

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С КОМПЛЕКСНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ**
АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 491 группы
направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиля «Олигофренопедагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

СИВОДИНОЙ ЮЛИИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
доктор соц. наук, профессор

Л. В. Мясникова

Зав. кафедрой
доктор соц. наук, профессор

Ю. В. Селиванова

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. О детях с нарушениями в развитии было известно ещё со времён Аристотеля, но тогда от таких детей просто избавлялись. Со временем с развитием медицины, педагогики и психологии, стали вставать вопросы помощи таким детям. В настоящее время во всем мире и в нашей стране возрос большой интерес к детям с ограниченными возможностями здоровья. Изменилось отношение к детям с нарушениями в развитии. В частности, к детям, которых нельзя отнести ни к одной из известных категорий из-за сочетания различных нарушений первичного характера, т.е. к тем случаям, когда мы имеем дело со сложными нарушениями в развитии.

Обучение и воспитание таких детей – сравнительно малоизученная и труднейшая проблема специальной педагогики. Проблема особенностей детей со слепотой и (или) слабовидением и нарушениями интеллекта с позиции комплексного дефекта в дефектологии разрабатывалась и исследовалась слабо. Умственно отсталые слепые и слабовидящие в основном изучались тифлопедагогами и тифлопсихологами (А.И.Зотов, М.И.Земцова, Л.И.Захарова, Н.Б.Лурье, А.Ф.Самойлов, А.В.Политова, И.М.Романова, И.В.Молчановская).

Практическая потребность в изучении и определении образовательных возможностей детей со сложными (комплексными) нарушениями, а также в разработке системы их социализации исключительно велика.

Острая необходимость углублённой разработки системы специального образования детей с комплексными нарушениями развития определяется большим количеством детей, имеющих такие нарушения. Дети, имеющие сочетания различных отклонений, встречаются практически во всех специальных учреждениях. Для них организуется обучение по индивидуальным программам с полной или частичной интеграцией ребёнка в ученический коллектив, однако методический инструментарий по

составлению программ, проведению коррекционных занятий для этой категории детей отсутствует.

Очень важно приспособить ребенка с комплексными нарушениями к самостоятельной жизни. Для более полноценного развития ребенок должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками. Наиболее важным для детей с нарушениями являются культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Актуальность проблемы развития навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья всегда будет стоять на первом плане в проблеме воспитания.

Цель работы: выявить особенности формирования навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста с комплексными нарушениями развития, а именно у слепых и слабовидящих детей с нарушениями в интеллектуальном развитии.

Объект исследования: процесс формирования навыков самообслуживания у слепых и слабовидящих детей с нарушениями в интеллектуальном развитии.

Предмет исследования: коррекционно-педагогическая работа по формированию навыков самообслуживания у слепых и слабовидящих детей с нарушениями в интеллектуальном развитии.

Гипотеза: овладение детьми дошкольного возраста с комплексными нарушениями в развитии навыков самообслуживания будет успешнее благодаря чётко спланированной коррекционной работе и организации обстановки, способствующей поддержанию интереса к выполнению навыков самообслуживания в совместной работе детского сада и родителей.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по теме работы;
2. Определить особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста с комплексными нарушениями;
3. Выявить уровень развития навыков самообслуживания у слепых и слабовидящих детей с нарушениями в интеллектуальном развитии;
4. Составить программу занятий по формированию навыков самообслуживания у слепых и слабовидящих детей с нарушениями интеллекта;
5. Определить эффективность применения методов и приёмов в коррекционной работе по формированию навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста с комплексными нарушениями;
6. Разработать рекомендации по формированию навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста с комплексными нарушениями.

Методы исследования:

Теоретические – анализ и синтез теоретических исследований по проблематике работы.

Экспериментальные – определение методики исследования, проведение диагностики, статистическая обработка и интерпретация результатов.

Методы обработки данных – количественные и качественные.

Экспериментальная база исследования. Эксперимент проводился на базе дошкольного отделения ГБОУ СО "Школа-интернат АОП N3 г. Саратова"

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируются цель, задачи исследования, определяются объект, предмет, методы исследования.

