**Государственное бюджетное образовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр**

**для детей с нарушениями слуха и зрения»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

**«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»**

**Класс: 4 (Вариант 4.3)**

**Уровень общего образования: НОО**

**Учитель: Чуриева Виктория Николаевна**

**Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год**

Количество часов:

всего 17 часов

в неделю 0,5 часа

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чуриева В.Н.

Квалификационная категория: высшая

**Пояснительная записка.**

Нормативно правовой и документальной основой рабочей программы являются следующие документы:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.20г № 32);
* Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования дляобучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 № 72654)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" (Зарегистрирован в Минюсте России 15 августа 2024 г., регистрационный № 79163)
* Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09. 2022 г. № 858 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
* Учебный план ГБОУ КРОЦ.

Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» реализуется за счет часов внеурочной деятельности. На его изучение отводится 0,5 часа в неделю(17 часов в год).

Программа курса включает в себя следующие разделы:

1. Личная гигиена.
2. Одежда.
3. Обувь.
4. Питание.
5. Жилище.
6. Транспорт.
7. Предприятия торговли.
8. Культура поведения.
9. Медицинская помощь.
10. Профессия и труд человека.

Содержание

# 2 КЛАСС

**Личная гигиена.(2 ч)**

Режим дня, необходимость его соблюдения. Соблюдение правил личной гигиены. Формирование представлений о последовательности утреннего и вечернего туалета. Знания о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека. Гигиенические правила поведения в местах общего пользования. Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за лицом, волосами, зубами, их названия. Нанесение зубной пасты на щетку и алгоритм чистки зубов. Места и условия хранения индивидуальных наборов туалетных принадлежностей. Правила расчесывания волос, хранения расчески, приемы чистки расчески. Различные сорта мыла, шампуня. Пользование щетками для мытья рук.

**Одежда.(2 ч)**

Обобщенное значение слова «Одежда». Знания о назначении разных видов одежды: зимой спасает от холода, осенью и весной - от дождя, летом от палящего солнца; защищает кожу от пыли, грязи, от повреждений; одежда украшает человека. Обучение алгоритмам одевания и раздевания в определенной последовательности. Названия различных предметов одежды. Различные виды одежды для девочек и мальчиков. Одежда по сезону: зимняя, летняя, демисезонная. Определение наличия лицевой и изнаночной стороны одежды. Называние и обнаружение на одежде частей: воротник, рукава, манжеты, карманы, спинку, полочки. Виды тканей, из которых шьют одежду: хлопчатобумажная, шерстяная. Складывание отдельно каждый предмет и в стопку. Закрепление умения вешать одежду на крючок. Развешивание одежды на платяную вешалку. Рациональное размещение одежду на стуле. Пути предупреждения загрязнения одежды: переодевание в соответствующую по назначению одежду, соблюдение аккуратности на улице и за столом, личной гигиены.

**Обувь. (1 ч)**

Обобщенное значение слова «Обувь». Знания о назначении разных видов обуви: защищает ноги человека от пыли, холода, воды, грязи, травм; украшает человека. Различные предметы обуви и их названия. Различные виды обуви: мужская, женская, детская. Обувь по сезону: зимняя, летняя, демисезонная. Классификация обуви по группам и видам. Названия и обнаружение частей обуви: носок, пятка, голенище, подошва, каблук, стелька. Материалы, из которых изготавливают обувь: кожаная, из кожзаменителя, резиновая, замшевая. Формирование представлений о видах труда по уходу за обувью. Размещение обуви в отведенном для этого месте.

**Питание.(2 ч)**

Обобщенное значение слова «Продукты». Основные продукты питания: название, чем отличаются (по внешнему виду, вкусу, запаху, консистенции). Группирование продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, хлебобулочные, молочные, бакалейные. Узнавание продуктов по внешнему виду (при наличии остаточного зрения), вкусу, запаху, с помощью осязания.

**Жилище.(2 ч)**

Различные школьные помещения (спальня, класс, игровая комната, туалетная комната, столовая). Функциональное назначение школьных помещений. Гигиенические правила поведения в них.

**Транспорт.(2 ч)**

Обобщенное значение слова «Транспорт». Знания о назначении транспорта (перевозка людей, грузов; уборка улиц; тушение пожара). Различные виды транспорта по назначению: пассажирский, грузовой, специальный. Названия различных транспортных средств. Узнавание транспорта по описанию и по характерным звукам. Основные части транспорта: кабина водителя, кузов, колеса, салон для пассажиров. Формирование представлений о наличие маршрута у общественного транспорта. Нахождение остановок транспортных средств. Профессии людей на транспорте: водитель, кондуктор, контролер. Знания о том, что проезд в общественном транспорте необходимо оплачивать, покупая билеты, талоны, проездные карты. Обращение с проездными билетами: предъявлять кондуктору, контролёру, водителю по их требованию, сохранять до конца поездки.

