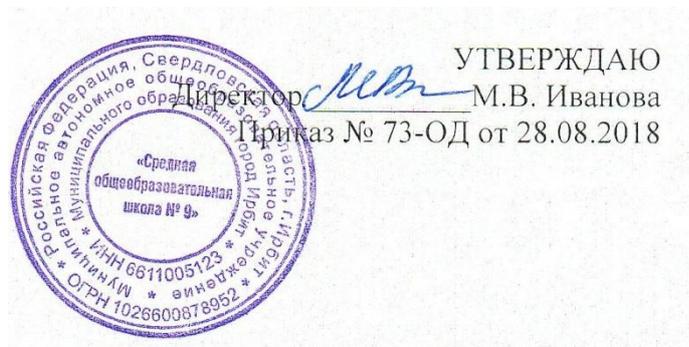


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2018



**Рабочая программа учебного предмета
«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
АОП ООО для детей с УО
(интеллектуальными нарушениями)
5-9 классы**

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование»

Личная гигиена	
<i>Обучающиеся должны знать:</i>	<i>Обучающиеся должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; - периодичность и правила чистки ушей; - правила освещенности рабочего места; - правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; - правила ухода за кожей рук, ног и ногтями; - о вреде курения, алкоголя правила закаливания организма; - приемы обтирания и мытья ног; - правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; - о вреде наркотиков и токсических веществ - правила личной гигиены девушки и юноши; - виды косметических салфеток; - правила ухода за кожей лица и волосами - правила ухода за кожей лица; - приемы нанесения косметических средств на лицо, шею - меры профилактики курения и алкоголизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершать вечерний туалет в определенной последовательности; - выбирать прическу и причесывать волосы; - стричь ногти на руках, ногах; - стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; - беречь зрение; - корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли. - закаливать свой организм; - соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; - отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества - определить тип кожи и волос; - подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; - правильно ухаживать за лицом и волосами - правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног. - использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам. - в меру пользоваться косметикой - тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением
Одежда и обувь	
<ul style="list-style-type: none"> - виды одежды, обуви и их назначение; - правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных) - санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; - правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. 	<ul style="list-style-type: none"> - различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; - подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; - сушить и чистить одежду. - подготавливать одежду и обувь к хранению; - подбирать крем и чистить кожаную обувь. - пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; - зашивать одежду по распорочному

<ul style="list-style-type: none"> - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - устройство стиральной машины и правила пользования ею; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования - последовательности особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей; - назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную; - правила пользования прачечной самообслуживания - правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей; - правила и последовательность глажения изделий; - виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение; - виды оказываемых ими услуг; - правила подготовки вещей к сдаче в чистку - размеры своих одежды и обуви; - гарантийные сроки носки; - правила возврата; - способы обновления одежды с помощью мелких деталей; - средства выведения пятен в домашних условиях; - общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен; - правила стирки изделий из тюля, трикотажа. 	<ul style="list-style-type: none"> шву; - подшить платье, брюки, рубашки. - подбирать моющие средства для стирки - ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат; - стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; - гладить одежду и белье. - стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; - гладить блузки, рубашки, платья - пользоваться журналом мод; - подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями. - рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности; - выводить пятна на одежде разными средствами; - стирать изделия из тюля и трикотажа.
<p>Питание</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - значение питания; - правила безопасной работы режущими инструментами; - виды блюд, не требующих тепловой обработки; - правила сервировки стола; - правила мытья посуды и уборки помещения. - - способы выбора доброкачественных продуктов; - приготовление каши, заварка чая, варка яиц; - способы хранения продуктов и готовой пищи; - правила составления рецепта блюда - виды питания, их особенности; - значение первых, вторых блюд; - правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи - виды теста; - способы приготовления изделий из теста; - способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени - значение диетического питания; - особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста; - названия и рецепты 1-2 национальных блюд. 	<ul style="list-style-type: none"> - прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления; - нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; - строго соблюдать правила безопасности работы режущими инструментами. - пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; - приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; - составить рецепт блюда; - вымыть, вычистить посуду. - пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.; - приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов; - составить меню завтрака, обеда, ужина на день. - приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье; - шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп; - заготовит ягоды без тепловой обработки; - записать рецепт соления, варенья, консервирования. - составить меню диетического питания на день; - приготовить 1—2 диетическое блюдо; - составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда; - приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола; - выполнить сервировку праздничного стола.
Семья	
<ul style="list-style-type: none"> - родственные отношения в семье; - состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их. - место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; - как распределены хозяйственно- 	<ul style="list-style-type: none"> - записать имя, отчество, фамилию членов семьи; - выполнять правила поведения в семье. - выполнять определенные обязанности в семье. - рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности, продуктивной деятельности.