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ» рассматриваются теоретические основы формирования навыков социально-бытовой ориентировки у детей дошкольного возраста с комплексными нарушениями развития, анализируется роль навыков самообслуживания у детей с комплексным дефектом развития, их влияние на дальнейшую социализацию.

Самообслуживание — это труд ребенка, направленный на обслуживание им самого себя (одевание-раздевание, прием пищи, санитарно-гигиенические процедуры) С.А.Козлова, Т.А. Куликова (1990)¹.

Самообслуживание играет определённую роль в развитии ребёнка. Именно с дошкольного возраста начинают формироваться такие черты характера, как воля, уверенность в себе, желание добиться успеха, стремление к цели, активность и упорство в её достижении. Самообслуживание, как один из видов трудовой деятельности играет основную роль в становлении у ребёнка самостоятельности.

Самообслуживание связано с овладением простыми операциями, которые необходимы при выполнении действий по умыванию, одеванию, приёму пищи. К основным навыкам самообслуживания относятся:

1. Навыки опрятности.
2. Навыки приема пищи.

¹ Моржина Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома. М.: Теревинор, 2010.12 с.

3. Навыки одевания и раздевания.

Формирование навыков самообслуживания имеет первостепенное значение для развития познавательной деятельности ребенка, а, следовательно, и для его психического развития в целом. Согласно исследованиям А.В.Запорожца (1965), у детей с ограниченными возможностями здоровья формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. В силу своего дефекта они не усваивают эти навыки только через подражание, требуется целенаправленная работа специалистов и родителей, основанная на специальной программе, учитывающей возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи. Причинами тому могут служить различные нарушения движения, слухового и зрительного восприятия, особенности эмоционально-волевой сферы, низкий уровень развития функций программирования и контроля, нарушение интеллектуального развития и т.д.

При этом формирование навыков самообслуживания у детей с комплексными нарушениями является жизненной необходимостью и жизнеопределяющим фактором.

Во второй главе «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ» представлены характеристики испытуемых, методическая схема констатирующего эксперимента, результаты диагностики уровня сформированности навыков самообслуживания у детей с комплексными нарушениями развития, приведена коррекционная программа, разработанная на основе анализа данных, полученных в ходе проведения констатирующего эксперимента, описаны результаты контрольного эксперимента по выявлению уровня сформированности представления после коррекционной работы.

В эксперименте принимало участие 10 детей с комплексными нарушениями развития, обучающихся в специальном детском саду при ГБОУ

СО «Школа-интернат АОП № 3 г. Саратова». Исследование проходило на протяжении нескольких месяцев. Для диагностики уровня развития навыков самообслуживания нами были разработаны и проведены занятия по социально-бытовой ориентировке при помощи дидактических игр: «Подберём куклам одежду», «Научим куклу Машу раздеваться», «Кукла в туалете» и «Чистые руки».

Эксперимент показал, что большая часть экспериментальной группы имеет низкий уровень развития навыков самообслуживания и не способна самостоятельно удовлетворять свои социально-бытовые потребности.

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента

	Артём К.	Миша А.	Максим С.	Полина Б.	Захар К.	Варя К.	Милана Д.	Ильдар С.	Илья С.	Кира Ю.
Навык одевания	2 балла	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балл	1 балл	3 балла
Навык раздевания	3 балла	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балла	2 балла	3 балла
Навык мытья рук	3 балла	2 балла	3 балла	2 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балла	2 балла	3 балла
Навык пользования туалетом	2 балла	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балла	2 балла
Результаты	10	8	9	5	4	4	4	7	7	11

