

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бутаковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:

на заседании МО
председатель МО

Е.Ю. Моргунова
протокол от 28.08 2023 г. № 1

Принято:

решением педсовета

протокол от 30.08 2023 г. № 1



приказ от 30.08 2023 г. № 64

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по социально-бытовой ориентировке

Уровень: основное общее образование (АООП для детей с легкой умственной отсталостью), 5 – 9 классы

Срок освоения: 5 лет

Учитель: Моргунова Е.Ю.

с. Бутаково
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для обучающихся 5 – 9 классов по адаптированной основной образовательной программе составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 кл.» / Под редакцией В.В. Воронковой – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1 (раздел «Социально-бытовая ориентировка» авторы: В.В. Воронкова, Л.В. Кмытюк, Т.В. Шевырев). Соответствует требованиям к результатам освоения адаптированной Основной общеобразовательной программы для детей с легкой умственной отсталостью МКОУ Бутаковской СОШ.

Методические пособия:

1. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС.
2. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС.
3. Щербакова А.М. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида», пособие для учителя, Москва, гуманитарный издательский центр «Владос».
4. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.а. Львова. - М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС.
5. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2
Количество часов в год	68	68	68	68	68
Всего часов	340				

Система оценивания учебного предмета – пятибалльная система.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса СБО:

- | | | |
|-------------------|-----------------------|---|
| 1. Личная гигиена | 5. Культура поведения | 9. Жилище |
| 2. Одежда и обувь | 6. Транспорт | 10. Медицинская помощь |
| 3. Питание | 7. Торговля | 11. Учреждения, организации и предприятия |
| 4. Семья | 8. Средства связи | 12. Экономика домашнего хозяйства |
| | | 13. Трудоустройство |

Реализуя разделы курса СБО в учебном процессе, решаются следующие задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда, воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду.

Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а так же интереса к национальным традициям.

На занятиях по СБО уделяется большое внимание обогащению словарного запаса учащихся, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми. В работе на уроках используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений, навыков, полученных на уроках чтения и развития речи.

Личностными результатами изучения курса являются:

- 1) Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- 2) Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- 3) Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- 4) Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- 5) Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Метапредметными результатами изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения: разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

Межпредметные связи:

- СБО – русский язык (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ);
- СБО – математика (математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.);

- СБО – география (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий);
- СБО – биология (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления);
- СБО – трудовое обучение (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Формы и средства контроля

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» 8 класс следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод моделирования реальных сюжетных ситуаций и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.); образная (рисунки, плакаты, картины); символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); графическая (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателями или дома.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Требования к уровню подготовки обучающихся:

1. Обучающиеся должны знать:

- Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи. Способы обработки продуктов и последовательность приготовления блюд из теста. Правила техники безопасности при приготовлении пищи.
- Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук. Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Виды косметических средств и правила пользования ими,
- Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей. Правила стирки и сушки изделий из шерстяных тканей. Правила пользования прачечной.
- Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки. Правила ухода за грудным ребенком.
- Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- Назначение и различие универмага и универсама.
- Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.
- Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- Функции отдела по учету и распределению жилплощади, отдела соцобеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних.
- Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда).
- Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление.
- Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

2. Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день. Готовить изделия из теста, сервировать стол, составлять меню.
- Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами. Выбирать косметические средства и пользоваться ими.

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
- Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры. Культурно вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома.
- Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
- Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.
- Оказать первую помощь при вывихе, переломе, ране, ушибе, укусах насекомых.
- Обращаться с вопросами к работникам предприятия.
- Стирать, утюжить, сушить одежду из шерстяных и синтетических тканей.
- Купать, пеленать, одевать куклу.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, обращаться за справкой.
- Получать по телефону справки, культурно разговаривать.
- Выбирать товар в магазине, подсчитывать стоимость покупок.
- Оказывать первую помощь при ожогах, обморожении.
- Подсчитывать бюджет семьи, планировать расходы, заполнять квитанции.
- Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу; написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию; заполнить анкету; составить заявки на материалы, инструменты; написать расписку, докладную записку.