**Предприятия торговли.(1 ч)**

Обобщенное значение слова «Магазин». Ориентировка в ближайшем от школы магазине. Нахождение нужного отдела. Использование формул речевого этикета покупателя. Пользование иными объектами торговли.

**Культура поведения.(2 ч)**

Социальные нормы и правила поведения, принятые в обществе. Правила и нормы поведения в общественных местах. Вещи, которые некрасиво делать в присутствии других людей. Нормы и правила поведения мальчиков и девочек. Воспитание умения содержать в порядке место, где трудится, занимается, играет. Нормы и правила общения со взрослыми и сверстниками. Использование в речи вежливых слов. Воспитание потребности содержать в чистоте лицо, руки, тело, причёску, одежду, обувь. Правила поведения за столом: не класть руки на стол во время еды, есть с закрытым ртом, не спеша, тща­тельно пережёвывая пищу; не втягивать еду с ложки; бережно относиться к хлебу и другим продуктам; правильно пользоваться столовыми приборами.

**Медицинская помощь.(1 ч)**

Обобщенное значение слова «Медицинская помощь». Классификация и виды лекарств. Наиболее распространенные лекарства, применяемые в домашних условиях, правила их хранения в домашней аптечке. Применение лекарственных средств только по назначению врача. Пользование градусником. Оказание первой помощи при ушибах, ожогах, порезах. Уход за средствами оптической коррекции зрения. Комплексы зрительной гимнастики для предупреждения или снятия зрительного утомления.

**Профессия и труд человека.(2 ч)**

Значение профессионально-трудовой деятельности в жизни человека. Знакомство с обобщенным понятием «Профессия». Основные области профессионально-трудовой деятельности и профессии человека. Профессии представителей ближайшего социального окружения, сотрудников учреждений бытового, культурного, медицинского и социального назначения. Представления об основных функциональных обязанностях представителей различных профессий. Воспитание уважения и ценностного отношения к труду человека и различным профессиям. Развитие интереса к профессиям. Формирование понимания необходимости выбора профессии в будущем.

**4 класс**

**Личная гигиена.(2 ч)**

Знания о правилах ухода за руками и ногтями (стрижка ногтей, средства ухода за руками). Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за лицом, волосами, зубами, их названия. Закрепление знаний о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека. Закрепление знаний о режиме дня, объяснение необходимости его соблюдения. Формирование правильных представлений о времени суток, о делении суток на часы, о способах измерения времени. Знания о видах спорта, доступных для слабовидящих, с учетом индивидуальных рекомендаций и противопоказаний врача-офтальмолога. Средства закаливания.

**Одежда. (2)**

Разные виды одежды по назначению: одежда школьная, домашняя, спортивная. Закрепление знания частей одежды. Закрепление умения определять лицевую и изнаночную стороны одежды. Знания о видах тканей, из которых шьют одежду: льняная, шелковая. Закрепление умения показывать называемую одежду. Сравнение предметов одежды. Закрепление умения развешивать одежду на крючок и платяную вешалку. Развешивание одежды на специальную вешалку для юбок, брюк. Формирование умения рационально размещать одежду в шкафу. Закрепление умения чистить одежду щеткой полосами, заходящими одна на другую по плану. Материалы, инструменты, необходимые для ухода за одеждой. Соблюдение приемов предупреждения загрязнения одежды. Необходимые материалы, инструменты, приспособления для выполнения мелкого ремонта одежды и места их хранения. Знания о требованиях безопасности при работе с иглой и ножницами. Выполнение мелкого ремонта одежды: пришивать пуговицы с двумя отверстиями.

**Обувь.(1 ч)**

Разные виды обуви по назначению: обувь для улицы и дома, спортивная обувь. Закрепление знания частей обуви. Знания о материалах, из которых из которых изготавливают обувь: кожаная, из кожзаменителя, резиновая, замшевая, текстильная. Виды труда по уходу за обувью: мытье, сушка мокрой обуви, чистка обуви.

Знания о приемах сушки кожаной обуви: протереть влажной тряпочкой, вытереть насухо, протереть ветошью с глицерином, туго набить газетной бумагой, по мере впитывания бумагой влаги менять ее на сухую. Знания о приемах резиновой обуви: у сапог отвернуть голенища и поставить на просушку на расстоянии не менее метра от батареи.