<p>бытовые обязанности между членами семьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - свои права и обязанности в семье. - правила ухода за младшими детьми; - различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки. - правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки, купания; - правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; - санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек - основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье; - семейные традиции; - о морально-этических нормах взаимоотношений в семье; - об обязанностях, связанных с заботой о детях. 	<ul style="list-style-type: none"> - ухаживать за младшими детьми; - объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; - помогать младшим при уборке игрушек; - рассказывать им сказки; - петь с ними детские песенки - купать, одевать, пеленать куклу; - кормить куклу из соски и с ложки; - содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки. - анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку; - выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам); - оказывать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи; - активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье; - поддерживать и укреплять семейные традиции; - выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.
Культура поведения	
<ul style="list-style-type: none"> - требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя; - правила поведения при встрече и расставании; - формы обращения с просьбой, вопросом; - правила поведения за столом. - правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; - способы ведения разговора со старшими, сверстниками. - правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков - правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей. 	<ul style="list-style-type: none"> - следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; - следить за своей походкой, жестикуляцией; - правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу; - правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; - вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. - культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; - тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками - культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и

<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в обществе - правила приема гостей (правила хозяев при встрече, - расставании, во время визита). 	<p>старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать подарки; - изготавливать простые сувениры; - вручать и принимать подарки - культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах и т.д.), дома; - выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев. - встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их; - анализировать поступки людей и давать им правильную оценку
Жилище	
<ul style="list-style-type: none"> - виды жилых помещений в городе и селе и их различие; - почтовый адрес своего дома и школы; - правила организации рабочего места школьника. - гигиенические требования к жилому помещению; - правила и последовательность проведения сухой влажной уборки; - правила пользования электропылесосом; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами - последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; - способы и периодичность ухода за окнами; - виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; - способы утепления окон; - правила топки печей и заготовки топлива; - правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий - правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; - моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; 	<ul style="list-style-type: none"> - писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конверте, переводе, телеграмме, телеграфном переводе; - соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении - производить сухую и влажную уборку помещения; - чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; - чистить мебель. - соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами, - убирать жилые помещения; - мыть зеркала и стекла; - утеплять окна; - ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства; - топить печку с учетом местных особенностей - мыть кафельные стены, чистить раковины; - пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни санузла, ванны. - расставлять мебель в квартире (на макете); - подбирать детали интерьера.

<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. - правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели); - требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; - правила сохранения жилищного фонда. 	
Транспорт	
<ul style="list-style-type: none"> - основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; - наиболее рациональный маршрут проезда до школы; - варианты проезда до школы рациональными видами транспорта; - количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут; - правила передвижения на велосипеде. - виды междугороднего транспорта; - стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов); - порядок приобретения билетов и талонов; - функции железнодорожного транспорта; - тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий); - примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния; - виды справочных служб, камер хранения; - сроки и стоимость хранения багажа; - о сроках и месте возврата приобретенного билета. - основные автобусные маршруты; - основные маршруты водного транспорта; - правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу); - соблюдать правила дорожного движения; - различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы и обратно. <ul style="list-style-type: none"> - выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу и селу; - ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; - определять направление и зоны. - ориентироваться в расписании; - приобретать билеты ж/д кассе; - обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону; - ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом; - выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте. - пользоваться расписанием; - определять стоимость проезда; - покупать билет; - обращаться за справкой; - выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта; - ориентироваться в расписании; - определять маршрут и выбирать транспортные средства;