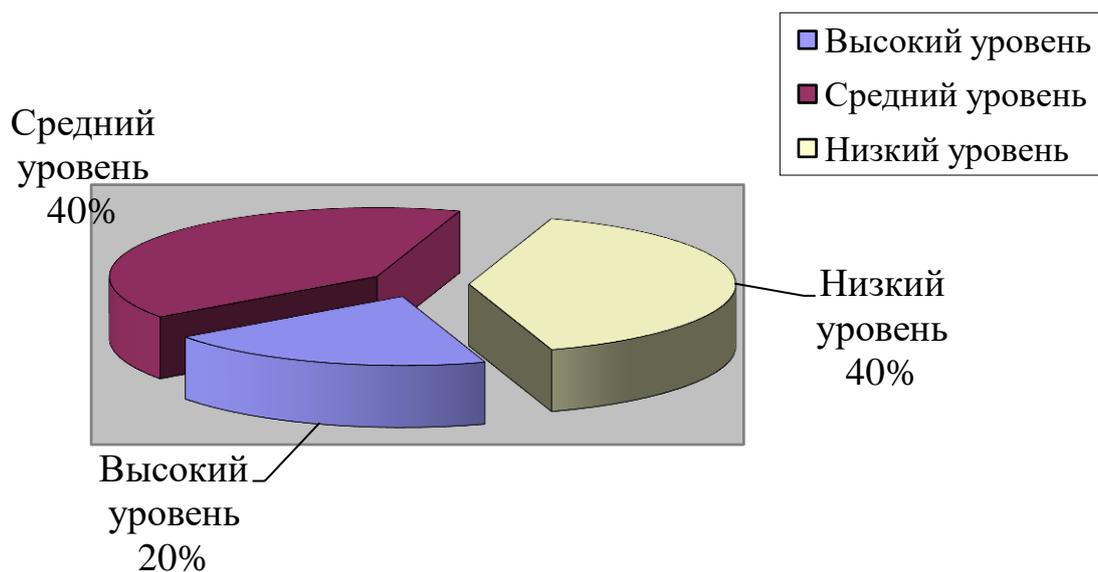
Таблица 2. Уровень сформированности навыка самообслуживания

Уровень сформированности навыка	Количество баллов
Высокий	10-12 баллов

Средний уровень	7-9 баллов
Низкий уровень	4-6 баллов

Представим эти результаты в виде диаграммы 1.

Диаграмма №1 Уровни сформированности навыков социально-бытовой ориентировки у дошкольников с комплексными нарушениями (% , по результатам констатирующего эксперимента)



Анализ результатов констатирующего эксперимента говорит о необходимости разработки коррекционной программы по формированию навыков самообслуживания у детей с комплексными нарушениями развития.

Нами была разработана коррекционная программа из 10 занятий. Разработанная нами коррекционная программа была направлена на формирование навыков социально-бытовой ориентировки у слепых и слабовидящих детей с нарушением интеллекта.

Для проверки эффективности проделанной работы на формирующем этапе эксперимента был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе.

Была прослежена динамика изменения уровня сформированности навыков самообслуживания.

К концу исследования дети показали лучшие результаты, чем на этапе констатирующего эксперимента. Они допустили меньше ошибок, появилась уверенность в выполнении заданий, стали более внимательные. Дети показали более высокие результаты, что видно из таблиц №3, 4.