Необходимый инвентарь для ухода за резиновой обувью: ведро с водой, тряпочки, глицерин или растительное масло. Соблюдение последовательности и правил работы при уходе за резиновой обувью: вымыть снаружи теплой водой без моющего средства, вытереть сухой ветошью, отполировать сухой тканью, смоченной несколькими каплями глицерина или растительного масла. Необходимый инвентарь для чистки кожаной обуви кремом: жесткая щетка с короткой щетиной для удаления засохшей грязи, крема для обуви, маленькая щетка для нанесения крема или ветошь, бархотка для полирования обуви после чистки. Чистка кожаной обуви кремом с соблюдением необходимой последовательности.

**Питание. (2ч)**

Закрепление знания санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи (мыть руки перед приготовлением пищи и перед едой). Расширение знаний о кухне, кухонной посуде, способах мытья, сушки посуды. Правила хранения пищи и продуктов питания. Обучение использованию сохранных анализаторов и остаточного зрения при ориентировке на кухне. Обучение сортировке, мытью, чистке и резке овощей. Правила приготовления овощных блюд (салатов, отварных овощей). Расширение знаний о столовой посуде. Обучение сервировке стола к завтраку и обеду.

**Жилище.(2ч)**

Закрепление знания санитарно-гигиенических требований к помещениям (проветривание, поддержание необходимой температуры, освещенность, уборка пыли). Представления о последовательности сухой и влажной уборки спален, класса. Уход за комнатными растениями.

**Транспорт.(2 ч)**

Расширение представлений о видах транспорта по способу передвижения: наземный, воздушный, водный, подземный. Обучение описанию транспорта по плану: название, вид транспорта по способу передвижения, по назначению. Информация, располагающаяся на остановках общественного транспорта: название остановки, условные обозначения видов транспортных средств и номера автобусов, троллейбусов, трамваев, интервалы движения, время отправления с остановки пригородных автобусов. Закрепление умения ориентироваться в салонах транспортных средств, находить поручень.

Соблюдение правил посадки пассажиров в общественный транспорт: заходить в общественный транспорт следует с задней или средней площадки; с передней площадки могут заходить пожилые люди, инвалиды, родители с маленькими детьми; дать вначале людям выйти из транспорта, а затем заходить. Обучение заходить и выходить из транспортного средства. Использование формула речевого этикета при обращении с просьбой к другим пассажирам при посадке и высадке из транспортного средства: «Будьте добры, подведите меня к дверям транспортного средства и положите мою руку на поручень, дальше я поднимусь сам. Спасибо за помощь».

**Предприятия торговли.(1 ч)**

Расширение знаний об основных видах магазинов (посудный, продовольственный). Обучение ориентировке в ближайшем от школы магазине. Нахождение нужного отдела, кассы. Использование формул речевого этикета покупателя. Виды и стоимость товаров, порядок приобретения товаров. Пользование иными объектами торговли.

**Культура поведения. (2 ч)**

Социальные нормы и правила поведения, принятые в обществе. Правила и нормы поведения в общественных местах. Вещи, которые некрасиво делать в присутствии других людей. Нормы и правила поведения мальчиков и девочек. Расширение знаний о правилах поведения за столом, обучение их соблюдению. Закрепление умения вести себя в библиотеке и других учреждениях культурного назначения. Воспитание привычки содержать в порядке место, где трудится, занимается, играет. Расширение представлений о нормах и правилах общения со взрослыми и сверстниками. Использование в речи вежливых слов. Закрепление знания правил поведения за столом. Обучение правильно пользоваться столовыми приборами.

**Медицинская помощь. (1 ч)**

Классификация и виды лекарств. Наиболее распространенные лекарства, применяемые в домашних условиях, правила их хранения в домашней аптечке. Применение лекарственных средств только по назначению врача. Пользование градусником. Оказание первой помощи при ушибах, ожогах, порезах. Обращение и визит к врачу. Врачи разных медицинских профилей. Уход за средствами оптической коррекции зрения. Комплексы зрительной гимнастики для предупреждения или снятия зрительного утомления.