Содержание учебного предмета

Для обучающихся 5 класса:

Введение (4 часа)

Личная гигиена (8 часов)

Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека.

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.

Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих. Воспитание силы воли.

Практические работы: Выполнение утреннего и вечернего туалета: чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи, ног; расчесывание волос, подмывание на ночь; стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем; стирка носового платочка, трусиков, носок; установка настольной лампы на рабочем месте.

Одежда и обувь (6 часов)

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.

Практические работы: Сушка и чистка — домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви.

Питание (14 часов)

Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола.

Практические работы: Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов; нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами; приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки овощной на кефире, напитка из варенья; сервировка стола с учетом различных меню; мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения; стирка салфеток.

Семья (4 часа)

Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.

Практические работы: Беседа с родителями и составление родового древа.

Культура поведения (8 часов)

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом.

Практические работы: Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки; ролевая игра — ситуативные диалоги — при встрече, расставании и за столом.

Жилище (8 часов)

Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное.

Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции — комнаты отдельные, смежные; по назначению — спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы-интерната.

Практические работы: Заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конверте и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе; организация рабочего места школьника.

Транспорт (8 часов)

Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Экскурсии. Коллективные поездки в транспорте.

Практические работы: Оплата проезда в транспорте. Составление маршрута от дома до школы-интерната. Изготовление знаков дорожного движения, встречающиеся по дороге к дому, интернату. Рассчитать стоимости проезда от дома до школы-интерната и обратно. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение недели, месяца.

Торговля (8 часов)

Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Продуктовые специализированные; «Булочная», Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности, стоимость. Хранение товаров фасованных и в развес, разлив.

Практические работы: Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы; определенные сроки годности (на примере молочных продуктов); приобретение продукта (например, соли, булочки), проверка чека и сдачи.

Для обучающихся 6 класса:

Личная гигиена (4 часа)

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения — контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач, работы с конструктором: освещенность, расстояние между глазом и объектом, упражнения и время отдыха глаз. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.

Практические работы: Просмотр учебных кинофильмов о вреде курения, алкоголя; обтирание тела, принятие душа, воздушных и солнечных ванн под наблюдением взрослых; выполнение физических упражнений — утренняя зарядка; выбор сезонной одежды, головного убора, обуви в процессе игровой ситуации; уход за глазами: промывание и протирание их, пользование безопасными пипетками; проверка зрения у окулиста; просмотр учебных кинофильмов о вреде наркотиков и токсических веществ.

Одежда и обувь (9 часов)

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: - правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.

Практические работы: Пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок к домашней и школьной одежде; подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва; стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную, строго соблюдая правила безопасной работы колющими и режущими инструментами.

Питание (7 часов)

Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

Практические работы: Экскурсия в продуктовый магазин, наблюдения за выбором продуктов; чтение рецептов, подготовка продуктов; приготовление каши (молочных), вареных яиц, омлета, картошки и др., простейших блюд с минимумом тепловой обработки; заварка чая; строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи; составление рецепта приготовления собственного блюда; мыть посуду с применением химических моющих средств.

Семья (3 часа)

Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их. Права и обязанности каждого члена семьи.

Практические работы: Родственные отношения в семье; беседа с родителями, запись сведений о них и других членах семьи.

Культура поведения (6 часов)

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

Практические работы: Сюжетная игра «Посещение театра» — подготовка к игре и проведение её силами учеников. правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками.

Жилище (10 часов)

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.)

Практические работы: Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

Транспорт (7 часов)

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Практические работы: Определить пункт назначения, зону и стоимость проезда на пригородном поезде в прямом и обратном направлении

Торговля (4 часа)

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, книги, школьно-письменных принадлежностей, хозяйственные и др. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книжки»: словари, учебники, детская художественная литература и др.; «Обувь»: детская (по размерам), женская, мужская и др. и т.д. Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.

Практические работы: Экскурсия в магазин промышленных товаров, знакомство с отделами магазина и видами товаров, количеством и ценой продаваемой продукции, гарантийным сроком; приобретение доступного по цене товара (например, книгу, шариковую ручку и т.п.), проверка чека и сдачи.

