

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»
имени сотника Гречишкина Андрея Леонтьевича

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

_____ О.М.Задерей

31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«СОШ №15»

_____ А.Н.Луцаков

Протокол от 01.09.2023г. №1

**Адаптированная программа
по социально-бытовому ориентированию
для учащихся с умственной отсталостью**

5-9 классы

Срок реализации: 5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе программы В.И.Романиной, Н.П. Павловой «Социально-бытовая ориентировка», Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида, 5-9 классы, сборник-1. под редакцией В.В.Воронковой, Москва, ФОП для детей с ОВЗ.

Современный мир быстро меняет своё лицо, поэтому наметившаяся тенденция новых подходов в педагогике способствует также созданию новых образовательно-коррекционных программ и по социально-бытовой ориентировке.

Данная программа, сохраняя преемственность существующей, делает акцент на личностно-ориентированный подход к каждому учащемуся.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов с ОВЗ УО и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений, местных условий.

Целями и задачами данной программы являются:

- практическая подготовка учащихся к самостоятельной жизни;
- формирование у них знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;
- повышение общего уровня развития учащихся;
- помощь учащимся в осознании того, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам;
- формирование у учащихся полового самосознания как основы культурного поведения;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения;
- помощь учащимся в осознанном выборе профессии;
- помощь учащимся в овладении нормами правильного поведения в природной среде.

Особенности рабочей программы

Программа составлена с учётом специфики обучающихся с **ОВЗ УО**. Для данной категории обучающихся характерны:

1. Незрелость эмоционально-волевой сферы;
2. Сниженный уровень познавательной деятельности;
3. Недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий;
4. Отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти;
5. Совершенство мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие;
6. Отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки;
7. Трудности при составлении письменных ответов. У многих обучающихся недостаточно развиты навыки чтения, образно-эмоциональная речевая деятельность.

Календарно-тематическое планирование составлено с учётом реализации коррекционных целей урока наряду с образовательными, развивающими и воспитательными.

Считаю целесообразным изучение истории России и всеобщей истории отдельным самостоятельным курсом, так как обучающиеся с ОВЗ УО имеют отклонения в развитии

высших психических функций. Изучение интегрированным курсом вызывает у таких обучающихся трудности в усвоении исторического материала.

В программе так же учтены различные приёмы и формы работы на уроке: задания с опорой на несколько анализаторов, дозировка учебного материала, поэтапная информационно-коммуникативных технологий. Данный вид работы является наиболее эффективным при изучении нового материала, а также для восполнения пробелов в знаниях обучающихся с задержкой психического развития.

Особенности использования педагогических технологий

Психологические особенности школьников классов с задержкой психического развития:

- замедленный темп формирования обобщённых знаний,
- интеллектуальная пассивность детей,
- повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности.

С учётом этих особенностей, в школе намечены пути обучения:

- обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала)
- обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений
- обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения
- постепенное сокращение помощи со стороны
- постепенное повышение трудности заданий
- постоянное уделение внимания мотивационно-занимательной стороне обучения, стимулирующей развитие познавательных интересов

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного подхода к учащимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Основными формами и методами обучения на уроках социально-бытовой ориентировки являются практические работы, деловые игры, экскурсии, рейды, беседы, опыты, практикумы ролевого общения и др.

Содержание занятий в 5 - 6 классах желательно выполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами («Уроки Мойдодыра», «Уроки Золушки», «Рецепты кулинара Всезнайки», «Советы доктора Айболита» и др.).

Закрепление изученного на уроках материала можно проводить, организуя коррекционные игры на развитие внимания, смысловой памяти: «Полезно - вредно», «Найди правильный ответ», «Угадайка», «Продолжи (закончи) рассказ (сказку)». «Можно - нельзя» и др.

Проводя уроки по теме «Питание», следует обращать внимание учащихся на то, что приготовление ими пищи - искусство, и что от настроения готовящего пищу зависит её вкус, здоровье и настроение человека.

В работе по темам «Личная гигиена», «Здоровье» коррекционные занятия должны быть направлены не только на усвоение учащимися знаний, умений, но и на становление их мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять

активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. На данных уроках должна прослеживаться взаимосвязь поведения, характера, мировоззрения, образа жизни и здоровья человека.

Введение в программу раздела «Мир взаимоотношений» помогает учащимся разобраться в сложном мире межличностных взаимоотношений, понять свою роль в них, определить свою способность к дружбе, любви, учит преодолевать конфликты.