<ul style="list-style-type: none"> - основные маршруты самолетов; - службы аэровокзала; - стоимость проезда; - порядок приобретения и возврата билетов; - правила посадки в самолет; - правила поведения в аэропорту; - правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.
Торговля	
<ul style="list-style-type: none"> - виды магазинов; - назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции; - правила поведения в магазине; - правила покупки товаров; - стоимость хлебных, молочных продуктов, 2—3 круп (пшено, рис и т.п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов. - виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы; - правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; - правила покупки товаров; - стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и др.) - назначение универмага и универсама; - различия между ними; - за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам; - стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров. - рынок, его виды; - основные отличия его от магазина; - правила поведения на рынке; - права покупателя на рынке; - цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары - виды ярмарок; - отличия ярмарки от рынка, магазина; - время и место проведения ярмарок; - цены ярмарочных товаров и их 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; - округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты; - оплатить, проверить чек и сдачу; - культурно вести себя с работниками торговли. - выбрать нужный товар; - выяснить срок гарантии на его использование; - оплатить, проверить чек и сдачу; - хранить чек в течение срока гарантии на товар; - вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя - найти нужные товары в отделах универмага или универсама; - приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовым возможностями - выбрать месторасположения нужных товаров; - выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др.) - количества, цены - приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия — ярмарки.

отличие от рыночных и магазинных		
Средства связи		
<ul style="list-style-type: none"> - виды почтовых отправлений - перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке; - максимальный вес почтовых отправлений; - виды, и способы упаковок; - виды телефонной связи; - правила пользования ими, телефонным справочником; - номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа; - периодичность оплаты телефона; - виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; - тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; - оплата за телефон; - порядок заказа междугороднего разговора по адресу; - правила культурного краткого разговора. - виды денежных переводов, их стоимость; - виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их значимость, необходимость; - стоимость услуг по каждому виду связи. 	<ul style="list-style-type: none"> - заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; - составить опись посылаемых предметов; - упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке; - определить стоимость почтовых отправлений - заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; - составить опись посылаемых предметов; - упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке; - определить стоимость почтовых отправлений - кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; - узнать время; - получить по телефону справку; - культурно разговаривать по телефону - заполнить почтовый и телеграфный перевод; - подсчитать стоимость денежных отправок; - оформить квитанции по оплате телефонных услуг. 	
Медицинская помощь		
<ul style="list-style-type: none"> - способы вызова врача на дом; - меры по предупреждению глистных заболеваний; - функции основных врачей-специалистов; - основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; - о возможном вреде самолечения - меры по предупреждению перело- 	<ul style="list-style-type: none"> - записаться на прием к врачу; - вызвать врача на дом; - в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; - приобрести лекарство в аптеке. - использовать лекарственные растения при оказании первой помощи; - готовить настои, отвары из лекарственных растений; - обрабатывать раны, накладывать повязки. - оказать первую помощь при ожоге, обморожении; - оказать первую помощь утопающему. 	

<p>мов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды доврачебной помощи; - правила обработки раны и наложения повязки; - меры предупреждения осложнений после травмы; - правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины). - меры по предупреждению несчастных случаев в быту; - правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении; - приемы оказания помощи спасенному из водоема. - способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; - меры по предупреждению инфекционных заболеваний; - правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным. 	<ul style="list-style-type: none"> - строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания; - строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка); - ставить горчичники.
Учреждения, организации, предприятия	
<ul style="list-style-type: none"> - виды детских учреждений и назначение; - адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети - местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия; - название цехов, отделов, рабочих специальностей; - виды выпускаемой продукции - куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; - адрес местной префектуры; - отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по 	<ul style="list-style-type: none"> - обращаться к работникам ДДТ; - правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале; - соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах - обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия. - обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений. - обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

