

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально-бытовая ориентировка

**Методическое пособие**

**5-9**  
**класс**



Гуманитарный издательский центр



Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа VIII вида

**В.П. СУБЧЕВА**

# **Социально- бытовая ориентировка**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**5–9 КЛАСС**



Гуманитарный издательский центр



Москва  
2014

УДК 376.4:316.6  
ББК 74.3  
С89

**Субчева В.П.**

**С89** Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие : 5–9 классы. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. — 87 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

ISBN 978-5-691-01880-0

Агентство СІР РГБ.

В пособии рассматриваются вопросы теории и практики социально-бытовой ориентировки учащихся 5–9 классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. В помощь учителю даны учебно-тематические планы с годовым количеством часов по классам на каждый раздел СБО, и программы для СБО по каждому классу отдельно.

Учебно-методическое пособие адресовано учителям специальных (коррекционных) школ VIII вида, а также может быть использовано в коррекционных учреждениях других видов. Представленные материалы будут полезны студентам дефектологических факультетов, родителям и лицам, стремящимся помочь детям с нарушениями в развитии подготовиться к будущей самостоятельной жизни.

**УДК 376.4:316.6**  
**ББК 74.3**

ISBN 978-5-691-01880-0

© Субчева В.П., 2012  
© ООО «Гуманитарный издательский  
центр ВЛАДОС», 2012

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММА ПО СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ ОРИЕНТИРОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЫ	
VIII вида .....	6
Пояснительная записка .....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	9
<b>5 КЛАСС</b> .....	15
Учебно-тематический план, 5–9 классы .....	15
Содержание программы .....	19
Личная гигиена .....	22
Практическая работа «Выполнение утреннего туалета».....	22
Практическая работа «Чистка ушей».....	23
Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской».....	23
Одежда и обувь .....	24
Практическая работа «Уход за обувью».....	24
Практическая работа: «Убираем зимние вещи в шкаф на летнее хранение» .....	24
Питание .....	25
Практическая работа «Приготовление открытых и закрытых бутербродов» .....	25
Практическая работа «Приготовление картофельного салата» .....	26
Практическая работа «Приготовление овощного винегрета » .....	26
Практическая работа «Заваривание чая» .....	27
Практическая работа « Мытье кухонной посуды».....	28
Транспорт.....	28
Сюжетно-ролевая игра «В автобусе» .....	28
Торговля .....	29
Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине»...	29
<b>6 КЛАСС</b> .....	30
Учебно-тематический план .....	30
Содержание программы .....	33
Личная гигиена .....	36
Практическая работа «Уход за руками» (Мытье рук, стрижка ногтей, нанесение крема на кожу рук, массаж кистей рук) .....	36
Одежда и обувь .....	36
Практическая работа: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями» .....	36
Практическая работа: «Выполнение ремонта одежды по распоровшемуся шву ручным стачным швом» .....	37
Практическая работа: «Пришивание вешалки к пальто» .....	37

Практическая работа «Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную» .....	38
Питание .....	38
Практическая работа «Приготовление манной каши» .....	38
Практическая работа «Приготовление отварного картофеля» .....	39
Практическая работа «Приготовление картофельного пюре» .....	39
Практическая работа «Приготовление отварных макарон» .....	40
Практическая работа «Приготовление гречневой каши» .....	40
Практическая работа «Приготовление творожной запеканки» .....	41
Жилище .....	42
Практическая работа «Уход за полом в зависимости от покрытия» .....	42
Практическая работа «Изучение устройства пылесоса. Как чистить ковры, мебель, одежду с помощью пылесоса» .....	42
Средства связи .....	43
Практическая работа «Заполнение телеграфных бланков» .....	43
Практическая работа «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок» .....	43
<b>7 КЛАСС</b> .....	44
Учебно-тематический план .....	44
<b>Содержание программы</b> .....	48
Одежда и обувь .....	51
Практическая работа «Выполнение ремонта одежды в месте разрыва ткани» .....	51
Практическая работа «Ремонт одежды. Штопка» .....	52
Практическая работа «Ремонт одежды. Наложение заплат» .....	52
Питание .....	53
Практическая работа «Приготовление щей из свежей капусты с картофелем» .....	53
Практическая работа «Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом» .....	53
Практическая работа «Приготовление рыбы жареной с гарниром» .....	54
Практическая работа «Приготовление киселя клюквенного» .....	55
Культура поведения .....	55
Практическая работа «Подарок своими руками» .....	55

Лекарственные травы.....	56
Практическая работа «Приготовление витаминизирующего отвара» .....	56
Практическая работа «Приготовление поливитаминного настоя» .....	57
<b>8 КЛАСС</b> .....	58
Учебно-тематический план .....	58
<b>Содержание программы</b> .....	61
Питание .....	66
Практическая работа «Приготовление консервированных груш» .....	66
Практическая работа «Приготовление варенья из тыквы» .....	66
Практическая работа «Приготовление варенья из кабачков» .....	67
Практическая работа «Приготовление варенья из моркови» .....	67
Практическая работа «Приготовление варенья из яблок».....	68
Практические работы по теме «Моя семья» .....	68
Практическая работа. Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен).....	69
<b>9 КЛАСС</b> .....	75
Учебно-тематический план 9 класс .....	75
<b>Содержание программы</b> .....	78
Я и моя будущая семья.....	83
Практическая работа «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка» .....	83
Практическая работа «Приготовление жидкой каши для ребенка» .....	84
Практическая работа «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка» .....	84
Практическая работа «Приготовление морковного сока для кормления ребенка».....	85
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	86

# ПРОГРАММА ПО СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ ОРИЕНТИРОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЫ VIII ВИДА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Политические и экономические изменения, произошедшие в нашей стране за последние пять лет, сильно изменили взгляды педагогов на обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями. Произошла смена приоритетов в задачах коррекционной школы VIII вида. На первое место выходит задача социальной адаптации детей с интеллектуальной недостаточностью.

Социальная адаптация, т.е. активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека.

Положение детей с ограниченными возможностями является плачевным еще и потому, что они не имеют представления о многих житейских, бытовых, семейных проблемах.

Социально-педагогическая значимость этих проблем должна была бы решаться введением в учебный план коррекционной школы предмета «социально-бытовой ориентировка». Но, несмотря на наличие этого предмета в программе, подростки с интеллектуальной недостаточностью не в состоянии интегрироваться в современное общество, создать семью, обустроить дом, вести хозяйство.

Социальные изменения в обществе повлияли на содержание обучения детей правилам ведения семейного хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи и вызвали необходимость разработки программы по социально-бытовой ориентировке.

Успешное освоение программы предполагает наличие у обучающихся навыков, обладая которыми они не превратятся в социальный балласт после выпуска из школы, а смогут выжить, прокормить себя и свою семью и стать полноправным членом общества.

Цель программы: развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями в условиях школы-интерната.

*Условия освоения программы:* данная цель достигается посредством организации аудиторной и самостоятельной работы обучающихся, а также посредством проведения практических работ и экскурсий.

*Задачи курса:*

- формирование у воспитанников коррекционной школы навыков самостоятельной жизни;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности.

В результате обучения по предложенной программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, а также использовании примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных произведений, учителей и воспитателей, а также самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Освоение программы осуществляется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, экскурсий, обобщающих уроков, практических работ.

Формы организации занятий следующие.

*Лекции:*

- беседы учителя предполагают непосредственный контакт с учащимися. Использование данного вида занятий позволит привлечь внимание учащихся к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп изложения учебного материала с учетом психофизических особенностей детей, а также позволит определить степень усвоения ими предыдущего материала;
- уроки с разбором конкретных ситуаций, предполагают обсуждение конкретных жизненных ситуаций.

*Практические занятия* дают возможность обучающимся использовать теоретические знания в практической деятельности. Активное участие в практической работе ведет к систе-



матизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков.

*Учебные сюжетно-ролевые игры* — синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и обучаемых, представляет собой поликомпонентную модель, содержащую несколько принципиально важных для развития умственно-отсталого ребенка типов деятельности: проблемно-поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно-ролевую (социально-моделирующую).

Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 класс. Это обусловлено особенностью динамики нервных процессов учащихся и позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

*Ресурсы программы:* общая продолжительность программы 68 часов для каждого класса, то есть 2 часа в неделю.

## ВВЕДЕНИЕ

Предмет СБО призван дать умственно отсталым детям знания и практические навыки принятых в данном обществе норм поведения в своих действиях. На уроках ученикам объясняют и показывают, как надо поступать, как правильно себя вести в той или иной ситуации. К концу обучения все эти знания приводятся в систему, осознаются учащимися как необходимое руководство к действию. Знания, которые дают учителя социально-бытовой ориентировки о правилах и нормах поведения, и практические навыки позволяют формировать сознательное стремление учащегося коррекционной школы овладеть нормами, принятыми в обществе. Личный опыт воспитанников еще очень беден, поэтому умственно отсталый ребенок может нарушать эти нормы лишь в силу незнания того, когда, где и как надо поступать, как применить то, что он уже успел усвоить. Нередко учащиеся усваивают многое по подражанию, наблюдая за поведением взрослых, часто отрицательным. Поэтому большое внимание учителю СБО следует уделять осознанию ребенком своего поведения, своих действий. Это необходимое условие формирования общественно полезных навыков и привычек, нравственных норм поведения, а это в свою очередь является одним из путей формирования нравственно-волевых качеств личности. Но сам этот процесс очень сложный, требующий времени и совместных усилий и учителя СБО, и родителей, и воспитателей. Так, научившись мыть посуду, школьник постепенно выполняет работу быстрее, чище и аккуратнее. Эта обязанность в результате приобретения навыка становится совсем не утомительной, привычной, а затем он просто не может оставить после себя грязную посуду. Человек, привыкший на ночь умываться и чистить зубы, обычно испытывает неприятное чувство, если он должен обойтись без привычного и уже необходимого вечернего туалета. У такого воспитанника вообще выработана привычка к чистоте, опрятности, аккуратности.

Для воспитания навыков и привычек, необходимых выпускнику специальной школы, нужно позаботиться об организации упражнений в тех или иных поступках. Это можно делать на уроках во время сюжетно-ролевых игр, во время экскурсий, поездок. Такие упражнения требуют, чтобы учащийся, зная, что у него получается и что не получается, стремился бы овладеть тем или иным действием, навыком,

преодолеть свою скованность, свой комплекс неполноценности или наоборот, свою завышенную самооценку, зазнайство. Большую роль на данном этапе играет такт учителя или воспитателя, знание психологических особенностей каждого ребенка, индивидуальный подход. Для того чтобы упражнения были эффективны, необходимо, чтобы они сопровождались положительной эмоцией у ребенка. Это может быть одобрение учителя или воспитателя, положительная оценка товарищей и т.д.

В 5 классе систематическая работа по привитию навыков и привычек, по овладению детьми необходимыми знаниями идет, как правило, успешно и эффективно. Это связано с тем, что дети чувствуют себя достаточно взрослыми, ведь они перешагнули за порог начальной школы. Но в то же время, они сохранили уважение к учителю, и каждое его слово для них все еще закон. Дети чувствуют, что заняты нужным и серьезным делом, изучая новый интересный для них предмет. Дети более старшего возраста, особенно подростки, часто испытывают чувство неловкости, скованности при проведении сюжетно-ролевых игр, при выполнении тренировочного упражнения во время экскурсии. Эта возрастная особенность затрудняет работу учителя СБО при формировании нужных практических навыков. Поэтому в 5 и 6 классах нужно постараться дать детям возможность усвоить как можно больше нужных привычек. Это основа их будущего поведения в самостоятельной жизни.

Как уже говорились выше, детям свойственны способность и стремление к подражанию, поэтому учитель должен быть образцом во всех своих действиях, следить за собой. В противном случае эффективность всей его работы резко снижается.

Необходимо помнить еще и об особенностях применения детьми знаний, полученных на уроках СБО, об их тесной связи в сознании ребенка с определенной знакомой ситуацией. Например, учащиеся, привыкнув здороваться с взрослыми, могут приветствовать их при каждой встрече, несколько раз в день, т.е. они расширяют сферу применения правила. Или приветствуют только тех взрослых, учителей, которых они хорошо знают, а тех, кого не знают, не приветствуют. Детей надо специально учить применять полученные ими знания в разных ситуациях.

Если на уроке во время сюжетно-ролевой игры дети ведут себя неправильно, то это, конечно, не формирует навыка, но с помощью учителя при анализе поведения воспитанники учат-

ся критически оценивать свое поведение, сделать для себя определенный вывод.

Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе идет на протяжении ряда лет. Но по этому предмету для умственно отсталых детей нет учебника, который содержал бы изложение теоретического материала, примерные практические работы. Такой учебник помог бы учителям разнообразить приемы обучения. Кроме того, дети могли бы закрепить знания, полученные на уроке, читая на самоподготовке тот или иной параграф учебника.

Учитывая данные обстоятельства, предлагается учебное пособие, которое может выполнить функции учебника и оказать помощь детям лучше усвоить программный материал.

Статьи пособия подобраны в соответствии с программой. Некоторые параграфы можно не изучать отдельно, а объединить с практической работой, а сам параграф задать на дом как закрепление материала, изученного на уроке. Например: «Заваривание чая», «Ваше лицо и прическа», «Чистка кухонной посуды».

Следует помнить, что при проведении сюжетно-ролевой игры «У парикмахера» учителю нужно быть особенно тактичным и осторожным. Дело в том, что выбор прически зависит от недостатков и достоинств лица, причем первые надо замаскировать, а вторые подчеркнуть. Умственно отсталые дети очень болезненно реагируют, когда отмечают их недостатки. Поэтому ведущую роль в этой игре должен взять на себя учитель и, ни словом не упоминая о недостатках лица, шеи, фигуры, говорить только о привлекательных чертах. Например, вместо того, чтобы сказать: «Так как у Лены короткая шея, ей не идут длинные волосы», — можно произнести: «Лене очень пошла бы короткая стрижка. Леночка и так симпатичная девочка, но с короткой стрижкой она превратится просто в красавицу». И в таком же духе нужно говорить о каждом «посетителе» «парикмахерской».