Средства связи (8 часов)

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма). Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Практическая работа, экскурсии: Экскурсия на почту-телеграф: написание адреса на почтовых конвертах, на открытках «уведомление» и телеграмме. Составление текста письма и телеграммы. Их отличие. Определить стоимости телеграммы простой, на художественном бланке, срочной.

Медицинская помощь (7 часов)

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация. Меры предупреждения глистных заболеваний.

Практические работы: Экскурсия в аптеку для знакомства с отделами, с видом отпуска товара: по рецептам, без рецепта, готовых и на заказ лекарств и медицинского оборудования: термометр, пипетка, пинцет и др.

Учреждения, организации и предприятия (4 часа)

Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) — учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.

Практические работы: Экскурсия в дом детского творчества для ознакомления с видами кружков; выбор кружка с учетом своих интересов для организации свободного времени.

Для обучающихся 7 класса:

Введение (1 час)

Личная гигиена (2 часа)

Личная гигиена подростка.

Практические работы Упражнения в протирании кожи лица лосьонами, нанесении очищающей маски, крема.

Одежда и обувь (4 часа)

Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде. Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности). Правила и этапы стирки белья и одежды. Стиральная машина. Работа с выстиранным бельём и одеждой (ремонт, утюжка, хранение).

Практические работы: Упражнение в определении размера обуви и одежды, стирка белья в стиральной машине, ремонт, утюжка белья и одежды.

Культура поведения (4 часа)

Правила гостеприимства. Правила поведения в гостях. Подарки. Изготовление сувенира.

Практические работы: Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры, составление каталога.

Жилище (6 часов)

Виды мебели и уход за ней. Генеральная уборка жилого помещения. Борьба с вредными насекомыми и грызунами.

Экскурсии Экскурсия в мебельный магазин. Чистка мебели; мытьё зеркал, окон; утепление окон; уборка помещения.

Транспорт (3 часа)

Междугородный железнодорожный транспорт. Виды поездов и типы вагонов.

Питание (14 часов)

Роль и место обеда в дневном рационе питания. Приготовление салата. Способы обработки мясных, рыбных, овощных продуктов.

Оформление готовых блюд. Правила сохранения пищевых ценностей блюд при их приготовлении и хранении. Приготовление национального блюда. Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление винегрета.

Характеристика приготовления первых блюд. Приготовление первых блюд. Характеристика приготовления вторых блюд. Приготовление второго блюда. Правила пользования кухонным инвентарем и посудой. Сервировка стола к обеду.

Торговля (3 часа)

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

Экскурсии в магазины.

Практические работы: Приобретение доступного по цене товара.

Семья (5 часов)

Взаимоотношения с окружающими. Взаимоотношения с родителями.

Практические работы: Практикумы ролевого общения.

Экономика домашнего хозяйства (17 часов)

Бюджет семьи. Виды источников дохода. Условия и порядок их получения Основные статьи расходов (оплата жилья, питание, проезд) Оздоровление организма. Содержание домашней аптечки Предметы личной гигиены. Покупка одежды и обуви. Создание уюта и сбережение сил, времени, денег (мебель, посуда, бытовые приборы, постельное белье). Повышение уровня культуры (покупка книг, посещение театров и т.д.). Сбережения. Значение и способы экономии расходов. Виды хранения сбережений. Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год

Учреждения и предприятия природоохранного характера (1 час)

Общество охраны природы. Лесхоз.

Экскурсии. Экскурсия в лесхоз.

Здоровье (9 часов)

Домашняя аптечка (состав). Термометр. Лекарственные растения. Приготовление лечебного чая. Первая помощь при травмах, ушибах, вывихах.

Практические работы: Упражнение в измерении температуры, в одевании, умывании, кормлении (взрослого, ребёнка), перестилание постели лежачего больного, приготовление настоев и отваров из лекарственных растений.

Для обучающихся 8 класса:

Личная гигиена (2 часа)

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его — воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности.

Практические работы: Упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учетом состояния кожи; использование масок из фруктов и овощей.