Методика работы с учащимися на этих уроках строится на анализе различных ситуаций, включая практикум ролевого общения, что особенно эффективно для развития диалогической речи учащихся.

Большую образовательно-воспитательную и коррекционную роль играют темы в разделе «Природа и человек», на которых уточняются и расширяются представления о природе, концентрируется внимание на экологических проблемах, истории края. Уроки-экскурсии, уроки-рейды по данной теме направлены на развитие инициативы, умения увидеть проблему, воспитывают ответственность за сохранение природы.

Особо следует отметить раздел «Культура» (8-9 кл.). В программу 8 класса включены темы: «Мы христиане», «Заповеди», «Посты», «Праздники», «Экскурсия в храм». Необходимость подобных уроков вызвана кризисом, охватившим все сферы материальной и духовной жизни, идеологическим вакуумом, потерей жизненных ориентации для многих людей.

На этой основе необходимо строить и уроки по темам: «Семья», «О самом сокровенном», «Мир взаимоотношений», «Культура поведения», «Природа и человек» и др.

В программе делается акцент на подготовку детей к осознанному выбору профессии (8-9 кл.).

Работа по профессиональной ориентации предполагает осуществление двух главных направлений:

1. Формирование у учащихся личностных ориентации и интересов с учётом потребностей общественного производства.
2. Приведение в соответствие личностных ориентации учащихся с возможностями их реализации.

Отсюда цель профориентационной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате - найти оптимальное сочетание личностных желаний и возможностей умственно отсталых учащихся и общественных потребностей.

Наибольший эффект в профориентационной работе дают профессиографические экскурсии, на которых учащиеся знакомятся со структурой современного производства, его техникой, организацией труда и учатся проводить анализ профессий в профориентационных целях.

Курс социально-бытовой ориентировки интегративный, т.к. содержит сведения целого ряда наук, областей жизни человека и поэтому должен иметь своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Совместная деятельность учителя и воспитателя позволяет достичь желаемых результатов.

На уроках необходимо найти правильный тон общения с учащимися, говорить доступным языком, но не избегать научной терминологии, необходимой для изучения конкретной темы, проявлять к личности учащегося искренний интерес, сопереживать и радоваться вместе с ним.

При проведении уроков по социально-бытовой ориентировке главный акцент делается на личностное отношение каждого учащегося к изучаемому материалу. Замечено, что полученные знания, подкреплённые эмоцией (радости, значимости собственного мнения), проходят гораздо глубже и закрепляются надолго.

Выставление оценок на уроках разъединяет учителя и ученика, создаёт барьер, обостряет комплексы ребёнка. Поэтому подходить к вопросу оценивания нужно тактично и деликатно.

Результаты освоения курса:

Личностные результаты

знание основных принципов и правил социально-бытового ориентирования, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение основ быта; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам.

Метапредметными результатами освоения данной программы являются:

- умение работать с разными источниками информации;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном. Оценка результатов работы — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметными результатами освоения данной программы являются:

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- Проследить роль и значения таких предметов, как: биология, история, технология, на социально-бытовое ориентирование человека.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- знание основных правил поведения в быту и жизни;
- анализ и оценка последствий деятельности человека в бытовой сфере жизни.

3. В сфере трудовой деятельности:

- знание и соблюдение правил работы в школьных кабинетах;
- соблюдение правил работы со школьными приборами и инструментами на различных уроках.

4. В сфере физической деятельности:

- освоение приемов выращивания и размножения культурных растений, ухода за ними.

5. В эстетической сфере:

овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой и неживой природы

Содержание 5 класс (34 ч.)

Вводное занятие (1ч.)

Добро пожаловать в Академию добрых волшебников: беседа о содержании и значении предмета «социально - бытовая ориентировка», знакомство с кабинетом и правила поведения в нём, соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Личная гигиена (4 ч.)

Тематика

1. Уроки Мойдодыра (правила чистоты).
2. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.
3. Уход за ушами. Гигиена слуха.
4. Осанка - стройная спина. Практические работы. Выполнение утреннего и вечернего туалета.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

Учащиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки ушей;
- меры, направленные на охрану слуха;
- правила бережного отношения к зрению;
- правила для поддержания правильной осанки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять утренний и вечерний туалет;
- чистить уши;
- делать массаж ушей;
- расслаблять глаза;
- устанавливать настольную лампу и направлять свет на рабочее место;
- пользоваться подставкой для книг;
- следить за своей осанкой;
- следить за своей походкой и жестикуляцией.