<p>трудоустройству молодежи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - местонахождения предприятия бытового обслуживания населения; - какие виды услуг оно оказывает; - правила пользования услугами; - стоимость обслуживания; - профессии работников этого предприятия. 	
Экономика домашнего хозяйства	
<ul style="list-style-type: none"> - составные части бюджета семьи и их размер; - основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.; - стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.); - правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.); - виды и цели сбережений 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитать бюджет семьи; - составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.; - подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день; - снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции; - планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки; - соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.
Трудоустройство	
<ul style="list-style-type: none"> - учреждения и отделы по трудоустройству; - местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; - виды документов, необходимых для поступления на работу; - правила перехода с одной работы на другую; - перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

1. Содержание учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование»

Личная гигиена. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета. Правила освещенности рабочего места. Правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за кожей рук, ног и ногтями.

О вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ. Правила закаливания организма. Правила личной гигиены девушки и юноши. Правила ухода за кожей лица и волосами. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов. Меры профилактики курения и алкоголизма.

Одежда и обувь. Виды одежды, обуви и их назначение. Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных). Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами, правила стирки и сушки изделий из хлопчатобумажных тканей, одежды из шерстяных и синтетических тканей. Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины. Последовательности особенности глажения одежды и белья из различных тканей. Назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную. Правила пользования прачечной самообслуживания. Виды предприятий химической чистке одежды, их назначение. Правила подготовки вещей к сдаче в чистку. Размеры своих одежды и обуви. Гарантийные сроки носки вещей. Правила возврата вещей. Способы обновления одежды с помощью мелких деталей. Средства выведения пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен.

Питание. Значение питания. Виды питания, их особенности. Правила безопасной работы режущими инструментами, при использовании механических и электробытовых приборов. Виды блюд, не требующих тепловой обработки. Правила сервировки стола. Правила мытья посуды и уборки помещения. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление различных блюд. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Правила составления рецепта блюда. Значение первых, вторых блюд. Виды теста. Способы приготовления изделий из теста. Способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени. Значение диетического питания. Особенности правильного питания детей ясельного возраста. Названия и рецепты национальных блюд.

Культура поведения. Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя. Правила поведения при встрече и расставании, в гостях, при вручении и приеме подарков, за столом. Формы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Способы ведения разговора со старшими, сверстниками. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей. Правила поведения в обществе. Правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита).

Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе и их различие. Почтовый адрес своего дома и школы. Правила организации рабочего места школьника. Гигиенические требования к жилому помещению. Правила и последовательность проведения сухой, влажной, регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств, используемых при уборке. Правила топki печей и заготовки топлива. Правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.

Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели). Требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера. Правила сохранения жилищного фонда.

Транспорт. Основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе. Наиболее рациональный маршрут до школы. Правила передвижения на велосипеде. Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов). Порядок приобретения билетов и талонов. Функции железнодорожного транспорта. Тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Примерная стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния. Виды справочных служб, камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа, о сроках и месте возврата приобретенного билета. Основные автобусные маршруты. Основные маршруты водного транспорта. Правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта. Основные маршруты самолетов. Службы аэровокзала, стоимость проезда, порядок приобретения и возврата билетов, правила посадки в самолет;

правила поведения в аэропорту, правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом.

Торговля. Виды магазинов, назначение различных видов, их отделы и содержание продукции. Правила поведения в магазине. Правила покупки товаров, поведения в магазине и общения с работниками магазина. Рынок, его виды, основные отличия его от магазина. Правила поведения на рынке, права покупателя на рынке. Виды ярмарок, отличия ярмарки от рынка, магазина. Время и место проведения ярмарок, цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных.

Средства связи. Перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке. Максимальный вес почтовых отправок. Виды, и способы упаковок. Виды почтовых отправок. Виды телефонной связи. Правила пользования ими, телефонным справочником, периодичность оплаты телефона. Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа. Виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью. Правила культурного краткого разговора. Виды денежных переводов, их стоимость. Виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик). Их значимость, необходимость, стоимость услуг по каждому виду связи.