Таблица 3. Результаты контрольного эксперимента

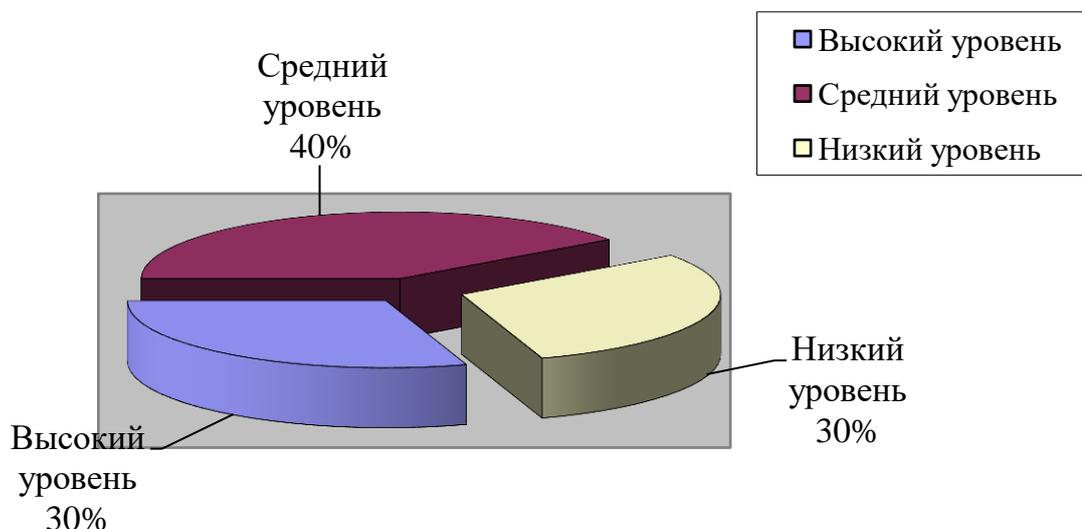
	Артём К.	Миша А.	Максим С.	Полина Б.	Захар К.	Варя К.	Милана Д.	Ильдар С.	Илья С.	Кира Ю.
Навык одевания	3 балла	2 балла	3 балла	2 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балл	2 балл	3 балла
Навык раздевания	3 балла	2 балла	2 балла	2 балл	2 балл	1 балл	1 балл	2 балла	2 балла	3 балла
Навык мытья рук	3 балла	3 балла	3 балла	2 балл	2 балл	2 балл	1 балл	2 балла	3 балла	3 балла
Навык пользования туалетом	2 балла	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл	1 балл	1 балл	2 балл	2 балла	3 балла
Результаты	11	9	10	7	6	5	4	8	9	12

Таблица № 4 Обобщенные результаты контрольного эксперимента

Низкий уровень 30%	Средний уровень 40%	Высокий уровень 30%
Милана Д.	Миша А.	Артём К.
Захар К.	Полина Б.	Максим С.
Варя К.	Ильдар С.	Кира Ю.
	Илья С.	

Представим эти результаты в виде диаграммы 2.

Диаграмма № 2 Уровни сформированности навыков социально-бытовой ориентировки у дошкольников с комплексными нарушениями развития (результаты контрольного эксперимента)



Все эти данные подтверждают эффективность разработанной коррекционной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматриваемая нами тема чрезвычайно актуальна, поскольку социально-бытовая ориентировка для ребенка с комплексным нарушением развития, а именно для слепых и слабовидящих с нарушениями в интеллектуальном развитии, является самым важным элементом для вхождения его в социум, так как делает человека не только независимым, но и полезным. Навыки социально-бытовой ориентировки необходимо формировать с первых шагов ребенка, поэтому дошкольный период является в этом отношении важнейшим.

Воспитание навыков самообслуживания у маленьких детей - длительный процесс, требующий от родителей знаний малышей и большого терпения. Взрослому нужно продумать все мелочи, знать ребенка и учитывать особенности развития ребенка 3-4 лет.

Задача родителей – создавать все необходимые условия для того, чтобы самостоятельной деятельности ребенок мог использовать накопленные знания и опыт.

Овладение навыками самообслуживания (умения одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, умываться) напрямую влияет на самооценку ребёнка, является важным шагом на пути к его независимости.

Практическая часть исследования была проведена на базе специального детского сада при ГБОУ СО «Школа-интернат АОП № 3 г. Саратова».

Сравнительный анализ результатов обследования уровня развития навыков самообслуживания у дошкольников до и после коррекционно-развивающей работы показывает, что применение данной системы работы дает положительный результат.

По итогам проведенных занятий по самообслуживанию на констатирующем этапе эксперимента удалось выявить низкий уровень развития навыков социально-бытовой ориентировки дошкольников с комплексными нарушениями развития. Полученные результаты указывают на необходимость проведения системной работы по развитию навыков самообслуживания с указанной категорией детей. В качестве средства использовались развивающие упражнения и задания, проводившиеся в процессе коррекционно-развивающих занятий. Был разработан и апробирован комплекс из десяти занятий, завершал который контрольный эксперимент.

