге. Наноси удары воображаемому противнику.

Разбудим туловище

- Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.
- Вращение туловищем.

Разбудим ноги

- Приседания.
- Махи ногами.
- «Ласточка».
- «Велосипед».