**Профессия и труд человека. (2 ч)**

Значение профессионально-трудовой деятельности в жизни человека. Основные области профессионально-трудовой деятельности и профессии человека. Профессии представителей ближайшего социального окружения, сотрудников учреждений бытового, культурного, медицинского и социального назначения, иных сфер деятельности человека. Мир современных и востребованных профессий. Представления об основных функциональных обязанностях представителей различных профессий. Воспитание уважения и ценностного отношения к труду человека и различным профессиям. Формирование мотивации выбора профессии в будущем. Понимание необходимости выбора профессии и аргументирование профессиональных предпочтений.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* сформированность мотивации к соблюдению навыков социально-адаптивного поведения, личной гигиены и самообслуживанию, наличие потребности в соблюдении навыков личной гигиены и уходе за собой;
* сформированность активной жизненной позиции, отсутствие иждивенческих взглядов;
* осознание своей гендерной принадлежности, принятие и выполнение социальных ролей и моделей поведения, заданных гендерной принадлежностью, в соответствии с возрастом;
* готовность и способность соблюдать социальные нормы и правила поведения, принятые в обществе, требования к поведению в общественных местах, за столом, в транспорте, в присутствии других людей;
* сформированность навыков конструктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками, (в том числе сверстниками противоположного пола), персоналом объектов торговли, различных видов общественного транспорта, медицинских и бытовых учреждений, сотрудниками учреждений культуры и других социальных объектов;
* сформированность готовности обращаться за помощью к незнакомым людям и адекватно принимать предлагаемую помощь;
* развитие самостоятельности и уверенности в своих возможностях;
* наличие потребности трудиться, сформированность ценностного и уважительного отношения к профессионально-трудовой деятельности человека, мотивации к профессиональному самоопределению, понимание необходимости в будущем иметь профессию и выполнять трудовые функции с учетом доступности для слабовидящих.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (2 класс)

* личностное самоопределение, восприятие образа «Я» как субъекта социально-бытовой деятельности;
* оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;
* понимание значения овладения навыками социально-бытовой ориентировки для самостоятельности;
* ориентация на социально-бытовую независимость;
* формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками социально-бытовой ориентировки и коммуникативной деятельности;
* формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками социально-бытовой ориентировки;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям социально-бытовой ориентировкой;
* ориентация на содержательные моменты коррекционно-образовательного процесса;
* овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях при социально-бытовой ориентировке;
* формирование установки на поддержание здоровье сбережения, охрану сохранных анализаторов и остаточного зрения.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У слабовидящих обучающихся будут формироваться первоначальные представления о бытовой и социальной сферах жизни в образовательной организации, которые позволят сделать достаточно комфортным их пребывание в школе, повысить статус в семье, обогатить знаниями и умениями, способствующими расширению круга общения. Слабовидящие обучающиеся осознают значимость навыков социально-бытовой ориентировки для адаптации к школьной жизни, самостоятельности и независимости от помощи окружающих.

Обучающиеся овладеют компенсаторными способами действия и предметно-практической деятельности при использовании знакомых предметов в бытовой, учебной среде. У них будут развиваться умения использовать нарушенное зрение, осязание и другие сохранные анализаторы, компенсаторные способы действия для освоения умений и навыков социально-бытовой ориентировки. Обучающиеся овладеют элементарными знаниями о современных тифлотехнических средствах, повышающих возможности слабовидящих в социально-бытовой деятельности. Они овладеют навыками самообслуживания для решения жизненно важных практических задач. У обучающихся будет формироваться потребность в аккуратности, навыки культуры поведения в различных социально-бытовых ситуациях.

Слабовидящие обучающиеся получат сведения об окружающих их предметах, о взаимоотношениях с людьми, которые помогут им сформировать собственную позицию в жизни, расширят кругозор.

Обучающиеся получат возможность познакомиться с различными службами и учреждениями; у них будет формироваться умение обращаться к их услугам.

Слабовидящий обучающийся научится:

1. Личная гигиена: выполнять практические действия, направленные на формирование навыков самообслуживания, личной гигиены мальчиков и девочек; гигиенические правила поведения в местах общего пользования; использовать разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами (различные сорта мыла, шампуни, зубные пасты, зубные щетки, крема для рук, расчески, щетки для мытья рук, мочалки, губки, различные виды полотенец); пользоваться часами, ориентироваться во времени; использовать и хранить индивидуальные наборы туалетных принадлежностей; применять в практической деятельности способы предупреждения зрительного переутомления и рационально использовать остаточное зрение.

2. Одежда: называть предметы одежды; части одежды: воротник, рукава, манжеты, карманы, лацканы, подол, спинка, полочки, пояс; определять лицевую и изнаночную стороны одежды; использовать по назначению: одежда школьная, домашняя, спортивная, повседневная, праздничная, рабочая; определять способы хранения одежды: складывание, развешивание на стуле, на вешалке, на крючок; хранить одежду в шкафу: размещать по сезонному использованию; по частоте использования; по сочетаемости в ансамбле; использовать необходимые материалы, инструменты по уходу за одеждой; соблюдать требования техники безопасности при работе с утюгом, иглой, булавкой, ножницами; соблюдать аккуратность при играх на улице, при приеме пищи.