Результаты контрольного эксперимента выявили средний и высокий уровень развития навыков самообслуживания, что говорит об эффективности работы по данной системе.

Разработанный комплекс коррекционно-развивающих занятий позволит повысить уровень развития навыков самообслуживания у

дошкольников с комплексными нарушениями развития и раскрыть их потенциальные возможности в этой сфере.

Поставленная цель данной работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

Материалы квалификационной работы могут быть использованы в практической деятельности педагогов специализированных и общих дошкольных учреждений, родителями, студентами дефектологических факультетов высших учебных заведений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барабанщиков, В.А. Динамика зрительного восприятия / В.А. Барабанщиков. М.: Наука, 2010. С. 95-96.
2. Возжаева, Ф.С. Реализация комплексных реабилитационных программ для детей-инвалидов / Ф.С. Возжаева // Социс №6, 2012. С. 116-121.
3. Гринина, Е. С. Специальная психология. Саратов: издательский центр «Наука», 2013. 128с.
4. Денискина, В.З. К вопросу о классификации детей с нарушением зрения/ В.З. Денискина // Школьный вестник, 2010. Вып. № 8. Стр. 1–13.
5. Ермаков, В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманит. Издательский центр ВЛАДОС, 2010. 240с.
6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь. 2-е издание, исправленное. Москва: издательский центр «Академия», 2010. 298с.
7. Земцова, М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения / М.И. Земцова. М.: Просвещение, 2011. С. 32-38.
8. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие / А.Г. Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. СПб. : Изд-во РГПУ, 2010. 271с.

9. Максютова, Р.Д. Формирование умений самообслуживания и культуры поведения умственно отсталых детей с нарушением зрения // Формирование социально-адаптивного поведения у учащихся с нарушением зрения в начальных классах / под ред. Л.И.Плаксиной. Калуга, 2010. С. 120.
- 10.Малева, З.П. Диагностика и коррекция зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушением зрения / З.П. Малева. Челябинск, 2010. С. 71-72.
- 11.Моржина, Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома. М.: Теревинор, 2010.12 с.
- 12.Мясникова, Л.В., Ильина, О.М. Модель коррекционной помощи на дому детям с нарушением зрения раннего возраста (статья). Вестник тифлологии. Москва, 2010, № 2. С.72-75
- 13.Мясникова, Л. В. Современное состояние проблемы сенсорного воспитания детей с нарушением зрения / Л. В. Мясникова // Инновации и педагогическое творчество в образовании детей с различными возможностями: сб. науч. тр. / Саратов. Научно- практическая лаборатория теории и методики коррекционного обучения, Саратов. гос. ун-т, Фак.
- 14.Нагаева, Т.И. Нарушения зрения у дошкольников: развитие пространственной ориентировки / Т. И. Нагаева. Ростов н/Д: Феникс, 2010. Стр.7.
- 15.Плаксина, Л.И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения: Учебное пособие / Л.И. Плаксина. М.: РАОИКП, 2012. Стр. 3.
- 16.С. Гринспен «Ребенок-тиран. Как найти подход к детям пяти «трудных» типов». Издательский центр ЛомоносовЪ, 2010. 464с.
- 17.Селиванова, Ю. В. Участие студентов-дефектологов в волонтерском движении как необходимое условие их профессионального становления (статья) - Профессиональная подготовка будущих