На практических работах по теме «Одежда и обувь» можно привести в порядок обувь всех учащихся. Детям очень нравится, что их обувь, не очень чистая в начале, в конце урока блестит от крема и кажется новой.

Особый интерес учащихся 5 класса вызывают практические работы по теме «Питание». Несколько практических работ по данной теме можно соединить в одну. К примеру,

тему «Сервировка стола к завтраку» можно повторять на каждой практической работе. К ней вы можете присоединить тему «Бутерброды», «Заваривание чая», «Приготовление яичницы». Тогда в конце урока у вас в кабинете будет сервирован стол для завтрака и готов сам завтрак. К тому же во время дегустации ваших блюд у вас будет возможность научить детей правильным манерам и правилам этикета за столом. После «завтрака» дети научатся, как правильно вымыть чайную и кухонную посуду. Поэтому, не обязательно выносить тему «Чистка и мытье кухонной посуды» в отдельный урок, так же, как и тему «Сервировка стола к завтраку».

Пристальное внимание нужно уделить теме «Правила дорожного движения». Здесь следует отдельно изучить теоретический материал, а потом совершить экскурсию в общественном транспорте, обращая внимание на те положения, которые подробно объяснялись учителем. Пусть сами учащиеся объяснят, почему надо поступать именно так, как сказано в правилах, а не иначе. Уместна здесь сюжетно-ролевая игра «В троллейбусе». Дети 5 класса охотно исполняют роли водителя троллейбуса, кондуктора, пассажиров «с детьми» и т.д.

Учитель может использовать материал пособий по своему усмотрению. Например, изучить правила обращения с пылесосом можно в процессе сюжетно-ролевой игры в «дочки-матери», где роль мамы играет вначале учитель и объясняет своим «детям» как правильно пользоваться пылесосом, при уборке «квартиры». Затем эту роль можно поручить ученику. Играя, дети весьма успешно овладевают навыками обращения с пылесосом. А практические работы по стирке изделий можно превратить в настоящий праздник для детей и постирать все кукольные вещи. Дети с восторгом принимают предложение учителя освежить все вещи кукол, а затем и выгладить их. Все показывают, какие они хорошие хозяйки и старательно выполняют все инструкции по ручной стирке.

Особое внимание следует уделить правилам безопасной работы. Целесообразно начинать изучение темы с заучивания правил безопасности.

Что касается изучения рецептов приготовления различных блюд, то это тоже лучше делать в ходе практических работ, а домашним заданием может служить повторение теоретического материала.

При изучении темы «Ремонт одежды» в классе можно открыть «мастерскую». Мальчики могут играть роли «клиентов», а девочки «приемщиц», «администраторов» и «работчих». Причем, «клиенты» могут контролировать выполнение их срочного заказа, а работницы мастерской объясняют, как они выполняют заказ. Учитель выступает на вторых ролях и лишь направляет работу «ателье» в нужном направлении. Эти игры очень нравятся детям, и их использование гораздо эффективнее в усвоении материала и навыков, чем простое заучивание теории.

К тому же, если дети в 5 и 6 классах привыкают играть в сюжетно-ролевые игры, то эту практику можно с успехом продолжать в старших классах. Особенно успешно происходит усвоение материала с помощью сюжетно-ролевых игр по теме «Уход за грудным ребенком», «Взаимоотношения в семье» и тому подобным. Поэтому применение таких методов желательно использовать как можно чаще.

В старших классах успешным будет использование интегрированных уроков. Например, при изучении раздела «Трудоустройство» учащиеся должны научиться писать заявление, доверенность, автобиографию. Раздел «Деловое письмо» есть также в программе по письму. Поэтому можно объединить уроки СБО и письма, провести их как сюжетно-ролевые игры. Тему «Подсчет расходов на косметический ремонт» легко можно соединить с математикой. А если занятие по СБО, где разучиваются колыбельные песни, соединить с уроком музыки, то оно станет незабываемым для учеников.

Интегрированные уроки очень нравятся подросткам, так как всегда содержат игровые моменты. Конечно, такие уроки требуют большой подготовки, и, как показывает опыт, учащиеся гораздо лучше усваивают в игре знания, которые им необходимы в самостоятельной жизни. К тому же, они высвобождают время для практической отработки полученных навыков.

Оправдывает себя и применение компьютерных игр, например, при изучении правил дорожного движения или при изучении темы «Одежда». Но они не должны применяться слишком часто, хотя дети их очень любят. Поиграть в интерактивную компьютерную игру можно на дополнительном занятии.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 5–9 КЛАССЫ**

№ п/п	Наименование разделов	Годовое количество часов по классам				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Личная гигиена	9	2	2	2	
II	Одежда и обувь	8	10	13	4	6
III	Питание	12	14	12	16	15
IV	Я и моя будущая семья	6	3	6	18	12
V	Культура поведения	8	8	6	4	4
VI	Жилище	12	11	13	8	5
VII	Транспорт	6	4	4	4	5
VIII	Торговля	6	5	2	4	5
IX	Средства связи		6	4	2	6
X	Медицинская по- мощь		4	5	5	5
XI	Трудоустройство					4
	Итоговое тестирование	1	1	1	1	1
	Итого:	68	68	68	68	68

## 5 КЛАСС

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практи- ческие занятия
	О предмете СБО Экскурсия по кабинету	1	0,5	0,5
<b>1</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>9</b>		
1.1	Правила личной гигиены в те- чение дня	1	1	
1.2	Практическая работа «Выпол- нение утреннего туалета»	1		1
1.3	Практическая работа «Чистка ушей»	1		1
1.4	Правила охраны зрения (осве- щение рабочего места, чтение, просмотр телепередач)	1	0,5	0,5
1.5	Уход за волосами (мытьё, причёска)	1	1	
1.6	Практическая работа «Мытьё головы»	1		1
1.7	Практическая работа «Сушка волос с помощью фена»	1		1
1.8	Обобщение пройденного мате- риала. Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской»	2		2
<b>2</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>8</b>		
2.1	Виды одежды и головных убо- ров, их назначение	1	1	
2.2	Практическая работа «Повсед- невный уход за одеждой и под- готовка ее к хранению»	1		1
2.3	Виды обуви, их назначение.	1	1	
2.4	Практическая работа «Повсед- невный уход за кожаной обу- вью»	1		1
2.5	Повседневный уход за обувью из замши, текстиля и шерсти	1	1	
2.6	Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шер- сти	1	1	
2.7	Подготовка обуви к сезонному хранению	1	1	



Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практи- ческие занятия
2.8	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Убираем зимние вещи на летнее хранение»	2		2
<b>3</b>	<b>Питание</b>	<b>12</b>		
3.1	Значение продуктов питания для здоровья человека	1	1	
3.2	Кухонная посуда, приборы и приспособления — назначение Столовая посуда, приборы — назначение	1	0,5	0,5
3.3	Сервировка стола к завтраку	1		1
3.4	Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком. Практическая работа «Заваривание чая»	1	0,5	0,5
3.5	Практическая работа «Приготовление открытых и закрытых бутербродов». Техника безопасности в обращении с ножом.	2		2
3.6	Практическая работа «Приготовление салата картофельного»	1		1
3.7	Практическая работа «Приготовление винегрета»	1		1
3.8	Практическая работа «Приготовление яичницы»	1		1
3.9	Правила мытья и чистки посуды Практическая работа «Мытье кухонной посуды»	1	0,5	0,5
3.10	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Сервировка стола к завтраку, мытье посуды»	2		2
<b>4</b>	<b>Я и моя будущая семья</b>	<b>6</b>		
4.1	Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи. Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья.	1	1	

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практи- ческие занятия
4.2	Практическая работа «Состав моей семьи» (написание фами- лий, имен, отчеств своих роди- телей, других членов семьи)	2		2
4.3	Семейные традиции. Уклад се- мьи в прошлом. Современная семья	1	1	
4.4	Сюжетно-ролевая игра «Семей- ное чаепитие»	2		2
<b>5</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>8</b>		
5.1	Поведение в музее, библиотеке.	1	1	
5.2	Экскурсия в школьную библио- теку	1		1
5.3	Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»	1	0,5	0,5
5.4	Поведение за столом. Упражне- ния по этикету.	2		2
5.5	Правила приема пищи	1	1	
5.6	Обобщение пройденного мате- риала. Сюжетно-ролевая игра «В кафе»	2		2
<b>6</b>	<b>Жилище</b>	<b>12</b>		
6.1	Виды жилых помещений в горо- де и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квар- тир и подсобных помещений)	2	2	
6.2	Почтовый адрес дома, школы	1		1
6.3	Практическая работа «Написа- ние адреса школы и дома на почтовой открытке»	2		2
6.4	Гигиенические требования к жилому помещению	1	1	
6.5	Инвентарь и приспособления для уборки Последовательность уборки детской комнаты	1	0,5	0,5
6.6	Правила вытирания пыли Правила подметания пола	1	0,5	0,5

## Окончание таблицы

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практи- ческие занятия
6.7	Практическая работа «Выти- рание пыли в спальнoй ком- нате»	1		1
6.8	Практическая работа «Под- метание пола в игровой ком- нате»	1		1
6.9	Обобщение пройденного мате- риала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате»	2		2
<b>7</b>	<b>Транспорт</b>	<b>6</b>		
7.1	Виды городского и пригородно- го транспорта. Правила передвижения на вело- сипеде	1	1	
7.2	Правила поведения в транспор- те и на улице	1	1	
7.3	Изучение правил ПДД с помо- щью интерактивной компью- терной игры или в виде сюжетно-ролевой игры	2	2	
7.4	Практическое занятие — поезд- ка в пригородном автобусе	2		2
<b>8</b>	<b>Торговля</b>	<b>6</b>		
8.1	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1	1	
8.2	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров	1	1	
8.3	Сюжетно-ролевая игра «Поря- док приобретения товара в про- довольственном магазине»	2		2
8.4	Экскурсия в продовольствен- ный магазин	2		2
	Итоговое занятие	1		1
	Итого	68		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие**

Значение предмета СБО для будущей жизни воспитанника школы-интерната. Чему будут учиться дети на уроках. Что представляет собой кабинет СБО, виды поделок, которые можно изготовить для проведения практических работ и сюжетно-ролевых игр.

### **I. Личная гигиена**

Значение личной гигиены для сохранения здоровья человека.

Последовательность утреннего и вечернего туалета.

Уход за волосами, подбор прически.

Гигиена зрения.

*Практическая работа:*

Выполнение утреннего туалета.

*Практическая работа:*

Чистка ушей

*Практическая работа:*

Мытье головы

*Практическая работа:*

Сушка волос феном.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской».

### **II. Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила повседневного ухода и хранения.

Виды обуви, назначение. Правила ухода за обувью из различных материалов.

*Практическая работа:*

Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.

*Практическая работа:*

Повседневный уход за кожаной обувью

*Практическая работа:*

Убираем зимние вещи на летнее хранение.

### **III. Питание**

Значение продуктов питания для здоровья человека.

Кухонная, столовая, чайная посуда, уход за ней.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком.

Виды бутербродов.

Салаты и винегреты.

Заваривание чая.

Сервировка стола к завтраку.

*Практическая работа:*

Заваривание чая.

*Практическая работа:*

Приготовление открытых и закрытых бутербродов.

*Практическая работа:*

Приготовление салата картофельного.

*Практическая работа:*

Приготовление винегрета.

*Практическая работа:*

Приготовление яичницы.

*Практическая работа:*

Мытье кухонной посуды

*Практическая работа:*

Сервировка стола к завтраку, мытье столовой посуды

#### **IV. Я и моя будущая семья**

Понятие о доме, семье, семейных обязанностях (на примере русских народных сказок, пословиц, поговорок, загадок).

Уклад семьи в прошлом (в деревне, в городе).

Современная семья, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи.

*Практическая работа:*

Написать фамилии, имени, отчества родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Семейное чаепитие»

#### **V. Культура поведения**

Правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре.

Правила поведения за столом.

Правила приема пищи.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В кафе»

*Практическая работа:*

Экскурсия в школьную библиотеку.

#### **VI. Жилище**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения.

Гигиенические требования к жилому помещению.

Правила подметания пола, вытирания пыли.

Адрес школы и домашний адрес.

*Практическая работа:*

Написание адреса школы или дома на почтовой открытке.

*Практическая работа:*

Вытирание пыли в спальном комнате.

*Практическая работа:*

Подметание пола в игровой комнате.

*Практическая работа:*

Ежедневная уборка в моей комнате.

**VII. Транспорт**

Правила поведения в общественном транспорте.

Правила передвижения на велосипеде.

Правила дорожного движения.

*Практическая работа:*

Поездка в пригородном автобусе.

*Практическая работа:*

Изучение правил дорожного движения и дорожных знаков с помощью интерактивной компьютерной игры.

**VIII. Торговля**

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.

Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине»

*Практическая работа:*

Экскурсия в продовольственный магазин

**В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 5 класса учащиеся должны**

**з н а т ь:**

- ▶ последовательность утреннего и вечернего туалета;
- ▶ правила ухода за волосами, подбора прически;
- ▶ правила охраны зрения;
- ▶ виды одежды и головных уборов, их назначение;
- ▶ правила повседневного ухода и хранения;
- ▶ виды обуви, назначение;
- ▶ правила ухода за обувью из различных материалов;
- ▶ значение продуктов питания для здоровья человека;
- ▶ правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком;
- ▶ виды бутербродов;

- ▶ виды салатов и винегретов;
- ▶ правила заваривания чая;
- ▶ правила сервировки стола к завтраку;
- ▶ семейные обязанности; уклад семьи в прошлом, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи.
- ▶ правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре;
- ▶ правила поведения за столом, правила приема пищи;
- ▶ виды жилых помещений в городе и деревне;
- ▶ гигиенические требования к жилому помещению;
- ▶ правила подметания пола, вытирания пыли;
- ▶ адрес школы-интерната;
- ▶ правила поведения в общественном транспорте;
- ▶ правила передвижения на велосипеде;
- ▶ правила дорожного движения;
- ▶ основные виды магазинов, их назначение;
- ▶ правила поведения в магазине;
- ▶ виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров;

#### **у м е т ь:**

- ▶ совершать утренний и вечерний туалет;
- ▶ чистить уши;
- ▶ самостоятельно мыть голову и сушить волосы феном;
- ▶ бережно относиться к зрению;
- ▶ ухаживать за одеждой и обувью, правильно ее хранить;
- ▶ сервировать стол к завтраку, готовить бутерброды, салаты, винегрет, яичницу;
- ▶ мыть посуду;
- ▶ написать фамилии, имена, отчества своих близких родственников;
- ▶ вести себя в общественных местах;
- ▶ написать адрес школы-интерната;
- ▶ вытирать пыль, подметать пол;
- ▶ передвигаться на велосипеде по проезжей части;
- ▶ пользоваться общественным транспортом;
- ▶ приобретать товары в продовольственном магазине.

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ВЫПОЛНЕНИЕ УТРЕННЕГО ТУАЛЕТА»**

*Оборудование:* мыло, зубные щетки разного вида, зубная паста, щетки для рук и ног, полотенце.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы практической работы.
2. Повторение теоретического материала (последовательность утреннего туалета).
3. Все о зубной щетке (какой щетка должна быть по жесткости, как часто надо менять зубную щетку, какую зубную пасту предпочтительней использовать).
4. Объяснение учителя, как правильно чистить зубы, какова продолжительность процедуры.
5. Выполнение утреннего туалета учащимися. (Можно провести это в виде сюжетно-ролевой игры.)
6. Заключительный этап урока. Подведение итогов практической работы.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ЧИСТКА УШЕЙ»

*Оборудование:* ватные палочки, вазелиновое масло, вата, чистые салфетки.

*Ход урока:*

1. Организационный момент. Объявление темы практической работы.
2. Повторение теоретического материала (как часто надо чистить уши, как надо действовать, чтобы не причинить себе вреда).
3. Демонстрация чистки ушей учителем.
4. Проведение чистки ушей учащимися под контролем учителя.
5. Заключительный этап урока. Подведение итогов практической работы.

#### СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «В ПАРИКМАХЕРСКОЙ»

*Оборудование:* Расчески, массажные щетки, флаконы с шампунями, бальзамами для волос различного типа, электрощипцы, фен, кресло для «посетителя», зеркало.

*Ход занятия:*

1. Организационный момент. Объявление темы урока.
  2. Повторение теоретического материала.
- Повторение можно проводить в виде опроса учащихся или в виде беседы.

Упражнения на классификацию:

Средства

для мытья головы	шампунь для волос; зоошампунь; средство для мытья посуды; стиральный порошок.
------------------	---



для укладки волос      лак для пола;  
   клей;  
   лак для волос;  
   лак для мебели.

3. Проведение сюжетно-ролевой игры. Роль «парикмахера» должен исполнять учитель, который помогает учащимся определить тип волос, дает советы по уходу за волосами, подбирает оптимальную прическу.

4. Отработка речевых конструкций: «Сколько стоит стрижка?», «Сделайте мне укладку», «Помойте мне голову и сделайте укладку».

5. Заключительный этап урока. Подведение итогов практической работы.

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «УХОД ЗА ОБУВЬЮ»

*Оборудование:* Сапожные щетки, крем для обуви, крем-краска, бархотка, губка для обуви, пропитанная специальным составом.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

Объявление темы практической работы.

Можно предложить детям взять обувь малышей, чтобы привести ее в порядок.

2. Повторение теоретического материала по уходу за обувью.

3. Пояснения учителя по назначению и свойствам средств ухода за различными видами обуви.

4. Удаление пыли и грязи с обуви.

5. Нанесение крема.

6. Чистка обуви щеткой.

7. Наведение глянца бархоткой.

8. Проверка качества выполненной работы.

9. Заключительный этап работы.

Подведение итогов. Оценка прилежания учащихся.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: «УБИРАЕМ ЗИМНИЕ ВЕЩИ В ШКАФ НА ЛЕТНЕЕ ХРАНЕНИЕ»

*Оборудование:* Зимняя одежда учащихся, средства от моли, пылесос, газеты, целлофановые пакеты.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

Приветствие учителя. Объявление темы практической работы.

2. Повторение теоретического материала «Уход за одеждой».
  3. Чистка зимней одежды пылесосом.
  4. Чтение инструкций по применению средств от моли.
  5. Добавление в шкаф средства от моли.
  6. Развешивание в шкафу зимних пальто и шуб на плечиках в шкафу.
  7. Набивание зимних шапок газетами, укладка их в целлофановые пакеты, размещение на верхних полках шкафа.
  8. Проверка качества выполненной работы.
  9. Заключительный этап урока.
- Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

## ПИТАНИЕ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

#### «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТКРЫТЫХ И ЗАКРЫТЫХ БУТЕРБРОДОВ»

*Оборудование:* разделочные доски, кухонные ножи;  
белый хлеб — 50, сливочное масло — 10, томат-пюре — 5, сыр — 40;  
черный ржаной хлеб — 50, сливочное масло — 10, килька — 3–4 штуки, яйцо, сваренное вкрутую — 1 шт., зеленого лука — 3–4 шт.

#### *Ход работы:*

1. Организационный момент.  
Объявление темы практической работы.
2. Проговаривание правил безопасной работы с колющими и режущими инструментами.
3. Повторение материала, изученного на предыдущем уроке.
4. Приготовление открытых бутербродов с сыром:
  - а) смешать сливочное масло с томат-пюре и взбить;
  - б) намазать подготовленный хлеб взбитым маслом с томат-пюре;
  - в) нарезать бутерброды нужной формы;
  - г) положить на хлеб по кусочку сыра;
  - д) красиво уложить на тарелке и подать к столу.
5. Приготовление закрытых бутербродов с килькой и яйцом:
  - а) намазать хлеб сливочным маслом;
  - б) нарезать бутерброды нужной формы;

в) положить на каждый бутерброд по одной — две кильке и ломтик яйца, зеленый лук;

г) закрыть сверху таким же ломтиком хлеба с маслом;

д) уложить в тарелку, подать к столу.

6. Сервировка стола.

7. Дегустация бутербродов.

8. Заключительный этап урока.

Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЬНОГО САЛАТА»

*Оборудование:* кастрюля, разделочные доски, нож, ложка, салатник.

картофель — 80, огурцы соленые — 25, капуста квашеная — 25, лук зеленый или репчатый — 20, морковь — 20, зелень — 2, сметана или соус майонез, или салатная заправка — 30.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

Объявление темы практической работы.

2. Повторение правил приготовления салатов и правил безопасной работы.

3. Приготовление салата:

- ▶ сваренные картофель и морковь очистить;
- ▶ очищенные овощи нарезать ломтиками;
- ▶ нашинковать лук и добавить его к нарезанным овощам;
- ▶ огурцы промыть, очистить, нарезать;
- ▶ добавить капусту, нарезанные огурцы, соль;
- ▶ все аккуратно перемешать;
- ▶ заправить салат сметаной или салатной заправкой;
- ▶ готовый салат положить в салатник, украсить входящими в него продуктами и посыпать зеленью.

4. Повторение правил поведения за столом.

5. Дегустация салата.

6. Заключительный этап урока.

Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНОГО ВИНЕГРЕТА»

*Оборудование:* кастрюля, разделочные доски, две миски, нож, ложка, салатник.

Норма продуктов на одного человека: картофеля — 80, огурцы соленые — 25, капуста квашенная — 25, лук зеле-

ный или репчатый — 20, зелень -2, сметана или соус майонез или салатная заправка — 30.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

Приветствие учителя. Объявление темы практической работы.

2. Повторение правил безопасной работы режущими и колющими инструментами.

3. Сваренные картофель, свеклу, морковь очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками, промытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, квашеную капусту перебрать и отжать, лук нашинковать.

4. Свеклу отдельно заправить подсолнечным маслом (это делается для того, чтобы свекла не окрасила остальные овощи).

5. Соединить подготовленные овощи, затем осторожно подмешать к ним свеклу, посолить, заправить салатной или горчичной заправкой и перемешать.

6. Винегрет уложить горкой в салатник, посыпать зеленым луком или другой зеленью, украсить овощами.

7. Дегустация винегрета.

8. Заключительный этап урока.

Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ЗАВАРИВАНИЕ ЧАЯ»

*Оборудование:* Чайник для кипячения воды, заварочный чайник, заварка, сушеные травы, чайные чашки, чайные ложки, сахар, продукты для бутербродов.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

Приветствие учителя. Объявление темы практической работы.

2. Повторение теоретического материала, повторение правил безопасной работы с кипятком, режущими инструментами.

3. Заваривание чая несколькими учащимися.

4. Приготовление бутербродов (как повторение материала).

5. Сервировка стола к чаю.

6. Дегустация чая и бутербродов (можно в виде сюжетно-ролевой игры).

7. Заключительный этап урока.

Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

*Оборудование:* кухонная посуда — сковороды, кастрюли, ножи, чашки, блюда, ложки, средства и губки для мытья посуды, пищевая сода.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы.
  2. Повторение теоретического материала, повторение правил безопасной работы с препаратами бытовой химии.
  3. Чтение инструкций на упаковке средства для мытья посуды (обратить внимание детей на то, что использовать стиральные порошки и другие химические вещества, не предназначенные специально для мытья посуды, нельзя, так как это может стать причиной заболевания взрослых и детей).
  4. Мытье и чистка чайной посуды с помощью пищевой соды.
  5. Мытье остальной посуды с помощью специальных средств.
  6. Расстановка посуды в шкафах.
  7. Заключительный этап урока.
- Подведение итогов. Оценка работы учащихся.

## ТРАНСПОРТ

### СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «В АВТОБУСЕ»

Эта сюжетно-ролевая игра должна быть разработана самим учителем, так как в сельской местности она будет носить прежде всего ознакомительный характер, а в городе учащиеся уже хорошо представляют себе общественный транспорт и наверняка умеют им пользоваться. В городе уместней будет совершить поездку на автобусе или маршрутном такси.

Здесь же вырабатываются правила вежливого обращения к водителю, другим «пассажирам», поэтому уместно будет напомнить детям формулы вежливости и попросить их употребить в своей речи и при подведении итогов сюжетно-ролевой игры или экскурсии отметить стиль поведения и речи учащихся, попросив их самих вспомнить свои слова, и спро-

<sup>1</sup> Если уроки СБО двоянные, можно провести ее вместе с практической работой «Заваривание чая».

сить, какие синонимы можно было употребить вместо прозвучавших.

## ТОРГОВЛЯ

### СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «В ПРОДОВОЛЬСТВЕННОМ МАГАЗИНЕ»

*Оборудование:* интерьер магазина, продукты и упаковки продуктов, денежные купюры и монеты.

*Ход занятия:*

1. Организационный момент. Выбор предметов для игры в магазин. Устройство интерьера магазина.

2. Основная часть.

а) Распределение ролей. Продавцы — покупатели.

б) Повторение формул вежливости.

в) Покупка продуктов для приготовления завтрака, подсчет стоимости, подсчет сдачи.

3. Заключительный этап.

Подведение итогов (оценка поведения детей в «магазине», употребления вежливых слов, умения подсчитывать стоимость покупки).

# 6 КЛАСС

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Лек- ции	Прак- тиче- ские за- нятия
<b>I</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>		
I.1	Закаливание организма	1	1	
I.2	Уход за руками	1	0,5	0,5
I.3	Сюжетно-ролевая игра «В мани- кюрном салоне»	1		1
I.4	Ноги тоже требуют ухода	1	0,5	0,5
<b>II</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>10</b>		
II.1	Ремонт одежды.	1	1	
II.2	Правила безопасной работы	1	1	
II.3	Практическая работа: «Приши- вание пуговиц со сквозными от- верстиями»	1		1
II.4	Практическая работа: «Выполне- ние ремонта одежды по распоров- шемуся шву»	1		1
II.5	Практическая работа: «Приши- вание вешалки к пальто»	1		1
II.6	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей	1	1	
II.7	Практическая работа: «Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную»	2		2
II.8	Сюжетно-ролевая игра «Ателье по срочному ремонту одежды»	2		2
<b>III</b>	<b>Питание</b>	<b>14</b>		
III.1	Режим питания	1	1	
III.2	Санитарно-гигиенические требо- вания и правила безопасной рабо- ты с режущими инструментами и кипятком	1	1	
III.3	Правила пользования электриче- ской и газовой плитой	1	1	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Лек- ции	Практиче- ские за- нятия
III.4	Меню ужина	1	1	
III.5	Сервировка стола к ужину	1		1
III.6	Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него	1	1	
III.7	Ах, эта каша!	1	1	
III.8	Практическая работа «Приготовление манной каши»	1		1
III.9	Практическая работа «Приготовление отварного картофеля»	1		1
III.10	Практическая работа «Приготовление картофельного пюре»	1		1
III.11	Практическая работа «Приготовление отварных макарон»	1		1
III.12	Практическая работа «Приготовление гречневой каши»	1		1
III.13	Практическая работа «Приготовление запеканки творожной»	1		1
III.14	Практическая работа «Генеральная уборка кухни»	1		1
<b>IV</b>	<b>Я и моя будущая семья</b>	<b>4</b>		
IV.1	Состав семьи	1	1	
IV.1	Счастливая семья	1	0,5	0,5
IV.2	Сюжетно-ролевая игра «Семейный ужин»	2		2
<b>V</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>6</b>		
V.1	Как вести себя в общественных местах	1	1	
V.2	Сюжетно-ролевая игра «В театре»	2		2
V.3	Правила поведения в местах общественного питания	1	1	
V.4	Сюжетно-ролевая игра «В кафе»	2		2
<b>VI</b>	<b>Жилище</b>	<b>10</b>		
VI.1	Ваш дом	1	1	
VI.2	Уборка квартиры	1	1	



№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Лек- ции	Практи- ческие за- нятия
VI.3	Практическая работа «Ежедневная уборка квартиры»	1		1
VI.4	Уход за полом	1	0,5	0,5
VI.5	Пылесос — помощник в доме	1	1	
VI.6	Практическая работа «Изучение устройства пылесоса»			1
VI.7	Практическая работа «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса»	2		2
VI.8	Детские учреждения	1	1	
<b>VII</b>	<b>Транспорт</b>			
VII.1	Транспорт — наш помощник	1	1	
VII.2	Экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом	2		2
<b>VIII</b>	<b>Торговля</b>	<b>5</b>		
VIII.1	Продовольственные магазины	1	1	
VIII.2	Экскурсия в продовольственный магазин	2		2
VIII.3	Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине»	2		2
<b>IX.</b>	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>		
IX.1	Основные средства связи	1	1	
IX.2	Практическая работа «Заполнение телеграфных бланков»	1		1
IX.3	Практическая работа «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок»	2		2
IX.4	Экскурсия на ближайшее почтовое отделение	2		2
<b>X</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>4</b>		
X.1	Медицинские учреждения	1	1	
X.2	Виды медицинской помощи	1	1	
X.3	Экскурсия в поликлинику	2		2
	Итоговое занятие. Тестирование	1	1	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I. Личная гигиена**

Правила закаливания организма.