Медицинская помощь. Способы вызова врача на дом. Функции основных врачей-специалистов. Основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку. О возможном вреде самолечения. Виды доврачебной помощи. Правила обработки раны и наложения повязки. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, глистных заболеваний, переломов, инфекционных заболеваний. Правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

Учреждения, организации и предприятия. Виды детских учреждений и их назначение. Местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия: название цехов, отделов, рабочих специальностей, виды выпускаемой продукции. Куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи. Адрес местной префектуры. Отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи. Местонахождения предприятия

бытового обслуживания населения: какие виды услуг оно оказывает, правила пользования услугами, стоимость обслуживания, профессии работников этого предприятия.

Экономика домашнего хозяйства. Составные части бюджета семьи. Основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др. Стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.). Правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.). Виды и цели сбережений.

Трудоустройство. Учреждения и отделы по трудоустройству. Местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе. Виды документов, необходимых для поступления на работу. Правила перехода с одной работы на другую. Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (34 ч.)

раздел	тема	Количество часов
	Вводное занятие	1
Личная гигиена.	Правила личной гигиены.	1
	Уход за волосами.	1
	Гигиена зрения.	1
Одежда и обувь.	Виды одежды и головных уборов.	2
	Повседневный уход за одеждой.	2
	Виды обуви, уход за обувью.	2
Питание.	Продукты питания.	4
	Приготовление пищи. Завтрак.	4
	Кухонные принадлежности, приборы, посуда.	2
	Сервировка стола к завтраку.	2
Культура поведения.	Осанка при ходьбе.	1
	Формы обращения к старшим и сверстникам.	1
	Формы обращения с просьбой.	1
	Разговор со старшими и сверстниками.	1
Жилище.	Виды жилых помещений в городе, деревне.	1
	Почтовый адрес дома.	1
Транспорт.	Проезд в школу.	1
	Поведение в транспорте.	1
Торговля.	Продовольственные магазины, универсамы, торговые комплексы.	2
	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1

6 класс (68 ч.)

раздел	тема	Количество часов
Личная гигиена.	Закаливание организма.	1
	Уход за руками.	2
	Уход за ногами.	1

Одежда.	Мелкий ремонт одежды.	4
	Стирка изделий из цветных тканей.	2
	Утюжка одежды.	2
Питание.	Гигиена приготовления пищи.	4
	Приготовление пищи, ужин.	4
	Приготовление блюда из круп, макаронных изделий, картофеля, молока.	2
	Сервировка стола к ужину.	2
	Состав семьи: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, сестра, бабушка и т.д.)	2
Культура поведения.	Поведение в общественных местах (театр, кино, музей, библиотека и т.д.)	2
	Поведение за столом.	2
Жилище.	Гигиенические требования к жилому помещению. Рабочее место школьника.	4
	Повседневная уборка квартиры.	4
	Уход за полом в зависимости от покрытия.	2
Транспорт.	Основные транспортные средства.	2
	Пользование городским транспортом.	2
	Рациональные маршруты передвижения в разные точки города.	1
	Пригородные поезда. Расписание.	1
Торговля.	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.	2
	Виды товаров, их стоимость.	2
Средства связи.	Основные средства связи (почта, телефон, интернет).	2
	Виды почтовых отправлений.	2
	Мобильный телефон. Сотовая связь.	2
	Интернет.	2
Медицинская помощь.	Медицинские учреждения.	2
	Виды медицинской помощи.	2
Учреждения и организации.	Детский сад, школа.	2
	Центры дополнительного образования, Центры развития, их назначение.	2

7 класс (68 ч.)