Одежда и обувь (4 ч.)

Тематика

1. Виды одежды и головных уборов, их назначение.
2. Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).
3. Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению).
4. Правила выбора обуви и одежды.

Практические работы

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви. Выбор одежды по назначению (рабочая, домашняя, праздничная, спортивная).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о том, почему они должны содержать в чистоте одежду и обувь.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду, головные уборы и обувь по назначению, сезону;
- сушить мокрую одежду;
- чистить верхнее и лёгкое платье;
- подготавливать их к хранению;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;

- сушить мокрую обувь, подготавливать её к хранению.

Питание (12 ч.)

Тематика

1. Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.
2. Правила питания и приготовления пищи. Советы доктора Айболита.
3. Приготовление пищи. Завтрак (приготовление бутербродов, отваривание яиц, приготовление яичницы, салата, винегрета, заваривание чая, приготовление сладкой творожной массы, соков, гренок).
4. Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами.
5. Сервировка стола к завтраку.

Практические работы

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, гренок, сладкой творожной массы, соков, отваривание яиц, заваривание чая. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей. Сервировка стола к завтраку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о роли пищи в жизни человека, о том, какая пища способствует здоровью, а какая - нет.

Учащиеся должны знать:

- роль растительной и животной пищи;
- роль режима в приёме пищи и правил питания для поддержания здоровья;
- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- как можно использовать чёрствый хлеб;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- правила пользования и ухода за соковыжималкой;
- названия кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования чистящими средствами по уходу за посудой;
- правила работы с кипящей жидкостью.

Учащиеся должны уметь:

- пояснять свои индивидуальные реакции на пищу и своё личностное предпочтение в еде;
- резать ножом продукты для бутербродов;
- пользоваться тёркой;
- протирать творог через сито;
- пользоваться соковыжималкой;
- отваривать яйца, жарить яичницу;
- нарезать варёные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учётом конкретного меню;
- мыть и чистить нужные приборы и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным чистящим средствам.

Культура поведения (3 ч.)

Тематика

1. Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?
2. Поведение в школе.
3. Поведение в столовой.

Практические работы.

Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения культуры поведения.

Учащиеся должны знать:

- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения в школе;
- правила поведения в столовой;
- о необходимости следить за своей речью, расширять словарный запас.

Учащиеся должны уметь:

- вежливо и тактично вести себя при разговоре со старшими и сверстниками;
- правильно сидеть за столом;
- пользоваться столовыми приборами, салфетками;
- красиво и аккуратно принимать пищу.

Жилище (3 ч.)

Тематика

1. Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, общежитие. Варианты квартир и подсобных помещений. Степень удобств.
2. Правила повседневной уборки комнаты. Уроки Золушки.
3. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Практические работы.

Заполнение почтового адреса на открытках, уборка кабинета.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды жилых помещений в городе и деревне, их различие;
- правила уборки помещения.

Учащиеся должны уметь:

- убирать комнату;
- писать адрес на почтовых открытках.

Здоровье (2 ч.)

Тематика

1. Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?
2. Кто помогает мне сохранить здоровье?

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны понимать:

- значение здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учёбы;
- почему здоровый образ жизни способствует хорошему настроению, здоровью.

Учащиеся должны знать:

- какие привычки и почему представляют вред здоровью;
- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:

- пояснить свою ответственность за личное здоровье;
- записываться на приём к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

Транспорт (2 ч.)

Тематика

1. Виды транспорта. Проезд в школу-интернат.
2. Поведение в транспорте, на улице.

Экскурсии.

Коллективные поездки в транспорте.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные виды транспорта;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- количество времени, затрачиваемого на поездку, пересадки, пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде;
- правила поведения в транспорте.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе, на улице);
- соблюдать правила дорожного движения;
- приобретать билеты.

Торговля (3 ч.)

Тематика

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, специализированные магазины. Их назначение. Поведение в магазине, порядок приобретения товаров.

Экскурсии.

Экскурсия в продовольственный магазин.

Экскурсия в промтоварный магазин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных и промтоварных магазинах;
- права покупателя. Учащиеся должны уметь:
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

6 класс (34 ч.)

Личная гигиена (4 ч.)

Тематика

1. Уход за руками и ногами.
2. Как сохранить здоровыми зубы?
3. Закаливание организма.
4. Полезные и вредные привычки.

Практические работы.

Мытьё рук и ног, стрижка ногтей, массаж рук, ванночки для смягчения кожи рук.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о роли полезных и вредных привычек, их влиянии на здоровье человека.