Правила ухода за руками и ногами.

*Практическая работа:*

«В маникюрном салоне»

### **II. Одежда и обувь**

Ремонт одежды.

Правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, с утюгом.

*Практическая работа:*

«Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями»

*Практическая работа:*

«Выполнение ремонта одежды по распоровшемуся шву»

*Практическая работа:*

«Пришивание вешалки к пальто».

*Практическая работа:*

«Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную».

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Ателье срочного ремонта».

### **III. Питание**

Режим питания.

Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком.

Правила пользования электрической и газовой плитой.

Меню ужина, сервировка стола к ужину.

Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.

Рецепты приготовления вторых блюд.

*Практическая работа:*

«Приготовление манной каши».

*Практическая работа:*

«Приготовление отварного картофеля».

*Практическая работа:*

«Приготовление картофельного пюре».

*Практическая работа:*

«Приготовление отварных макарон».

*Практическая работа:*

«Приготовление гречневой каши».

*Практическая работа:*

«Приготовление запеканки творожной».

*Практическая работа:*

«Генеральная уборка кухни».

#### **IV. Я и моя будущая семья**

Состав семьи: мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, дядя, тетя, племянники, двоюродные братья, сестры.

Распределение обязанностей на кухне.

*Практическая работа:*

Распределение обязанностей на кухне.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Семейный ужин».

#### **V. Культура поведения**

Правила поведения в общественных местах.

Правила поведения в местах общественного питания.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В театре».

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В кафе».

#### **VI. Жилище**

Ваш дом.

Уборка квартиры.

Уход за полом в зависимости от покрытия.

Пылесос — помощник в доме.

Детские учреждения.

*Практическая работа:*

«Ежедневная уборка квартиры».

*Практическая работа:*

«Уход за полом в зависимости от покрытия».

*Практическая работа:*

«Изучение устройства пылесоса».

*Практическая работа:*

«Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса».

#### **VII. Транспорт**

Виды транспорта.

*Практическая работа:*

Экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом.

#### **VIII. Торговля**

Виды продовольственных магазинов.

*Практическая работа:*

Экскурсия в продовольственный магазин.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине».

## **IX. Средства связи**

Основные средства связи.

*Практическая работа:*

«Заполнение телеграфных бланков».

*Практическая работа:*

«Заполнение почтовых бланков для отправления посылок».

*Практическая работа:*

Экскурсия на ближайшее почтовое отделение.

## **X. Медицинская помощь**

Медицинские учреждения.

Виды медицинской помощи.

*Практическая работа:*

Экскурсия в поликлинику.

**Учащиеся 6 класса должны**

**знать:**

- ▶ правила закаливания организма;
- ▶ правила ухода за руками и ногами;
- ▶ правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, с утюгом;
- ▶ правила пришивания пуговиц, штопки, зашивания одежды по распоровшемуся шву;
- ▶ режим питания;
- ▶ санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком;
- ▶ правила пользования электрической и газовой плитой
- ▶ меню ужина, сервировка стола к ужину;
- ▶ правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- ▶ рецепты приготовления вторых блюд;
- ▶ состав семьи;
- ▶ правила поведения в общественных местах;
- ▶ правила поведения в местах общественного питания;
- ▶ правила уборки квартиры;
- ▶ правила ухода за полом в зависимости от покрытия;
- ▶ устройство и принцип действия пылесоса;
- ▶ виды транспорта;
- ▶ виды продовольственных магазинов;
- ▶ основные средства связи;
- ▶ виды медицинских учреждений и медицинской помощи;

**уметь:**

- ▶ проводить закаливающие процедуры;
- ▶ ухаживать за руками и ногами;

- ▶ производить несложный ремонт одежды;
- ▶ обращаться с ножницами и иголкой;
- ▶ пользоваться газовой и электрической плитами;
- ▶ составлять меню ужина;
- ▶ готовить вторые блюда;
- ▶ вести себя в общественных местах и местах общепита;
- ▶ убирать комнату, квартиру;
- ▶ пользоваться пылесосом;
- ▶ делать покупки в продовольственном магазине;
- ▶ отправить телеграмму;
- ▶ обратиться в поликлинику за медицинской помощью.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «Уход за руками»

(Мытье рук, стрижка ногтей,  
нанесение крема на кожу рук, массаж кистей рук)

Работу можно провести как сюжетно-ролевую игру «В парикмахерской». В роли маникюрши целесообразно выступить учителю. «Маникюрша» ведет прием «клиентов», советует, как лучше ухаживать за руками, какие для этого существуют кремы, как надо обрабатывать околоногтевую лунку, как пользоваться пилкой и т.д.

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями»

*Оборудование:* игла, ножницы, карандаш, наперсток, кусочек ткани, пуговицы с двумя и четырьмя отверстиями, нитки катушечные № 40, 50 под цвет пуговиц.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Приветствие учителя, объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами.
4. Наметить место пришивания пуговицы. Отмерить нитку для работы. Сложить нитку вдвое. Вдеть в ушко иглы.
5. Закрепить нитку в ткани петлей на лицевой стороне.

6. Пропустить иглу в отверстие пуговицы, вывести нитку.

7. Пропустить иглу во второе отверстие пуговицы, вывести нитку на изнаночную сторону.

8. Выполнить так 4–5 стежков. Закрепить нитку на изнаночной стороне петель.

9. При пришивании пуговиц с четырьмя отверстиями делать 2–4 стежка в каждую пару отверстий.

10. Проверка качества.

11. Заключительный этап. Подведение итогов практической работы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: «ВЫПОЛНЕНИЕ РЕМОНТА ОДЕЖДЫ  
ПО РАСПОРОВШЕМУСЯ ШВУ РУЧНЫМ СТАЧНЫМ ШВОМ»

*Оборудование:* изделие, требующее ремонта, иголки, нитки, электрический утюг, гладильная доска, наперсток.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.

2. Повторение теоретического материала.

3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами.

4. Определить место ремонта. Удалить обрывки старых ниток, приутюжить место разрыва.

5. Сколоть, а затем сметать место ремонта.

6. Стачать место ремонта по следу от проколов машинной строчки. Удалить нитки сметывания. Приутюжить шов.

7. Заключительный этап. Подведение итогов практической работы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: «ПРИШИВАНИЕ ВЕШАЛКИ К ПАЛЬТО»

*Оборудование:* игла, ножницы, наперсток, булавки, нитки, изделие, требующее ремонта.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.

2. Повторение теоретического материала.

3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами.

4. Определить место пришивания вешалки.

5. Удалить обрывки старых нитей.

6. Наложить вешалку так, как она была пришита ранее. Закрепить вешалку булавкой.

7. Подогнуть необработанные срезы вешалки, пришить частыми косыми стежками.

8. Проверить качество работы.

9. Заключительный этап. Подведение итогов практической работы.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

«Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную»

*Оборудование:* тазы с горячей водой, стиральный порошок, изделия из хлопчатобумажных и шелковых тканей

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил обращения с химическими средствами (стиральными порошками, пастами).
4. Стирка изделий из хлопчатобумажных тканей вручную.
5. Стирка изделий из шелковых тканей вручную.
6. Подведение итогов работы. Оценка качества стирки.

#### ПИТАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАННОЙ КАШИ»

*Инвентарь и посуда:* кастрюля металлическая, ложка столовая.

*Норма продуктов на одного человека:*

крупя манная — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, соль — на кончике ножа, масло сливочное — 1 чайная ложка.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
4. Поставить кастрюлю с молоком на плиту.
5. Добавить в молоко соль, сахар.
6. В кипящее молоко всыпать манную крупу, варить 1–2 минуты интенсивно помешивая.
7. Снять кастрюлю с огня, закрыть плотно крышкой, дать постоять 1–15 минут.

8. Положить масло, разложить по тарелкам.
9. Заключительный этап. Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ»

*Инвентарь:* кухонный нож для чистки картофеля, миска, кастрюля с крышкой, вилка.

*Норма продуктов на одного человека:*

картофель — 4 штуки, масло сливочное — 10 г (1 чайная ложка), соль — на кончике ножа.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
4. Картофель перебрать и отбросить испорченный, хорошо помыть.
5. Чистка картофеля. Кожицу с картофеля срезать тонким слоем. Зеленые участки срезать. Все черные пятна вырезать. Картофель сложить в миску с чистой водой.
6. Очищенный картофель опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 25–30 минут. Кастрюля закрыта крышкой.
7. Готовность картофеля проверить вилкой (если картофель мягкий, он готов).
8. Слить воду. Выложить картофель на тарелку, полить маслом, посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ»

*Инвентарь:* кастрюля с крышкой, две миски, маленькая кастрюлька и ковш, нож, толкушка, вилка, столовая ложка.

*Норма продуктов на одного человека:*

картофель — 4 штуки, молоко — 100 г (полстакана), масло сливочное — 10 г (1 чайная ложка), соль — половина чайной ложки.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
4. Отварить картофель.
5. Слить воду.
6. Поставить молоко на плиту в маленькой кастрюльке.



7. Размять картофель толкушкой.
8. Влить в картофель теплое молоко, положить размягченное сливочное масло. Все размешать (при наличии миксера — взбить все в воздушную массу).
9. Выложить картофельное пюре на тарелку, сделать узор столовой ложкой, посыпать зеленым луком или положить рядом в розетке зеленый горошек.
10. Проверка качества приготовленного блюда.
11. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРНЫХ МАКАРОН»

*Инвентарь:* кастрюля, дуршлаг, столовая ложка.

*Норма продуктов на одного человека:* макароны — 80 г, масло сливочное — 20 г (1 столовая ложка), сыр голландский или сахар — 10 г (1 чайная ложка).

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
4. Поставить на огонь кастрюлю с подсоленной водой и довести воду до кипения.
5. Макароны опустить в кипящую воду и варить 15–20 минут.
6. Откинуть макароны в дуршлаг и промыть горячей водой при необходимости.
7. Заправить сливочным маслом. При подаче на стол посыпать тертым сыром или сахаром.
8. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ»

*Инвентарь:* сковорода, кастрюля с крышкой, ложка столовая, тарелка мелкая.

*Норма продуктов на одного человека:* крупа гречневая — полстакана, вода — 1 стакан, соль — на кончике ножа, сливочное масло — половина чайной ложки, молоко — 1 стакан.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.

4. Влить в кастрюлю воду и поставить на плиту.
5. Крупу высыпать на мелкую тарелку и перебрать.
6. Пересыпать крупу на сковороду и поставить ее поджаривать. Крупу все время следует помешивать, чтобы не подгорела.
7. Всыпать поджаренную крупу в кипящую подсоленную воду, положить туда же сливочное масло, уменьшить огонь.
8. Готовую кашу разложить по тарелкам, подать к столу с молоком.
9. Проверка качества приготовленного блюда.
10. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТВОРОЖНОЙ ЗАПЕКАНКИ»

Но вначале несколько слов о твороге.

Творог — ценный продукт питания, так как в нем есть белок, жир, витамины А, Е, витамины группы В. Особенно ценится он за содержание солей кальция, поэтому блюда из творога рекомендуются в детском и диетическом питании. Горячие блюда из творога готовят из полужирного или нежирного творога. К ним относятся сырники, запеканки, вареники, пудинги, блинчики с творогом. Перед приготовлением творог протирают или пропускают через мясорубку.

В старину творог называли сыром. Так его называют и сейчас в некоторых районах страны. Отсюда ведет свое происхождение название распространенного блюда из творога — «сырники».

*Инвентарь:* сито, миска, венчик или миксер, ложка, противень, лопатка.

*Норма продуктов на одного человека:* творог — 150 г, сухари — 5 г, крупа манная — 15 г, сметана — 5 г, сахар — 15 г, сметана при подаче — 20 г, яйца — 1/4 шт. (10 г), масло сливочное — 5 г.