Одежда и обувь (7 часов)

Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков. Химчистка - знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.

Практические работы: Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка; экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приема изделий и выдача их, с прейскурантом на чистку определенного вида изделий. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Питание (7 часов)

Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделия из теста. Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. Запись рецептов.

Практические работы: Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов; приготовление пресного теста, из него лапши и выпечка печенья; запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод; приготовление овощного салата; нарезка зелени и фруктов для сушки.

Семья (7 часов)

Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.

Практические работы: Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы; мытье детской посуды, игрушек.

Культура поведения (5 часов)

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

Практические работы: Сюжетная игра «Встреча молодых людей».

Жилище (4 часа)

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.

Практические работы: Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Транспорт (4 часа)

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.

Практические работы: Выбрать пункт назначения. Определить время и место отправления. Рассчитать стоимость проезда на теплоходе в направлениях «туда и обратно» с учетом класса каюты.

Торговля (4 часа)

Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые. Различия рынка от магазина: одно из них — право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться); — право выбора товара.

Практические работы: Выявление системы расположения продаваемой продукции; нахождение более низких цен на одноименную продукцию; сравнение рыночных цен и магазинных на одно и то же название товара.

Средства связи (5 часов)

Телефон: Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции — 02; пожарной команды — 01; утечка газа — 04; скорой помощи — 03; и другие аварийные службы (поломка водопровода, неисправности электроэнергии и др.). Получение справок по телефону — Служба точного времени «говорящие часы». Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказ междугороднего телефонного разговора. Тариф на междугородние телефонные разговоры.

Практическая работа, экскурсии: Экскурсия на почту-телеграф: Сюжетно-ролевая игра «телефонная справочная служба». Экскурсия на переговорный пункт. Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом. Расчет стоимости разговора за 1 минуту, 3,5, 10.

Медицинская помощь (9 часов)

Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживание, отравление, солнечный удар). Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Практические работы: Сюжетная игра - оказание помощи при несчастном случае: промывание предполагаемой раны, наложение повязки на руку, ногу, голову; оказание помощи спасенного из водоема.

Учреждения, организации и предприятия (4 часа)

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.

Практические работы: Экскурсия в префектуру для знакомства с отделами и их возможностями оказания помощи.

Экономика домашнего хозяйства (10 часов)

1. Бюджет семьи: виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.); условия и порядок их получения; основные статьи расходов:

а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения; б) виды государственных страхований; в) питание; г) оплата проезда; д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость;

- оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; предметы личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года;

- создание уюта и сбережение сил, времени, денег - это мебель, посуда, бытовые электроприборы, постельное белье и т.п. Ремонт обуви, одежды.

- повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, вставки, дискотеки: приобретение предметов по интересам: фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д. е) помощь родственникам.

2. Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк.

Практическая работа: Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Составление доверенности на получение зарплаты, стипендии, пенсии за членов семьи. Упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в данный период: зимой, весной, летом, осенью. Упражнения в снятии показателей электросчетчика (газового счетчика, счетчика воды, телефонных разговоров). Расчет стоимости израсходованной электроэнергии (газ, воды, телефонных разговоров); заполнение квитанция (на конкретных примерах); упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок (на конкретных примерах).

Для обучающихся 9 класса:

Личная гигиена (2 часа)

Одежда и обувь (6 часов)

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. Строжайшее соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практические работы: Определение собственных размеров одежды и обуви; экскурсия в специализированные магазины: нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими ученику; выведение пятен в домашних условиях, со строжайшим соблюдением безопасности.

Питание (13 часов)

Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола.

Практические работы: Работа с литературой; подбор рецептов диетического питания; составление меню диетического питания на день, неделю; составление меню на день, неделю для ребенка ясельного возраста; запись рецепта наиболее характерного национального блюда и приготовление его; составление меню праздничного стола и сервировка его (по поводу окончания школы).

Я и моя будущая семья (5 часов)

Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции.

Практические работы: Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Культура поведения (2 часа)

Адекватность поведения в обществе. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

Жилище (4 часа)

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

Практические работы: Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Транспорт (2 часа)

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота.