Учащиеся должны знать:

- правила закаливания организма;

- правила соблюдения личной гигиены во время занятий физкультурой, спортом, походов;
- правила уход за кожей рук и ног;
- периодичность стрижки ногтей.

Учащиеся должны уметь:

- мыть руки и ноги;
- делать массаж рук и пользоваться ванночками для смягчения кожи рук;
- подбирать и пользоваться косметическими средствами для ухода за руками и ногами;
- пояснять своё личностное отношение к приёму алкоголя, курению и другим вредным привычкам.

Жилище. Усадьба (5 ч.)

Тематика

1. Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос.
2. Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального мест. Гигиена сна.
3. Книги в доме. Размещение и уход за книгами.
4. Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание).
5. Наш двор. Осенние работы на пришкольном участке.

Практические работы

Сухая и влажная уборка помещения; пользование пылесосом, уход за ним; мытьё полов. Ремонт книг. Уход за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание). Сбор опавших листьев на территории школьной усадьбы, заполнение компостных ям, выкапывание и уборка на хранение луковиц и клубней цветов.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать и уметь объяснять:

- значение повседневной и регулярной уборки;
- правила организации рабочего и спального мест;
- роль сна в поддержании здоровья;
- правила размещения книг на книжных полках и стеллажах;
- правила ухода за комнатными растениями;
- правила хранения клубней и луковиц цветов;
- целесообразность компостных ям и обосновать вред костров для сжигания опавших листьев.

Учащиеся должны уметь:

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- пользоваться пылесосом;
- менять постельное бельё;
- ремонтировать книги;
- ухаживать за комнатными растениями;
- пользоваться граблями и носилками.

Семья. Мир взаимоотношений (6 ч.)

Тематика

1. Состав семьи, родственные отношения. Взаимоотношения в семье.
2. Наша школьная семья.
3. Поиграем с малышами. (Разучивание игр, проведение их с младшими школьниками.)
4. Организация семейных праздников. **Практические работы**

Практикумы ролевого общения, сюжет-но-ролевые игры, организация и проведение игр с младшими школьниками, организация семейного праздника.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о понятии «семья», её функциях, семейных праздниках, распределений обязанностей в семье.

Учащиеся должны знать:

- детские тихие и подвижные игры;
- свои обязанности в семье;
- правила поведения в семье.

В плане психического здоровья учащиеся должны знать, как выражаются чувства у разных людей, описывать восприятие чувств другими людьми, знать положительные качества человека, различать приемлемое и неприемлемое в семье.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения в семье;
- играть с малышами;
- принимать активное участие в подготовке и проведении семейного праздника;
- пояснять своё личностное отношение к членам своей семьи, школьной семьи.

Питание (10 ч.)

Тематика

1. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.
2. Роль и место ужина в дневном рационе питания. Первичная обработка овощей, рыбы. Подготовка круп к варке. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, овощей, рыбы.
3. Приготовление напитков.
4. Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.

Практические работы

Отваривание макарон, рыбы, картофеля, приготовление каш, тушёной капусты, компота. Оформление готовых блюд. Составление меню ужина, сервировка стола к ужину.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, овощей, рыбы;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
- правила пользования электроплитой;
- различные меню ужина;
- правила хранения продуктов и готовых блюд;
- правила сохранения пищевой ценности блюд при их приготовлении.

Учащиеся должны уметь:

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- тушить капусту;
- готовить компот;
- отваривать рыбу;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

Культура поведения (2 ч.)

Тематика

1. Город и мы. Дисциплина улицы.
2. Поведение в кино, театре, клубе, музее, библиотеке.
3. Культура письменной речи. Правила написания писем, поздравлений на открытках, приглашений.

4. Как научиться хорошим манерам?

Практические работы

Сюжетно-ролевые игры, практикумы ролевого общения, написание писем, поздравлений, приглашений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать и уметь объяснять:

- целесообразность соблюдения правил поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, на улице;
- о категории людей, которые нуждаются в повышенном внимании;
- правила написания писем, поздравлений;
- приёмы, позволяющие контролировать и улучшать своё поведение (самообладание, самоанализ, самооценка, изучение мнения других людей).

Учащиеся должны уметь:

- правильно вести себя в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, на улице, в транспорте;
- писать письма, поздравления на открытках, приглашения.

Одежда (2ч.)