*Ход работы:*

1. Организационный момент. Объявление темы работы.
2. Повторение теоретического материала.
3. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
4. Протереть творог через сито, добавить манную крупу, сахар и соль. Все тщательно перемешать.
5. Противень смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

6. Выложить творожную массу в подготовленный противень.
7. Взбить венчиком или миксером яйцо со сметаной и смазать этой смесью поверхность запеканки, нанося узор (узор делается для того, чтобы румяная корочка не отставала от запеканки и не вздувалась).
8. Запечь в жарочном шкафу, в духовке 25–35 минут.
9. Готовую запеканку разрезать на порции квадратной или прямоугольной формы, разложить по тарелкам, залить сметаной или киселем.
10. Проверка качества приготовленного блюда.
11. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

## ЖИЛИЩЕ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «Уход за полом в зависимости от покрытия»

*Оборудование:* ветошь для мытья полов, тазики с водой, моющие средства, мастика или полирующее средство.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала о разных видах покрытия пола и способов ухода за ними.
3. Мытье окрашенных полов, используя раствор моющего средства.
4. Мытье линолеума с использованием мыльного раствора.
5. Мытье пола, покрытого кафельной плиткой, используя специальное чистящее средство.
6. Подведение итогов работы. Оценка качества труда учащихся.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ИЗУЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА ПЫЛЕСОСА. Как чистить ковры, мебель, одежду с помощью пылесоса»

*Оборудование:* пылесос, различные насадки, позволяющие производить различные виды уборки.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Изучение на практике частей пылесоса. Разборка и сборка пылесоса.
4. Повторение правил безопасности при работе с бытовыми электрическими приборами.

5. Чистка ковров, одежды, мебели с помощью различных приспособлений к пылесосу.

6. Подведение итогов работы. Оценка работы учащихся.

## СРЕДСТВА СВЯЗИ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ЗАПОЛНЕНИЕ ТЕЛЕГРАФНЫХ БЛАНКОВ»

*Оборудование:* телеграфные бланки.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Изучение образцов с комментированием учителем написания адреса и текста в телеграммах.
4. Устное составление телеграмм.
5. Письменное составление телеграмм и заполнение бланков.
6. Подведение итогов практической работы.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

#### «ЗАПОЛНЕНИЕ ПОЧТОВЫХ БЛАНКОВ ДЛЯ ОТПРАВЛЕНИЯ ПОСЫЛОК»

*Оборудование:* почтовые бланки.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Изучение образцов с объяснениями учителя.
4. Заполнение бланков самими учащимися.
5. Проверка качества заполнения бланков, исправление ошибок.
6. Заключительный этап. Подведение итогов работы.

# 7 КЛАСС

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата прове- дения
			Лек- ции	Практи- ческие занятия	
<b>I</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>2</b>			
I.1	Внешняя красота Уход за кожей лица. Уход за волосами	1	1		
I.2	Практическая работа «Уход за проблемной кожей лица»	1		1	
<b>II</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>13</b>			
II.1	Ремонт одежды. Штоп- ка. Наложение заплат.	2	2		
II.2	Правила безопасной работы	1	1		
II.3	Практическая работа: «Выполнение ремонта в месте разрыва ткани»	1		1	
II.4	Практическая работа: «Штопка»	1		1	
II.5	Практическая работа: «Наложение заплаты»	1		1	
II.6	Что такое стирка?	1		1	
II.7	Стирка хлопчатобу- мажных и льняных тканей		0,5	0,5	
II.8	Отбеливание	1	0,5	0,5	
II.9	Устройство стиральной машины. Что может стиральная машина	1	1		
II.10	Глажение	1	0,5	0,5	
II.11	Прачечная	1		1	
<b>III</b>	<b>Питание</b>	<b>12</b>			
III.1	О рациональном пита- нии	0,5	0,5		
III.2	Пищевая ценность про- дуктов	0,5	0,5		

*Продолжение таблицы*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата прове- дения
			Лек- ции	Практи- ческие занятия	
III.3	Супы	1			
III.4	Санитарно-гигиени- ческие требования к сырью и условиям при- готовления мясных (рыбных) блюд Правила безопасной работы при пригото- влении пищи	2	1	1	
III.5	Сладкие блюда	1	0,5	0,5	
III.6	Практическая работа: «Приготовление щей из свежей капусты с кар- тофелем»	2		2	
III.7	Практическая работа: «Приготовление второ- го блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметан- ным соусом»	2		2	
III.8	Практическая работа: «Приготовление рыбы жареной с гарниром»	2		2	
III.9	Практическая работа: «Сервировка стола к обеду»	1	0,5	0,5	
<b>IV</b>	<b>Я и моя будущая семья</b>	<b>7</b>			
IV.1	Сюжетно-ролевая игра «Семья за обедом»	2		2	
IV.2	Практическая работа «Играем вместе с малы- шом на улице»	2		2	
IV.3	Практическая работа «Играем вместе с малы- шом дома»	2		2	
IV.4	Школа семьи	1	1		
<b>V</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>6</b>			
V.1.	Умение приглашать гостей	1	0,5	0,5	

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата прове- дения
			Лек- ции	Практи- ческие занятия	
V.2	В вашем доме посели- лись гости	1	1		
V.3	Вы собираетесь в гости	1	0,5	0,5	
V.4	Искусство делать по- дарки	1	0,5	0,5	
V.5	Цветы в подарок	2	1	1	
<b>VI</b>	<b>Жилище</b>	<b>12</b>			
VI.1	Практическая работа «Уборка квартиры»	1		1	
VI.2	Санитарная обработка квартиры в случае не- обходимости	1	1		
VI.3	Практическая работа «Подготовка квартиры к зиме»	1		1	
VI.4	Практическая работа «Утепление окон»	2		2	
VI.5	Практическая работа «Чистка и мытье окон- ных стекол и зеркал»	2		2	
VI.6	Практическая работа «Уход за полом»	1		1	
VI.7	Практическая работа «Уход за мебелью»	1		1	
VI.8	О технике безопасности и мерах предосторож- ности	1	1		
VI.9	Чистильщик, маляр, мойщик	1	0,5	0,5	
VI.10	Практическая работа «Уборка квартиры с использованием пыле- соса»	1		1	
VI.11	Правила заготовки то- плива и топка печей	1	1		
<b>VII</b>	<b>Транспорт</b>	<b>3</b>			
VII.1	Междугородный желез- нодорожный транспорт	1	1		

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата прове- дения
			Лек- ции	Практи- ческие занятия	
VII.2	Железнодорожный вок- зал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1	1		
VII.3	Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов»	1		1	
<b>VIII</b>	<b>Торговля</b>	<b>4</b>			
VIII.1	Универмаги и универ- самы Распродажа товаров по сниженным ценам. Ма- газины «Second hand»	1	1		
VIII.2	Сюжетно-ролевая игра «В магазине»	1		1	
VIII.3	Экскурсия в универмаг	2		2	
<b>IX</b>	<b>Средства связи</b>	<b>3</b>			
IX.1	Почта. Посылки и бан- дероли. Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли»	1	0,5	0,5	
IX.2	Экскурсия на почту	2		2	
<b>X</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>4</b>			
X.1	Первая помощь при порезах и ссадинах. Оказание первой помо- щи при вывихах и пере- ломах костей	1		1	
X.2	Доврачебная помощь при ранениях. Практическая работа «Измерение температу- ры тела»	1		1	
X.3	Лекарственные расте- ния. Отвары, настои, настой- ки, чаи	1	1		
X.4	Практическая работа: «Приготовление витами- низирующего отвара»	1		1	



№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата прове- дения
			Лек- ции	Практи- ческие занятия	
Х.5	Практическая работа: «Приготовление поли- витаминного настоя»				
	Итоговое тестирование	1			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**I. Личная гигиена**

Правила ухода за кожей лица (косметические средства) и волосами.

*Практическая работа:*

«Уход за проблемной кожей лица (очищение, тонизирование, питание)».

*Практическая работа:*

Подбор шампуня для каждого типа волос (сухих, нормальных, жирных), мытье волос без шампуня (народные средства).

**II. Одежда и обувь**

Ремонт одежды. Штопка. Наложение заплат.

Стирка хлопчатобумажных и льняных тканей.

Устройство стиральной машины.

*Практическая работа:*

«Выполнение ремонта в месте разрыва ткани»

*Практическая работа:*

«Штопка».

*Практическая работа:*

«Наложение заплат».

**III. Питание**

Рациональное питание.

Пищевая ценность продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд.

*Практическая работа:*

«Приготовление щей из свежей капусты с картофелем».

*Практическая работа:*

«Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом».

*Практическая работа:*

«Приготовление рыбы жареной с гарниром».

#### **IV. Я и моя будущая семья**

Школа семьи.

Разучивание подвижных и настольных игр.

*Практическая работа:*

«Играем вместе с малышом на улице».

*Практическая работа:*

«Играем вместе с малышом дома».

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Семья за обедом».

#### **V. Культура поведения**

Умение приглашать гостей.

Как вести себя, если в вашем доме поселились гости.

Правила поведения в гостях.

Искусство делать подарки.

Правила дарения цветов.

*Практическая работа:*

«Изготовление подарков своими руками».

#### **VI. Жилище**

Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.

Подготовка квартиры к зиме.

О технике безопасности и мерах предосторожности.

Правила заготовки топлива и топки печей.

*Практическая работа:*

«Утепление окон».

*Практическая работа:*

«Чистка и мытье оконных стекол и зеркал».

*Практическая работа:*

«Уборка квартиры».

#### **VII. Транспорт**

Междугородный железнодорожный транспорт.

Железнодорожный вокзал.

Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов».

#### **VIII. Торговля**

Универмаги и универсамы.

Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand».

*Практическая работа:*

Экскурсия в универмаг.

## **IX. Средства связи**

Почта. Посылки и бандероли.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли».

*Практическая работа:*

Экскурсия на почту.

## **X. Медицинская помощь**

Первая помощь при порезах и ссадинах.

Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей.

Доврачебная помощь при ранениях.

Как измерить температуру тела.

Лекарственные растения.

Отвары, настои, настойки, чаи.

*Практическая работа:*

«Приготовление витаминизирующего отвара».

*Практическая работа:*

«Приготовление поливитаминного настоя».

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 7 класса учащиеся должны***

**з н а т ь:**

- ▶ правила ухода за кожей лица (косметические средства) и волосами;
- ▶ правила штопки и наложения заплат;
- ▶ правила стирки изделий из хлопчатобумажных и льняных тканей;
- ▶ устройство стиральной машины;
- ▶ значение рационального питания;
- ▶ санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд;
- ▶ правила нескольких подвижных и настольных игр;
- ▶ как вести себя, если в вашем доме поселились гости;
- ▶ правила поведения в гостях;
- ▶ как правильно делать подарки;
- ▶ правила дарения цветов;
- ▶ как сделать санитарную обработку квартиры в случае необходимости;
- ▶ как провести подготовку квартиры к зиме;
- ▶ о технике безопасности и мерах предосторожности при работе со средствами бытовой химии;
- ▶ правила заготовки топлива и топки печей;
- ▶ междугородный железнодорожный транспорт;

- ▶ внутреннее устройство железнодорожного вокзала;
- ▶ порядок приобретения билетов, виды вагонов, правила пользования камерой хранения;
- ▶ виды универсальных магазинов;
- ▶ правила пересылки бандеролей и посылок;
- ▶ как оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях;
- ▶ как измерить температуру тела;
- ▶ какие растения могут использоваться вместо лекарств;
- ▶ как приготовить настой, настойку и отвар;

#### **у м е т ь:**

- ▶ ухаживать за проблемной кожей лица;
- ▶ выполнять ремонт одежды;
- ▶ готовить обед из трех блюд;
- ▶ играть с ребенком в подвижные и настольные игры;
- ▶ изготавливать подарки и сувениры;
- ▶ приобретать ж/д билеты;
- ▶ приобретать товары по сниженным ценам;
- ▶ посылать бандероль и посылку;
- ▶ оказывать первую помощь до приезда врача;
- ▶ готовить напитки из лекарственных трав.

## **ОДЕЖДА И ОБУВЬ**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

#### **«Выполнение ремонта одежды в месте разрыва ткани»**

**Оборудование:** изделие, требующее ремонта, иголки, нитки, электрический утюг, гладильная доска, наперсток.

#### **Ход работы:**

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Разгладить ткань на месте разрыва.
4. Края ткани соединить редкими обметочными стежками.
5. Заштопать разрыв частыми стебельчатыми стежками или выполнить вышивку.
6. Удалить нитки сметывания. Приутюжить место ремонта через влажную ткань.
7. Проверить качество работы.
8. Заключительный этап. Подведение итогов работы.

*Оборудование:* изделие, требующее ремонта, грибок для штопки, иголки, нитки.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Разгладить изделие в месте повреждения.
4. Подравнять ножницами края. Закрепить края нитками швом «вперед иголку».
5. Проложить вертикальные стежки от одного края заплатки к другому.
6. Переплести поперечные стежки с вертикальными.
7. Приутюжить заштопанное место. Проверить качество работы.
8. Заключительный этап. Подведение итогов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «РЕМОНТ ОДЕЖДЫ. НАЛОЖЕНИЕ ЗАПЛАТЫ»

*Оборудование:* изделие, требующее ремонта, иголки, нитки, ножницы, утюг, гладильная доска.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Подрезать края вокруг места повреждения в форме круга или овала. Определить долевую нить.
4. Раскроить деталь заплаты в два раза большую, чем размер отверстия. Определить долевую нить.
5. Срезать уголки и подогнуть срезы детали заплаты на лицевую сторону на 5 мм, заметать.
6. Наложить готовую деталь заплаты лицевой стороной на изнаночную сторону изделия, приколоть, наметать.
7. Пришить заплату частыми косыми стежками, удалить нитки наметывания.
8. Сделать надсечки по краям отверстия.
9. Подогнуть надрезанный край и подшить его к заплате частыми косыми стежками. Приутюжить заплату сначала с изнаночной, потом с лицевой стороны.
10. Проверить качество работы.
11. Заключительный этап работы. Подведение итогов.