Практические работы: Выбрать пункт назначения. Определить номер рейса самолета, стоимость билета. Уточнить свои возможности для приобретения билета «туда» и «обратно». Рассчитать средства с учетом дополнительных затрат от аэропорта до города.

Торговля (2 часа)

Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские. Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов. Время и место проведения ярмарок.

Практические работы: Участие в школьной ярмарке; посещение отделов магазина – распродажи товаров по сниженным ценам.

Средства связи (5 часов)

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем и др. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.

Практическая работа: Экскурсия на почту: заполнение бланков на отправление денежного перевода, почтового и телеграфного.

Медицинская помощь (5 часов)

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Практические работы: Сюжетная игра — больной в доме. Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение инструкции "показаний и применения лекарства, составление графика приема; поправка постели, организации столика у постели больного, ставить горчичники на кукле.

Учреждения, организации и предприятия (4 часа)

Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение.

Практические работы: экскурсия на ближайшее предприятие бытового обслуживания населения для ознакомления с их деятельностью.

Экономика домашнего хозяйства (10 часов)

Бюджет семьи: виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.); условия и порядок их получения; основные статьи расходов:

а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения; б) виды государственных страхований; в) питание; г) оплата проезда; д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость;

Трудоустройство (8 часов)

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда). Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

Практическая работа: экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки.

Тематическое планирование

Класс	Название раздела	Количество часов
5	Раздел 1. Введение	4
	Раздел 2. Личная гигиена	8
	Раздел 3. Одежда и обувь	6
	Раздел 4. Питание	14
	Раздел 5. Семья	4
	Раздел 6. Культура поведения	8
	Раздел 7. Жилище	8
	Раздел 8. Транспорт	8
	Раздел 9. Торговля	8
	<i>Итого:</i>	68
6	Раздел 1. Личная гигиена	4
	Раздел 2. Одежда и обувь	9
	Раздел 3. Питание	6
	Раздел 4. Семья	3

	Раздел 5. Культура поведения	6
	Раздел 6. Жилище	10
	Раздел 7. Транспорт	7
	Раздел 8. Торговля	4
	Раздел 9. Средства связи	8
	Раздел 10. Медицинская помощь	7
	Раздел 11. Учреждения, организации и предприятия	4
	<i>Итого:</i>	68
7	Раздел 1. Введение	1
	Раздел 2. Личная гигиена	2
	Раздел 3. Одежда и обувь	4
	Раздел 4. Культура поведения	4
	Раздел 5. Жилище	6
	Раздел 6. Транспорт	3
	Раздел 7. Питание	14
	Раздел 8. Торговля	3
	Раздел 9. Семья	5
	Раздел 10. Экономика домашнего хозяйства	17
	Раздел 11. Учреждения и предприятия природоохранного характера	1
	Раздел 12. Здоровье	9
	<i>Итого:</i>	68
8	Раздел 1. Личная гигиена	2
	Раздел 2. Одежда и обувь	7
	Раздел 3. Питание	7
	Раздел 4. Семья	7
	Раздел 5. Культура поведения	5
	Раздел 6. Жилище	4
	Раздел 7. Транспорт	4
	Раздел 8. Торговля	4
	Раздел 9. Средства связи	5
	Раздел 10. Медицинская помощь	9
	Раздел 11. Учреждения, организации и предприятия	4
	Раздел 12. Экономика домашнего хозяйства	10
	<i>Итого:</i>	68
9	Раздел 1. Личная гигиена	2
	Раздел 2. Одежда и обувь	6
	Раздел 3. Питание	13

	Раздел 4. Я и моя будущая семья	5
	Раздел 5. Культура поведения	2
	Раздел 6. Жилище	4
	Раздел 7. Транспорт	2
	Раздел 8. Торговля	2
	Раздел 9. Средства связи	5
	Раздел 10. Медицинская помощь	5
	Раздел 11. Учреждения, организации и предприятия	4
	Раздел 12. Экономика домашнего хозяйства	10
	Раздел 13. Трудоустройство	8
	<i>Итого:</i>	68