раздел	тема	Количество часов
Личная гигиена.	Личная гигиена подростка.	2
Одежда.	Ремонт одежды, штопка.	4
	Стирка белья вручную и с помощью машины.	4

	Утюжка белья.	2
	Чистка одежды. Виды услуг.	2
Питание.	Приготовление пищи, обед.	4
	Закуски, первые и вторые блюда.	4
	Бытовая техника для кухни.	2
	Сервировка стола к обеду.	2
Семья.	Помощь родителям в уходе за младшими детьми.	4
Культура поведения.	Поведение в гостях.	2
	Подарки.	2
Жилище.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	4
	Подготовка квартиры к зиме, лету.	2
	Уход за мебелью.	2
Транспорт.	Междугородный железнодорожный транспорт.	2
	Виды пассажирских вагонов.	2
	Примерная стоимость проезда.	2
	Приобретение железнодорожных билетов.	
Торговля.	Универсальные магазины, отделы.	2
	Стоимость некоторых товаров.	2
Средства связи.	Мобильный телефон.	2
	Интернет.	2
Медицинская помощь.	Домашняя аптечка. Термометр.	2
	Лекарственные растения.	2
	Первая помощь при травмах (ранах), ушибах, переломах.	2
Промышленные предприятия.	Промышленные предприятия.	2
	Предприятия города.	2
Бюджет семьи.	Бюджет семьи. Источники дохода.	2
	Заработная плата, пенсия.	2

8 класс (68 ч.)

раздел	тема	Количество часов
Личная гигиена.	Уход за кожей лица. Косметические средства.	2
Одежда.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	2
	Утюжка одежды: блузок, рубашек, платьев.	2
	Уход за стиральной машиной-автомат.	2
Питание.	Приготовление изделий из теста.	6
	Консервирование овощей, фруктов и ягод.	4
	Составление меню завтрака, обеда, ужина.	2

Семья.	Уход за грудным ребенком (кормление из соски, с ложки, купание, одевание, пеленание).	4
	Правила содержания детской посуды, игрушек.	2
Культура поведения.	Культура общения юноши и девушки.	2
	Внешний вид молодых людей.	2
Жилище.	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	2
	Моющие средства, используемые при уборке.	2
Транспорт.	Междугородный автотранспорт. Водный транспорт.	2
	Автовокзал.	2
Торговля.	Книжный магазин. Спортивный магазин.	2
	Стоимость основных промышленных товаров.	2
Средства связи.	Мобильный телефон. Сотовая связь.	2
	Интернет.	2
Медицинская помощь.	Первая помощь при несчастных случаях.	2
	Первая помощь утопающему.	2
	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	2
Учреждения и организации.	Административные здания.	4
Бюджет семьи.	Основные статьи расходов. Планирование расходов.	4
	Расходы на питание.	4
	Содержание жилища. Оплата жилой площади, коммунальных услуг.	2
	Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)	2

9 класс (68 ч.)

раздел	тема	Количество часов
Личная гигиена.	Вред курения. Вред алкоголя.	2
Одежда и обувь.	Стиль одежды. Мода. Обновление одежды.	2
	Выбор одежды и обуви при покупке.	2
	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	2
Питание.	Приготовление национальных блюд.	4
	Меню и сервировка праздничного стола.	4
	Питание детей ясельного возраста.	2
	Диетическое питание.	2
Семейные отношения.	Семейные отношения и традиции.	2
	Морально-этические нормы взаимоотношений в семье.	2

	Досуг и отдых в семье. Обязанности членов семьи.	2
Культура поведения.	Прием гостей.	4
Жилище.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	2
	Сохранение жилищного фонда.	2
Транспорт.	Авиатранспорт. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
Торговля.	Рынок.	2
	Торговля уцененными товарами.	2
Средства связи.	Посылки.	2
	Денежные переводы.	2
Медицинская помощь.	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	2
	Уход за больными. Листок нетрудоспособности.	2
Предприятия бытового обслуживания.	Служба быта. Прокат. Ремонт квартир и др.	4
Бюджет семьи.	Расходы на удовлетворение культурных потребностей.	2
	Экономия в домашнем хозяйстве.	2
	Сбережения. Назначение сбережений.	2
	Хранение денег в сберегательном банке. Кредит. Государственное страхование.	2
		2
Трудоустройство.	Учреждения и отделы по трудоустройству.	4
	Оформление на работу.	2
	Документы.	2
	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, заявка), правила составления.	4