## ПИТАНИЕ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

#### «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЩЕЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ»

**Оборудование:** сковорода, кастрюля, тарелки, ножи, кухонные доски, ложка.

**Продукты:** 1/2 кочана капусты, 6 картофелин средних размеров, 2–3 ломтя белого хлеба, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, перец болгарский, перец душистый, хмели-сунели, лавровый лист, соль по вкусу, зелень петрушки, укропа, эстрагона, сельдерея.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
  2. Повторение теоретического материала и правил безопасной работы.
  3. Лук нарезать и спассировать, зелень мелко нарубить.
  4. Мелко нарезать корни моркови, сельдерея, болгарский перец. Картофель нарезать кубиками.
  5. Капусту нашинковать, облить горячей водой.
  6. Капусту положить в кипящую воду и варить 7–10 минут.
  7. Хлеб замочить в бульоне на 5–7 минут.
  8. Положить в кастрюлю корни, болгарский перец, картофель. Варить 5–7 минут.
  9. Добавить в кипящий бульон спассированный лук.
  10. Хлеб отжать и положить в кастрюлю.
  11. Добавить специи и соль.
  12. Перед подачей на стол заправить зеленью.
  13. Заключительный этап работы.
- Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВТОРОГО БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ»

**Оборудование:** кастрюля, сковорода, ножи, разделочные доски, ложка.

**Продукты на 1 порцию:** мясные консервы — 50 г, картофель — 100 г, сметана — 50 г, мука — 5 г, соль — 10 г на 1 кг картофеля.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала и правил безопасной работы.

3. Мясные консервы нагреть на сковороде, слить бульон и жир (бульон использовать для приготовления сметанного соуса, жир — для пассирования муки).

4. Картофель промыть, очистить от кожицы, удалить глазки, промыть еще раз.

5. Отварить картофель.

6. Приготовить сметанный соус:

— спассировать муку с жиром;

— добавить сметану, нагретую до кипения, размешать, положить соль.

7. Мясные консервы прогреть и подать с отварным картофелем, политым сметанным соусом.

8. Проверка качества (дегустация блюда)

9. Заключительный этап работы.

Подведение итогов.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ ЖАРЕННОЙ С ГАРНИРОМ»

*Оборудование:* сковороды, разделочные доски, ножи, тарелки, кулинарные лопатки.

*Продукты на 1 порцию:* рыба — 100 г, картофель — 100 г, огурцы — 50 г, масло растительное — 30 г, мука — 10 г.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

2. Повторение теоретического материала и правил безопасной работы.

3. Рыбу промыть, выбрать внутренности, еще раз промыть, разрезать на порции, обвалять в муке (предварительно в муку добавить соль).

4. На разогретую сковороду налить масло, и когда оно разогреется, положить куски рыбы и поджарить ее с двух сторон.

5. Картофель вымыть, очистить, удалить глазки, вымыть и нарезать ломтиками.

6. На разогретую сковороду налить масло и, когда оно подогреется, положить картофель. Слегка поджаренный картофель перевернуть, посолить и жарить до готовности.

7. Огурцы вымыть, обрезать с двух концов, разрезать вдоль на четыре части.

8. Кусок жареной рыбы положить кулинарной лопаткой на тарелку, жареный картофель рядом с ней, с другой стороны кусочки огурца.

9. Дегустация блюда.

10. Подведение итогов работы.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЕЛЯ КЛЮКВЕННОГО»

**Оборудование:** стакан, кастрюля, ложка, частое сито.

**Продукты:** клюква — 1 стакан, сахарный песок — 3/4 стакана, картофельный крахмал — 2 столовых ложки, вода — 6 стаканов.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретических знаний и правил безопасной работы.
3. Клюкву перебрать, хорошо промыть, обдать кипятком, размять.
4. Залить холодной кипяченой водой (1 стакан), размешать и дать настояться в течение 20 минут.
5. Сок слить через частое сито и поставить в холодное место.
6. Выжимки (мезга) от ягод залить кипятком (5 стаканов), кипятить 5–7 минут.
7. Отвар процедить, часть отвара слить, охладить и развести в нем крахмал.
8. В остальной отвар прибавить сахар, довести до кипения, влить в него тонкой струйкой разведенный крахмал, быстро размешивая.
9. Помешивая, прогреть кисель до первых признаков кипения, но не кипятить.
10. Снять с огня, влить охлажденный ягодный сок и размешать.
11. Сваренный кисель разлить в чашки, посыпать песком, чтобы не образовалась пенка, охладить.
12. Проверка качества (дегустация блюда).
13. Заключительный этап работы. Подведение итогов.

## КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПОДАРОК СВОИМИ РУКАМИ»

**Оборудование:** цветная бумага, ножницы, клей.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы работы.
3. Объяснение учителем с демонстрацией всех операций и конечного результата. Плетенка выполняется из двух поло-



сок разного цвета. Критерий правильного выбора их размера — ширина должна быть в три раза меньше длины. Сложить их поперек и со стороны линии сгиба сделать вверх одинаковые параллельные надрезы, а потом переплести в шахматном порядке, но при этом полоски обязательно должны вставляться одна в другую. По окончании работы приклеить ручку, получается корзиночка, в которую можно положить подарок для друга.

3. Плетеная сумочка конструируется из плотной бумаги или тонкого картона. Форма сумочки произвольная и вырезается по контуру. В центре делаются параллельные надрезы, которые затем переплетаются разноцветными полосками. Можно протянуть тесьму или ткань. А чтобы сумочка была удобной, можно скрепить ее стороны плиссированной полоской бумаги или кусочками ткани.

4. Сумочка с длинным ремешком получается из прямоугольника, сложенного в три раза. В боковые проемы вклеивается плиссированная полоска. Ремешок можно сделать из тесьмы или ткани.

5. Шкатулка для «драгоценностей» понравится любой девочке. Ее изготовить очень просто. Для этого подойдет цилиндр, который остался после использования скотча. Его надо обшить красивой блестящей тканью. Затем поставить цилиндр на картон, обвести его и вырезать два одинаковых круга. Это дно и крышка нашей шкатулки. Обшить эти кружочки тканью. Дно пришить потайным швом, а крышку прикрепить только в одном месте. На крышку можно пришить красивую пуговицу, кусочек меха или расшить бисером. В такой шкатулке можно хранить заколки, резинки, фенечки из бисера, к тому же сама шкатулка станет украшением, если будет стоять на тумбочке в спальне.

6. Проверка качества работы учащихся.

7. Заключительный этап работы. Подведение итогов.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИНИЗИРУЮЩЕГО ОТВАРА»

*Оборудование:* кастрюля с крышкой, столовая ложка, стакан, кухонные полотенца, чтобы укутать кастрюлю с отваром.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала и правил работы с кипятком.
3. В небольшую кастрюлю засыпать 2 столовые ложки сбора: листья крапивы — 3 части; плоды шиповника — 2 части; корень девясила — 1 часть.
4. Залить 0,5 л холодной воды, поставить на огонь.
5. Кипятить на слабом огне 10–15 минут.
6. Закрыть несколькими полотенцами, дать настояться в течение 1 часа.
7. Разлить по стаканам, пить горячим.
8. Можно добавить в каждую порцию по 10 капель облепихового масла.
9. Заключительный этап работы. Подведение итогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛИВИТАМИННОГО НАСТОЯ»

*Оборудование:* кастрюля, столовая ложка, мелкое ситечко, стакан.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. В кастрюлю засыпать 3 столовые ложки сбора: листьев крапивы, ягод смородины, шиповника, корня моркови (всего поровну).
4. Залить 0,5 л кипятка.
5. Настоять 30 минут.
6. Процедить.
7. Разлить по половине стакана, выпить теплым.
8. Подведение итогов работы.

# 8 КЛАСС

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Лек- ции	Практи- ческие занятия
<b>I.</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>2</b>		
I.1	Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями. Как избавиться от неприятного запаха. Дезодоранты. Солнечный загар	1	0,5	0,5
I.2	Косметические дезинфицирующие средства. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств, рецепты умывания без мыла (профилактика появления прыщей)	1	0,5	0,5
<b>II.</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>4</b>		
II.1	Уход за одеждой из хлопковых, льняных, шелковых, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа	2	1	1
II.2	Глажение фасонного белья	2	1	1
<b>III</b>	<b>Питание</b>	<b>16</b>		
III.1	Консервирование фруктов и ягод	2	2	
III.2	Приготовление консервированных груш	2		2
III.3	Запись рецепта и приготовление варенья из тыквы	3		3
III.4	Запись рецепта и приготовление варенья из кабачков	3		3
III.5	Запись рецепта и приготовление варенья из моркови	3		3
III.6	Запись рецепта и приготовление варенья из яблок	3		3
<b>IV</b>	<b>Я и моя будущая семья</b>	<b>18</b>		
IV.1	Правила ухода за грудным ребенком	2	2	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Лек- ции	Практи- ческие занятия
IV.2	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка	1	1	
IV.3	Практическая работа: «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка»	1		1
IV.4	Практическая работа: «Измерение температуры грудного ребенка»	1		1
IV.5	Практическая работа: «Купание ребенка»	1		1
IV.6	Практическая работа: «Одевание и пеленание грудного ребенка»	1		1
IV.7	Практическая работа: «Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен)»	2	1	1
IV.8	Практическая работа: «Прогулка на свежем воздухе»	1		1
IV.9	Практическая работа: «Стирка детского белья»	1		1
IV. 10	Распределение обязанностей в семье. (Русская народная сказка «Федул и Маланья»)	1	1	
IV. 11	Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок	1	1	
<b>V</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>4</b>		
V.1	Внешний вид юноши (одежда, аксессуары, парфюмерия с учетом места нахождения)	1	1	
V.2	Как вести себя на дискотеке	1	1	
V.3	Сюжетно-ролевые игры: «Знакомство на дискотеке», «Первое свидание»	2		2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Лек- ции	Практи- ческие занятия
<b>VI</b>	<b>Жилище</b>	<b>8</b>		
VI.1	Правила и периодичность уборки кухни, санузла (ванна, унитаз, раковина). Моющие средства и приспособления	1	1	
VI.2	Правила мытья кафельной плитки	1	1	
VI.3	Бытовая химия в вашем доме	1	1	
VI.4	Практическая работа: «Уборка кухни и ванны»	2		2
VI	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг	1	1	
VI	Практическая работа: «Расчет электроэнергии и газа — снятие показаний счетчика и заполнение квитанций»	2		2
<b>VII</b>	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>		
VII.1	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета	1	1	
VII.2	Экскурсия на автовокзал	3		3
<b>VIII</b>	<b>Торговля</b>	<b>4</b>		
VIII.1	Специализированные магазины (книжный, спортивный, мебельный)	1	1	
VIII.2	Правила поведения в магазине	1	1	
VIII.3	Экскурсия в магазин	2		2
<b>IX</b>	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>		
IX.1	Правила общения по телефону	1	0,5	0,5
IX.2	Практическая работа: «Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04»	1		1
<b>X</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>5</b>		
X.1	Глистные заболевания и меры их предупреждения	1	1	1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Лек- ции	Практи- ческие занятия
Х.2	Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)	2	1	1
Х.3	Сюжетно-ролевая игра. Оказание помощи при ожоге кипятком. Оказание помощи при обморожении. Оказание помощи при тепловом ударе	2		2
	Итоговое занятие. Тестирование	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**I. Личная гигиена**

Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями. Как избавиться от неприятного запаха. Дезодоранты. Солнечный загар.

Косметические дезинфицирующие средства. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств, рецепты умывания без мыла (профилактика появления прыщей).

*Практическая работа:*

Приготовление настоев из трав для жирной и нормальной кожи.

*Практическая работа:*

Приготовление маски из натуральных продуктов для предотвращения появления прыщей.

**II. Одежда и обувь**

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек, другого фасонного белья.

*Практическая работа:*

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.

*Практическая работа:*

Глажение белья, соблюдая правила безопасной работы с электроприборами.

**III. Питание**

Консервирование фруктов и ягод. Подготовка, стерилизация.

Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов

Рецепты варенья из яблок, райских яблок, тыквы, кабачков, моркови.

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из яблок (райских).

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из тыквы.

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из кабачков

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из моркови.

**IV. Я и моя будущая семья**

Особенности развития новорожденного.

Правила ухода за грудным ребенком.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды.

Купание ребенка. Прогулки с ребенком.

Предметы ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

*Практическая работа:*

Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

*Практическая работа:*

Измерение температуры грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Купание ребенка.

*Практическая работа:*

Одевание и пеленание грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен).

*Практическая работа:*

Прогулка на свежем воздухе.

*Практическая работа:*

Стирка детского белья.

Распределение обязанностей в семье.

(Русская народная сказка «Федул и Маланья»).

Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок.

## **V. Культура поведения**

Как вести себя на дискотеке.

Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.

Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).

*Практическая работа:*

Знакомство на дискотеке.

*Практическая работа:*

Первое свидание.

## **VI. Жилище**

Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.

Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления.

Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.

Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.

Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.

*Практическая работа:*

Расчет расхода электроэнергии и газа — снятие показаний счетчика и заполнение квитанций.

## **VII. Транспорт**

Междугородный автотранспорт.

Автовокзал. Расписание.

Порядок приобретения билета.

*Практическая работа:*

Экскурсия на автовокзал.

## **VIII. Торговля**

Специализированные магазины (книжный, спортивный).

Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.

*Практическая работа:*

Экскурсия в магазин.

## **IX. Средства связи**

Городской телефон. Таксофон.

Квартирный телефон. Сотовый телефон.

Абонентская плата.

*Практическая работа:*

Правила общения по телефону.



*Практическая работа:*

Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04.

## **Х. Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)

Глистные заболевания и меры их предупреждения.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевые игры:

Оказание помощи при ожоге кипятком.

Оказание помощи при обморожении.

Оказание помощи при тепловом ударе.