- учителей: проблемы, опыт, перспективы – Саратов: ИЦ «НАУКА», 2012. С.122-126.
18. Селиванова, Ю. В. Взаимосвязь урочной и внеурочной работы по социально - бытовой ориентировке младших школьников с нарушением интеллекта / Ю. В. Селиванова, Е. Н. Горина // Инновации и педагогическое творчество в образовании детей с различными возможностями: сб. науч. тр. / Саратов. Научно-практическая лаборатория теории и методики коррекционного обучения, Саратов. гос. ун-т, Фак. псих. пед. и спец. обр. Саратов, Издательство «Наука», 2015. С. 140-145.
19. Селиванова, Ю.В. Коррекционная работа по социальной реабилитации детей с ОВЗ / Ю.В. Селиванова, Е.Б. Щетинина // (учебно-методическое пособие). Саратов, ИЦ «Наука», 2012. 118 с. псих. пед. и спец. обр. Саратов, Издательство «Наука», 2015. С. 91-95.
20. Сквицова, В.О. Игра как средство развития творческих способностей у дошкольников / В.О. Сквицова // Мастерство и творчество субъектов образования: теория и практика. Сб. науч. трудов / Под ред. Т.А. Молодиченко. Саратов: Издательство «ИП Баженов». 2010. С. 100-104
21. Специальная педагогика: в 3 т.: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под редакцией Н. М. Назаровой. Т. 3: Педагогической системы специального образования / Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова и другие. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 400с.
22. Хмелькова, О. В. Основные теоретические подходы к определению понятия «социальная адаптация» и категорий «адаптивность-неадаптивность» / О. В. Хмелькова // Инновации и педагогическое творчество в образовании детей с различными возможностями: сб. науч. тр. / Саратов. Научно-практическая лаборатория теории и методики коррекционного обучения, Саратов. гос. ун-т, Фак. псих. пед. и спец. обр. Саратов, Издательство «Наука», 2015. С. 346- 352.

- 23.[Электронный ресурс] // Lektsii.org. Основные группы детей с комплексными нарушениями, 05.11.2015г. URL: <http://lektsii.org/3-78511.html>
- 24.[Электронный ресурс] // Lektsii.org. Основные группы детей с комплексными нарушениями, 05.11.2015г. URL: <http://lektsii.org/3-78511.html>
- 25.[Электронный ресурс] // Nsportal.ru. Формирование навыков самообслуживания у детей с тяжелыми нарушениями зрения, 01.10.2014г. URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/10/01/formirovanie-navykov-samoobsluzhivaniya-u-detey-s>
- 26.[Электронный ресурс] // StudFiles - Дети с комплексными (сочетанными) нарушениями развития, 25.03.2016г. URL: <https://studfiles.net/preview/6216549/page:21/>
- 27.[Электронный ресурс] // Википедия. Зрение человека, 19.05.2016г. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0
- 28.[Электронный ресурс] // Википедия. Тифлопедагогика, 10.04.2016г. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D1%84%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
- 29.[Электронный ресурс] // Всё о глазах – офтальмологический портал – Амблиопия, 2009-2016г. URL: <http://www.vseoglazah.ru/eye-diseases/amblyopia/>
- 30.[Электронный ресурс] // Инфоурок – Формирование навыков самообслуживания младших дошкольников, 29.11.2015г. URL: <https://infourok.ru/formirovanie-navikov-samoobsluzhivaniya-mladshih-doshkolnikov-636476.html>

- 31.[Электронный ресурс] // Мельников + дефектология для Вас – КАК НАУЧИТЬ СЛЕПОГО РЕБЕНКА НАВЫКАМ САМООБСЛУЖИВАНИЯ, ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И КУЛЬТУРЕ ПОВЕДЕНИЯ, 18.11.2010г. URL:
- 32.[Электронный ресурс] // Пусть Ваш ребёнок будет среди лучших. Обучение детей навыкам самообслуживания, 19.03.2013г. URL:<https://vscolu.ru/articles/obuchenie-detej-navykam-samoobslužhivaniya.htm>
- 33.[Электронный ресурс] // Твой банк рефератов. Организация работы по формированию навыков самообслуживания детей младшего дошкольного возраста, 10.02.2016г. URL: http://help-stud.ru/kurs_naviki_samoobsluživaniya.php
- 34.[Электронный ресурс] // Эксимер – офтальмологическая клиника – косоглазие, 2002-2016г. URL: <http://www.excimerclinic.ru/cross-eye/>
http://defectus.ru/load/teoreticheskie_materialy/tiflopedagogika/kak_nauchit_sleporogo_rebenka_navykam_samoobslužhivanija_lichnoj_gigieny_i_kulture_povedenija/40-1-0-202