3. Обувь: использовать обувь по назначению: обувь для дома и улицы, спортивная, повседневная, праздничная; по сезону: зимняя, летняя, демисезонная обувь; определять из каких материалов изготовлена обувь: кожаная, резиновая, валяная, текстильная (из ткани); ухаживать за обувью: мыть, сушить мокрую обувь, чистить; использовать принадлежности для ухода за обувью, хранить в специально отведенном месте; рациональным способам размещения обуви.

4. Жилище: называть функциональное назначение, предметное наполнение школьных и домашних помещений; называть предметы мебели и их части; соблюдать гигиенические требования, предъявляемые к жилым помещениям; использовать способы поддержания чистоты и уборки в помещении; соблюдать нормы освещения помещений; использовать необходимый инвентарь для уборки помещений, способам его хранения; ухаживать за комнатными растениями; соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при уходе за комнатными растениями; использовать сохранные анализаторы и остаточное зрение в социально-бытовой ориентировке; пользоваться бытовыми приборами, соблюдая технику безопасности.

5. Питание: узнавать основные продукты питания по их названию, отличать по внешнему виду, вкусу, запаху, осязательным признакам; отличать свежие продукты от испорченных; мыть овощи, фрукты, ягоды; извлекать продукты из упаковки: разворачивать, вскрывать упаковки, выливать жидкие продукты, высыпать сыпучие продукты, выкладывать овощи и фрукты; соблюдать технику безопасности при работе с режущими инструментами и приспособлениями; при приготовлении пищи; готовить простейшие блюда; наливать кипяток в заварочный чайник и в чашку; выполнять сервировку стола к завтраку, ужину или обеду; соблюдать правила поведения за столом.

6. Транспорт: узнавать транспортные средства; пользоваться наземным пассажирским транспортом, а также метро; находить ближайшую остановку пассажирского транспортного средства по характерным особенностям; находить места размещения номеров пассажирских транспортных средств; приобретать проездные билеты, обращаться с проездными документами; соблюдать правила поведения в общественном транспорте; использовать в речи формулы речевого этикета; обращаться за помощью к персоналу транспортных средств и другим пассажирам.

7. Предприятия торговли: ориентироваться в отделах магазинов; в отдельных видах магазинов; ориентироваться в ассортименте товаров различных видов магазинов; находить указатели видов магазинов; узнавать режим работы магазинов; ориентироваться с помощью осязания, остаточного зрения, по слуху, запаху в помещениях магазинов; совершать покупки в предприятиях торговли; соблюдать правила поведения при покупке товаров; использовать формулы речевого этикета покупателя; пользоваться денежными купюрами; обращаться за помощью к персоналу объектов торговли и другим покупателям.

8. Культура поведения: соблюдать социальные нормы и правила поведения, принятые в обществе; соблюдать правила и нормы поведения с учетом возраста, гендерной и социальной роли; соблюдать правила поведения в повседневной жизни и в общественных местах; общаться со сверстниками и взрослыми; соблюдать правила поведения при встрече и расставании со сверстниками и взрослыми; использовать неречевые средства общения (сдержанная поза, умеренность жестикуляции, поворот туловища к говорящему); обращаться с просьбой к сверстнику и взрослому; соблюдать правила поведения в учреждениях культурного, социального, бытового, медицинского и прочего назначения (при посещении кинотеатра, музея, библиотеки, магазина, больницы, почты и др.); соблюдать правила поведения в лесу, парке, на водоеме; соблюдать правила поведения в гостях; выбирать подарки.

9. Медицинская помощь: соблюдать правила хранения лекарств в домашней аптечке, применять лекарственные средства только по назначению врача; пользоваться градусником; оказывать первую помощь при ушибах, порезах, ожогах; вызывать врача; обращаться в поликлинику, к врачам разной специализации; ухаживать за средствами оптической коррекции зрения; выполнять комплексы гимнастики для глаз, с целью предупреждения или снятия зрительного переутомления; обращаться к услугам различных медицинских служб и учреждений.

10. Профессия и труд человека: знать основные области профессионально-трудовой деятельности человека, основные традиционные и современные профессии, функциональные обязанности их представителей; проявлять интерес к определенным сферам профессиональной деятельности и профессиям; аргументировать свои профессиональные предпочтения с учетом их доступности для слабовидящих.