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 8 класса учащиеся должны***

**з н а т ь:**

- ▶ правила ухода за кожей лица;
- ▶ правила ухода за волосами, ногтями;
- ▶ правила стирки и сушки одежды из хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и синтетических тканей;
- ▶ правила и последовательность глажения изделий;
- ▶ способы заготовки продуктов впрок из овощей и фруктов;
- ▶ способы варки варенья из доступных продуктов;
- ▶ правила ухода за грудным ребенком;
- ▶ санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка;
- ▶ предметы ухода за новорожденным ребенком;
- ▶ состав аптечки матери и ребенка;
- ▶ правила общения юноши и девушки;
- ▶ как следует одеваться и пользоваться косметическими и парфюмерными средствами в зависимости от места нахождения;
- ▶ правила и периодичность уборки кухни и санузла;
- ▶ моющие средства и приспособления для уборки кухни и санузла;
- ▶ правила техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами;
- ▶ правила мытья кафельных стен;
- ▶ моющие средства и приспособления;
- ▶ как производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
- ▶ междугородный автотранспорт;
- ▶ порядок приобретения билета;

- ▶ специализированные магазины;
- ▶ правила поведения в магазине;
- ▶ как пользоваться различными видами связи;
- ▶ правила общения по телефону;
- ▶ как оказать первую помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары);
- ▶ профилактика и лечение глистных заболеваний;
- ▶ для чего нужен больничный лист;

#### **у м е т ь:**

- ▶ правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук и ног;
- ▶ использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам;
- ▶ в меру пользоваться косметикой и парфюмерией;
- ▶ стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- ▶ гладить блузки, рубашки, платья;
- ▶ обрабатывать продукты и посуду для варки варенья;
- ▶ готовить варенье из фруктов и овощей;
- ▶ ухаживать за новорожденным ребенком;
- ▶ содержать в надлежащем порядке вещи маленького ребенка;
- ▶ пользоваться предметами из аптечки матери и ребенка;
- ▶ одеваться соответственно месту нахождения;
- ▶ производить уборку кухни и санузла, соблюдая правила техники безопасности при работе с препаратами бытовой химии;
- ▶ производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
- ▶ пользоваться междугородним автотранспортом;
- ▶ приобретать билет;
- ▶ делать покупки в специализированных магазинах;
- ▶ вежливо обращаться к продавцу;
- ▶ общаться по телефону;
- ▶ пользоваться сотовым, домашним телефоном, городским таксофоном;
- ▶ вызывать в случае необходимости экстренные службы по телефонам 01; 02; 03; 04;
- ▶ оказывать первую помощь при несчастных случаях;
- ▶ лечить глистные заболевания народными средствами.

## ПИТАНИЕ

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ГРУШ»

*Оборудование:* ножи, разделочные доски, миски, ложки, мерный стакан, банки, металлические крышки.

*Продукты:* груши, сахар.

*Ход работы:*

Организационный момент.

Повторение теоретического материала (в том числе правил техники безопасности).

Запись рецепта:

Мытье груш. Удаление плодоножек, очистка, разрезание пополам, удаление сердцевин. Обертывание фруктов во влажную салфетку, чтобы они не потемнели.

Укладка груш вместе с сахаром в чистые банки слоями и добавление воды, чтобы фрукты были едва полностью ею покрыты. Добавление гвоздики, корицы или имбиря.

Стерилизация в течение получаса при температуре 80 градусов.

Закатка простерилизованными металлическими крышками.

Подведение итогов работы.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ ИЗ ТЫКВЫ»

*Оборудование:* кастрюля, разделочные доски, ножи, таз для варки варенья, мерный стакан, ложки.

*Продукты:* тыква, сахар, апельсин, лимон.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.

2. Повторение теоретического материала.

3. Очистка тыквы от кожицы и зерен.

4. В кастрюлю с холодной содовой водой положить тыкву, нарезанную крупными кусками.

5. Слить воду, тыкву промыть в холодной воде и откинуть на решето.

6. Нарезать тыкву небольшими квадратиками.

7. Сварить традиционный сироп, положить в него тыкву, но не мешать. Когда варенье закипит, снять его с огня на некоторое время. Остудить.

8. Добавить апельсин или лимон. Варить до готовности.

9. Закрыть пластмассовыми крышками.

10. Подведение итогов работы.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ ИЗ КАБАЧКОВ»

**Оборудование:** кастрюля, разделочные доски, ножи, таз для варки варенья, мерный стакан, ложки.

**Продукты:** кабачки, сахар, лимон.

**Ход работы:**

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала
3. Очистить от кожуры и семян кабачки и мелко порезать на кубики.
4. В тазу для варки варенья развести один килограмм сахарного песка в половине стакана воды. Сварить сироп.
5. Положить в сироп один килограмм кабачков .
6. После того, как варенье закипит, добавить один лимон, нарезанный очень мелко или пропущенный через мясорубку вместе с кожурой.
7. Варить все вместе 45 минут. Лимон можно положить и ближе к концу варки.
8. Варенье разлить по банкам, укупорить крышками. Хранить в холодильнике.
9. Подведение итогов работы.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ ИЗ МОРКОВИ»

**Оборудование:** кастрюля, разделочные доски, ножи, таз для варки варенья, мерный стакан, ложки.

**Продукты:** морковь, сахар.

**Ход работы:**

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Морковь нарезать кубиками, отварить 5 минут в кипящей воде, охладить.
4. Залить кипящим сиропом (1 кг сахара, 2 стакана воды), проварить 5 минут. Отставить на некоторое время.
5. Снова сварить сироп (500 г сахара, 1 стакан воды).
6. Добавить сироп в варенье и снова проварить.
7. Перед концом варки добавить лимонную кислоту.
8. Разлить варенье по чистым банкам.
9. Укупорить банки с вареньем.
10. Подведение итогов работы.

*Оборудование:* кастрюля, разделочные доски, ножи, таз для варки варенья, мерный стакан, ложки.

*Продукты:* яблоки, сахар, ванилин.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала
3. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину.
4. Приготовить сироп.
5. Положить яблоки и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными.
6. Если часть яблочных долек будет готова ранее других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до полной готовности.
7. Для аромата в конце варки добавить немного ванилина, апельсиновой или лимонной цедры.
8. При варке варенья из сладких сортов яблок добавить клюкву (на 1 кг яблок — 1 стакан клюквы).
9. Разлить варенье по банкам и укупорить.
10. Подведение итогов работы.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ «МОЯ СЕМЬЯ»

*Практическая работа:* «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка».

*Оборудование:* аптечка матери и ребенка.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Изучение состава аптечки матери и ребенка.
4. Чтение инструкции и ознакомление с использованием предметов и медикаментов, содержащихся в аптечке.

Рекомендуемый состав аптечки: спринцовка, соски, пустышки, глазные пипетки, губки, детское мыло, крем, присыпка, термометры для измерения температуры тела и воды, полиэтиленовая пленка, перевязочные материалы, бактерицидный лейкопластырь, вазелиновое масло, йода спиртовой раствор 5% , борная кислота, перманганат калия.

5. Запись в рабочую тетрадь названий и зарисовка предметов из аптечки.
6. Подведение итогов работы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. УКАЧИВАНИЕ РЕБЕНКА  
(РАЗУЧИВАНИЕ КОЛЫБЕЛЬНЫХ ПЕСЕН)

Данная практическая работа может проходить в различных формах. Тут все зависит от возможностей учеников и изобретательности учителя. Ее можно провести как дополнительное занятие, можно раздать тексты колыбельных детям на дом, можно устроить прослушивание и разучивание некоторых колыбельных. Хорошо проходит конкурс из серии «Моя семья», где учащиеся, разбившись на «семьи», соревнуются, кто лучше сумеет укачать своего ребенка. Причем, мальчики должны участвовать в конкурсе на равных с девочками. Конкурс можно проводить в два этапа: один из «родителей» пеленает ребенка, а второй укачивает, напевая колыбельную песенку.

**Текст колыбельной песни  
«Спят усталые игрушки»  
(слова З. Петровой, муз. А. Островского)**

Спят усталые игрушки, книжки спят,  
Одеяла и подушки ждут ребят.  
Даже сказка спать ложится,  
Чтобы ночью нам присниться.  
Ты ей пожелай: «Баю-бай!»

В сказке можно покататься на Луне,  
И по радуге промчаться на коне,  
Со слонёнком подружиться,  
И поймать перо Жар — птицы,  
Ты ей пожелай: «Баю-бай!»

Баю-бай, должны все люди ночью спать.  
Баю-баю, завтра будет день опять.  
За день мы устали очень,  
Скажем всем: «Спокойной ночи!»  
Глазки закрывай! Баю-бай!

**Текст колыбельной песни  
«Спи, моя радость, усни!»  
(слова С. Свириденко, музыка В.А. Моцарта)**

Спи, моя радость, усни!  
В доме погасли огни;  
Пчелки затихли в саду,  
Рыбки уснули в пруду.  
Месяц на небе блестит,  
Месяц в окошко глядит...  
Глазки скорее сомкни,  
Спи, моя радость, усни!  
Усни! Усни!

В доме все стихло давно,  
В погребе, в кухне темно,  
Дверь ни одна не скрипит,  
Мышка за печкою спит.  
Кто-то вздохнул за стеной...  
Что нам за дело, родной?  
Глазки скорее сомкни,  
Спи, моя радость, усни!  
Усни! Усни!

Сладко мой птенчик живет:  
Нет ни тревог, ни забот,  
Вдоволь игрушек, сластей,  
Вдоволь веселых затей.  
Все-то добыть поспешишь,  
Только б не плакал малыш!  
Пусть бы так было все дни!  
Спи, моя радость, усни!  
Усни! Усни!

**«Колыбельная медведицы»  
(из мультфильма «Умка»)**

Ложкой снег мешая,  
Ночь идет большая.  
Что же ты, глупышка,  
Не спишь?

Спят твои соседи  
Белые медведи,  
Спи скорей и ты,  
Малыш.  
Мы плывем на льдине,  
Как на бригантине  
По седым, суровым  
Морям.  
И всю ночь соседи,  
Звездные медведи,  
Светят дальним  
Кораблям.

**Текст колыбельной песни  
«За печкою поет сверчок»  
(из фильма «Долгая дорога в дюнах»)**

За печкою поет сверчок.  
Угомонись, не плачь, сынок, —  
Глянь, за окном морозная,  
Светлая ночка звездная.

Что ж, коли нету хлебушка,  
Глянь-ка на чисто небушко.  
Видишь, сияют звездочки,  
Месяц плвет на лодочке.

Ты спи, а я спою тебе,  
Как хорошо там на небе,  
Как нас с тобою серый кот  
В санках на месяц увезет.

Будут орехи, сладости,  
Будут забавы, радости,  
Будут сапожки новые  
И пряники медовые.

Ну, отдохни хоть капельку,  
Дам золотую сабельку,  
Только усни скорей, сынок,  
Неугомонный мой сверчок.



**Текст колыбельной песни  
«Носяки-курносяки»  
(А. Булычева)**

Наконец-то, полземли излазав,  
Крепким сном мои мальчишки спят.  
Сон свалил страну синеглазую,  
Спят мои сокровища чумазые,  
Носяки-курносяки сопят.

Спят такие смирные, хорошие,  
В целом мире лучше нет ребят.  
Одеяла на сторону сброшены  
И зеленки яркие горошины  
На коленках содранных горят.

Ну, а завтра... Если б знать заранее,  
Сколь исповедимы их пути...  
Что им стоит так, без расписания,  
Улизнуть с урока рисования,  
В космос просто пешими уйти.

Бьют часы усталыми ударами.  
На Земле спокойно. Дети спят.  
Спят мои отчаянные парни,  
Спят мои Титовы и Гагарины,  
Носяки-курносяки сопят.

**Текст колыбельной песни  
«Сон приходит на порог»  
(В. Лебедев-Кумач)**

Сон приходит на порог,  
Крепко-крепко спи ты,  
Сто путей,  
Сто дорог  
Для тебя открыты!

Все на свете отдыхает:  
Ветер затихает,  
Небо спит,  
Солнце спит,  
И луна зевает.

Спи, сокровище мое,  
Ты такой богатый:  
Все твое,  
Все твое —  
Звезды и закаты!

Завтра солнышко проснется,  
Снова к нам вернется.  
Молодой,  
Золотой  
Новый день начнется.

Чтобы завтра рано встать  
Солнышку навстречу,  
Надо спать,  
Крепко спать,  
Милый человечек!

Спит зайчонок и мартышка,  
Спит в берлоге мишка,  
Дяди спят,  
Тети спят,  
Спи и ты, малышка!

**Текст колыбельной песни «Баиньки-баиньки»  
(из русской народной поэзии)**

Баиньки, баиньки,  
Спи, покуда маленький.

Будет время — подрастешь,  
На работу пойдешь,

Станешь лес рубить,  
Рыбку в озере ловить,

Дрова возить матушке,  
Избу чинить батюшке.

Станешь всем помогать,  
Будет некогда поспать!

Баю-баю, спи, дружок,  
Повернись на правый бок.  
Только ты один не спишь,  
Закрывай глаза, малыш!  
Лунный лучик-озорник  
Сквозь окошечко проник,  
Примостился на подушке,  
Шепчет песенку на ушко.

## 9 КЛАСС

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Лек- ции	Прак- тиче- ские за- нятия
<b>II</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>6</b>		
II.1	Стиль одежды, вкус, мода. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением	2	2	
II.2	Практическая работа: «Определение собственного размера одежды и обуви»	2		2
	Экскурсия в специализированный магазин: нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви.	2		2
<b>III</b>	<b>Питание</b>	<b>15</b>		
III.1	Консервирование овощей	1	1	
III.2	Способы стерилизации	2	2	
III.3	Стерилизация стеклянных банок и металлических крышек	2		2
III.4	Запись рецепта и засолка огурцов	2		2
III.5	Запись рецепта и приготовление огурцов пастеризованных	2		2
III.6	Запись рецепта и приготовление квашеной капусты	2		2
III.7	Запись рецепта и приготовление маринованных помидоров	2		2
III.8	Запись рецепта и приготовление соленых помидоров в банке	2		2
<b>IV</b>	<b>Я и моя будущая семья</b>	<b>12</b>		
IV.1	Какая она, моя будущая семья?	2	2	
IV.2	Вскармливание новорожденного ребенка	2	2	
IV.3	Практическая работа: «Содержание посуды для ребенка, мытье и кипячение»	1		1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Лек- ции	Практические занятия
IV.4	Практическая работа: «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка»	1		1
IV.5	Практическая работа: «Кормление грудного ребенка из бутылочки»	1		1
IV.6	Практическая работа: «Приготовление яблочного пюре для ребенка»	1		1
IV.7	Практическая работа: «Приготовление жидкой каши для ребенка».	1		1
IV.8	Практическая работа: «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка»	1		1
IV.9	Практическая работа: «Приготовление морковного сока для кормления ребенка»	1		1
IV.10	Практическая работа: «Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний)»	1		1
<b>V</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>4</b>		
V.1	Как правильно вести себя в различных общественных местах	1	1	
V.2	Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми	1	1	
V.3	Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка»	2		2
<b>VI</b>	<b>Жилище</b>	<b>5</b>		
VI.1	Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире.	1	1	
VI.2	Сохранение жилищного фонда	1	1	
VI.3	Практическая работа: «Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера»	1		1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Лекции	Практические занятия
VI.4	Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт	2	1	1
<b>VII</b>	<b>Транспорт</b>	<b>5</b>		
VII.1	Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Порядок приобретения билета. Стоимость	1	1	
VII.2	Работа над словарем: <i>бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов</i>	1	1	
VII.3	Экскурсия в аэропорт	3		3
<b>VIII</b>	<b>Торговля</b>	<b>5</b>		
VIII.1	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые.	1	1	
VIII.2	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки»	1	1	
VIII.3	Экскурсия на рынок	3		3
<b>IX</b>	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>		
IX.1	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов	1	1	
IX.2	Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная, факс, АОН и др. Особенности каждого вида связи и их необходимость в современных условиях жизни общества	2	2	
IX.3	Сюжетно-ролевая игра «Вызов спасателей, скорой помощи, милиции по стационарному и мобильному телефону»	1		1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Лек- ции	Практические занятия
IX.4	Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправлении денежного перевода.	2		2
<b>X</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>5</b>		
X.1	Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным	2	2	
X.2	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности	1	1	
X.3	Сюжетно-ролевая игра «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.)	2		2
<b>XI</b>	<b>Трудоустройство</b>	<b>4</b>		
XI.1	Как получить профессию? Как найти работу?	1	1	
XI.2	Практическая работа: «Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы»	1		1
XI.3	Практическая работа: «Написание автобиографии»	1		1
XI.4	Практическая работа: «Написание доверенности, написание расписки»	1		1
	Итоговое занятие. Тестирование	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Одежда и обувь**

Стиль одежды, вкус, мода.

Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением при покупке

*Практическая работа:*

Определение собственного размера одежды и обуви.

*Практическая работа:*

Экскурсия в специализированный магазин, нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви.

**III. Питание.**

Консервирование овощей.

Способы стерилизации.

Запись рецепта приготовления консервированных огурцов.

Запись рецепта приготовления консервированных помидоров.

Запись рецепта приготовления квашеной капусты.

Запись рецепта приготовления капусты маринованной с патиссонами.

*Практическая работа:*

Приготовление консервированных огурцов.

*Практическая работа:*

Приготовление консервированных помидоров.

*Практическая работа:*

Приготовление квашеной капусты.

*Практическая работа:*

Приготовление капусты маринованной с патиссонами.

**IV. Я и моя будущая семья**

Какая она, моя будущая семья?

Правила ухода за грудным ребенком.

Вскармливание новорожденного ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление молочной смеси для грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Кормление грудного ребенка из бутылочки.

*Практическая работа:*

Приготовление яблочного пюре для ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление жидкой каши для ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление морковного сока для кормления ребенка.

*Практическая работа:*

Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение.

*Практическая работа:*

Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний).



### *Практическая работа:*

Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки).

### **V. Культура поведения**

Как правильно вести себя в различных общественных местах

Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми

### *Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка».

### **VI. Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Косметический ремонт.

### *Практическая работа:*

Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера

### **VII. Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Порядок приобретения билета. Стоимость.

### *Практическая работа:*

Работа над словарем: *бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов*.

### *Практическая работа:*

Экскурсия в аэропорт

### **VIII. Торговля**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

### *Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки».

### *Практическая работа:*

Экскурсия на рынок.

### **IX. Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Современные виды связи: сотовая, компьютерная.

Современные виды связи и их необходимость в современных условиях жизни общества.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Общение по мобильному телефону».

*Практическая работа:*

Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление денежного перевода.

#### **Х. Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.).

#### **ХІ. Трудоустройство**

Как получить профессию? Как найти работу?

*Практическая работа:*

Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы.

*Практическая работа:*

Написание автобиографии.

*Практическая работа:*

Написание доверенности, написание расписки.

**В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 9 класса учащиеся должны**

#### **з н а т ь:**

- ▶ как выбирать одежду и обувь;
- ▶ свои размеры одежды и обуви;
- ▶ гарантийные сроки носки;
- ▶ правила возврата;
- ▶ способы консервирования овощей;
- ▶ правила стерилизации;
- ▶ рецепты приготовления овощных консервов;
- ▶ особенности и важность правильного вскармливания грудного ребенка;
- ▶ рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста;
- ▶ правила содержания посуды ребенка;
- ▶ как вызвать на дом врача к больному ребенку;
- ▶ как правильно вести себя в различных общественных местах;

- ▶ правила хорошего тона в общении с другими людьми;
- ▶ как рационально расставить мебель в квартире;
- ▶ назначение авиатранспорта;
- ▶ порядок приобретения авиабилета;
- ▶ виды рынков: продуктовые, вещевые;
- ▶ отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену;
- ▶ виды денежных переводов (почтовые, телеграфные);
- ▶ стоимость отправления денежных переводов;
- ▶ виды связи: сотовая, компьютерная;
- ▶ особенности каждого вида связи и их необходимость в современных условиях жизни общества;
- ▶ инфекционные заболевания и меры их предупреждения;
- ▶ как ухаживать за больным;
- ▶ документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности;
- ▶ список профессий, которые они могут получить в ПТУ;
- ▶ как составить деловые бумаги.

#### **у м е т ь:**

- ▶ подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями;
- ▶ рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- ▶ заготавливать на зиму овощные и фруктовые консервы;
- ▶ правильно кормить новорожденного ребенка;
- ▶ содержать посуду маленького ребенка в чистоте;
- ▶ вызывать врача на дом к больному ребенку;
- ▶ адекватно вести себя в различных общественных местах;
- ▶ рационально расставлять мебель в квартире;
- ▶ приобретать авиабилет;
- ▶ приобретать товары на рынке;
- ▶ отправлять и получать денежные переводы;
- ▶ пользоваться всеми видами связи;
- ▶ ухаживать за лежащим больным;
- ▶ написать заявление о приеме на работу, об увольнении с работы;
- ▶ написать доверенность, автобиографию и другие деловые бумаги;
- ▶ находить работу, используя газету объявлений.

# Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

### «ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ СМЕСИ ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЕНКА»

**Оборудование:** молочная смесь, вода, мерная ложечка, бутылочка для кормления ребенка.

**Ход работы:**

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретических знаний и правил безопасной работы.

Каждую порцию смеси готовить непосредственно перед кормлением. Если же необходимо приготовить смесь для двух кормлений, вторую бутылочку плотно закрыть, остудить и поставить в холодильник. Непосредственно перед кормлением подогреть смесь, поставив бутылочку на водяную баню или в электроподогреватель.

Остаток порции молочной смеси нельзя оставлять для следующего кормления!

Бутылочки, соски и все необходимое для приготовления смеси необходимо мыть сразу после кормления.

Вскрытую упаковку или банку с сухой смесью можно хранить в течение трех недель (если на упаковке не написано иначе) в сухом и прохладном месте (холодильник не подходит!).

3. Взять отфильтрованную кипяченую воду или специальную бутилированную для детского питания, нагреть ее до температуры 50–60 градусов (губами можно оценить как «горячо»).

4. Отмерив нужно количество порошка мерной ложкой, всыпать его в воду и быстро размешать до однородного состояния (Смесь нельзя насыпать с «горкой» или уплотнять в мерной ложке — это приведет к приготовлению более густой пищи. Избыток смеси с мерной ложки можно удалить ножом).

5. Получившуюся смесь надо остудить до температуры тела (капните себе на запястье, температура не должна ощущаться). Способ восстановления смеси также должен быть указан на упаковке.

6. Проверка качества приготовленной смеси.

7. Заключительный этап работы. Подведение итогов.

*Оборудование:* сито, кастрюли, ложки, стакан.

Продукты для 5-процентной манной каши: манная крупа — 2 ч. ложки, молоко — 1/2 стакана, сахар — 1 чайная ложка, вода — 1/2 стакана.

Продукты для 10-процентной манной каши: манная крупа — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 4 г (в одной чайной ложке 5–6 г), вода — 1/2 стакана.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Актуализация знаний по теме (манная каша 5-процентная для детей в возрасте от 5 до 6 месяцев; 10-процентная — для детей старше 6 месяцев)
3. Повторение правил безопасной работы при приготовлении пищи.
4. Для приготовления 5-процентной каши манную крупу просеять.
5. Вылить в маленькую кастрюльку полстакана воды, посолить, довести до кипения.
6. Всыпать в кипящую воду 2 чайной ложки манной крупы.
7. Непрерывно помешивая, варить манную крупу 10–12 мин.
8. Влить 1/2 стакана сырого молока, добавить неполную чайную ложку сахара, довести до кипения (только 1 раз) и снять с огня (манная каша должна быть жидкой).
9. Для приготовления 10-процентной каши взять половину стакана молока и половину стакана подсоленной воды, довести до кипения и всыпать, помешивая, 1 столовую ложку манной крупы.
10. Варить 16–20 минут, непрерывно помешивая до тех пор, пока крупа не разбухнет.
11. Добавить 1/2 стакана предварительно разогретого (но не кипяченого) молока, добавить 1 чайную ложку сахара, дать закипеть 1 раз.
12. В готовую кашу положить неполную чайную ложку сливочного масла и все хорошо перемешать.
13. Проверка качества.
14. Заключительный этап. Подведение итогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА  
«ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА»

*Оборудование:* кастрюля, стакан, сито, ложка, венчик.

*Продукты:* 80 г отварного картофеля, 25 мл молока, 5 г сливочного масла, 2 мл раствора соли.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретических знаний.
3. Картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, промыть холодной водой.
4. Сварить картофель до готовности.
5. В горячем виде протереть через сито.
6. В протертый картофель добавить горячее кипяченое молоко, сливочное масло, раствор соли и хорошо взбить венчиком.
7. Проверка качества приготовленного блюда.
8. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА  
«ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОРКОВНОГО СОКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА»

*Оборудование:* терка, миска, марля, бутылочка.

*Продукты:* несколько корнеплодов молодой моркови.

*Ход работы:*

1. Организационный момент.
2. Повторение теоретического материала.
3. Морковь хорошо помыть с помощью щетки (не очищать от кожуры).
4. Натереть морковь на мелкой терке.
5. Натертую морковь положить в марлю, сложенную в несколько слоев, и отжать сок.
6. Сок перелить в бутылочку для кормления ребенка, подогреть до температуры 38 градусов.
7. Проверка качества приготовленного сока.
8. Заключительный этап урока. Подведение итогов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бгажнокова И.М.* Психология умственно отсталого школьника. М., 1987.
2. *Бейкер Б., Брайтман А.* Обучение детей бытовым навыкам: Путь к независимости /Пер. и ред. А. Битова. Обнинск, 1999.
3. *Выготский Л.С.* Проблемы дефектологии. М., 1995.
4. *Выготский Л.С.* Проблемы умственной отсталости. М., 1983.
5. *Тин А.А.* Приемы педагогической техники. 4-е изд. М., 2002.
6. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (проект). М., 1999.
7. *Дементьева Н.Ф., Шатанова Е.Ю.* Характеристика обучения умственно отсталых людей, находящихся в психоневрологических домах-интернатах//Дефектология. М., 1987. № 3.
8. *Дементьева Н.Ф.* Роль семьи в воспитании и обучении детей с особыми нуждами. М., 1996.
9. *Зинкевин-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А.* Как помочь «особому» ребенку: Книга для педагогов и родителей. СПб., 2000.
10. *Иванов Е.С., Исаев Д.Н.* Что такое умственная отсталость: Руководство для родителей. СПб., 2000.
11. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями. СПб., 1996.
12. *Кристен У.* Поддерживающая коммуникация / Пер. с нем // Обучение и развитие детей и подростков с глубокими умственными и множественными нарушениями. Псков, 1999.
13. *Маллер А.Р.* Социально-трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей. М., 1990.
14. *Маллер А.Р.* Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. М., 2000.
15. *Маллер А.Р., Цикото Г.В.* Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. М., 1998.
16. Дефектология: Словарь-справочник / Под ред. Б.П. Пузанова. — М., 1996.
17. *Снегирева А.* Между нами, девочками: Энциклопедия для девочек. М., 2000.

18. *Девяткова, Кочетова, Петрикова, Платонова, Щербакова.* Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида — М., Владос, 2008.

19. *Воронкова В.В.* Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5–9 классов. Сборник 1, М., Владос, 2000.

20. *Воронкова В.В., Казакова С.А.* Социально-бытовая ориентировка учащихся 5–9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. — М., Владос, 2006.

21. *Львова С.А.* Справочник выпускника. — М., Владос, 2009.



*Учебное издание*

**Субчева Вера Павловна**

**СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА  
5—9 класс**

**Методическое пособие**

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Сертификат соответствия

№ РОСС RU. АЕ51. Н 16439 от 20.11.2012.

Подписано в печать 30.06.2012. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,34.

Тираж 10 000 экз. (4-й завод 1501—2500 экз.).

Заказ №

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22, 940-82-54

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

---

ООО «Великолуцкая городская типография».  
182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.  
Тел./факс (811-53) 3-62-95.  
E-mail: [zakaz@veltip.ru](mailto:zakaz@veltip.ru)

Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа

**В.П. Субчева**

# Социально- бытовая ориентировка

**Методическое пособие**

**5-9**  
**класс**

ISBN 978-5-691-01880-0



9 785691 018800