Тематика

1. Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, вешалок, крючков.
2. Ремонт распоровшегося шва. Шов «вперёд иголку».
3. Подшив низа изделия. Потайной шов.
4. Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

Практические работы

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок. Подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. Стирка и утюжка хлопчатобумажных цветных и шёлковых тканей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила пришивания пуговиц;
- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при работе с колющими и режущими инструментами, утюгом и бытовыми химическими средствами.

Учащиеся должны уметь:

- пришивать пуговицы, крючки, вешалки;
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;
- подшивать платья, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий;
- стирать изделия из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- гладить эти изделия.

Здоровье (2 ч.)

Тематика

1. Здоровье и его главные законы (постепенность, систематичность, ритмичность). «Детка» Порфирия Иванова.
2. Друзья твоего здоровья (солнечный свет, чистая вода, рациональное питание, физические упражнения, отдых, глубокий сон, разум). Тест «Куда ты идёшь?»

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать и уметь объяснить значение здорового образа жизни для здоровья человека, понимать, что главную ответственность за здоровье несёт сам человек. Учащиеся должны уметь пояснить влияние рационального питания, физических упражнений, закаливания на здоровье человека, роль режима дня, сна.

Учащиеся должны знать, что приём лекарств возможен только по рекомендации врача, отказываться от принятия потенциально вредных (алкоголь, кофеин, никотин).

Природа и человек (2 ч.)

Тематика

1. Природа и человек (экологические проблемы, роль человека в сохранении природной среды, правила поведения в ней).
2. Весенние работы на клумбах, газоне во дворе. Высаживание рассады цветов, луковиц, клубней.
3. Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).

Практические работы

Подготовка почвы на клумбах (перекопка, рыхление), посадка рассады однолетних цветочных растений, луковиц, клубней. Уход за саженцами (полив, рыхление).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление об экологических проблемах, причинах их возникновения;

- понимать, что всё живое на Земле взаимосвязано;
- понимать свою ответственность за сохранение природной среды.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в природной среде;
- правила перекопки почвы и подготовки к посадке;
- правила высаживания рассады, луковиц, клубней цветочных культур;
- правила ухода за саженцами. Учащиеся должны уметь:
- пользоваться садово-огородным инвентарём;
- высаживать луковицы, клубни, рассаду цветочных культур;
- ухаживать за саженцами;
- выдвигать свои идеи по улучшению экологической обстановки;
- пояснять своё личностное отношение к поведению людей в природной среде.

Учреждения и организации (1 ч.)

Тематика

Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение.

Экскурсии.

Экскурсия в плавательный бассейн или тренажёрный зал.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды учреждений оздоровительного характера;
- виды услуг, оказываемых данными учреждениями населению;
- названия секций, имеющих в оздоровительном учреждении;
- правила посещения оздоровительного учреждения (медицинская справка, заявление, оплата, расписание занятий).

Учащиеся должны уметь:

- культурно вести себя во время экскурсии;
- задавать вопросы по теме экскурсии работникам оздоровительного учреждения.

7 класс (68 ч.)

Личная гигиена (4 ч.)

Тематика

1. Гигиена кожи. Как избавиться от недостатков переходного периода?
2. Твои невидимые подруги (курение, алкоголь, наркотики).

Практические работы.

Упражнения в протирании кожи лица лосьонами, нанесение очищающей маски, крема.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- вред курения для курящих и окружающих;
- о воздействии алкоголя на организм человека;
- типы кожи и уход за кожей;
- правила ухода за кожей в период полового созревания.

Учащиеся должны иметь представление о вредном воздействии наркотиков на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать косметические средства по уходу за кожей и правильно ими пользоваться;
- делать очищающую маску при угревой сыпи;
- пояснять влияние рационального питания, соблюдения правил личной гигиены, активного образа жизни на состояние кожи;
- пояснять личностное отношение к приему наркотиков, алкоголя, курению.

Одежда и обувь (6 ч.)

Тематика

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

Практические работы

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде;
- правила и этапы стирки белья и одежды;
- правила пользования стиральной машиной и уход за ней;
- правила утюжки белья и одежды;
- правила хранения белья и одежды. Учащиеся должны уметь:
- стирать бельё вручную и с помощью стиральной машины;
- ремонтировать разорванные места белья и одежды;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.

Жилище (6 ч.)

Тематика

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

Экскурсии

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и последовательность проведения генеральной уборки;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытьё окон;

- способы утепления окон;
- виды мебели по назначению (для гостиной, спальни, детской, прихожей комнат, кухонную мебель);
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- правила санитарной обработки помещения и работы с инсектицидными препаратами.

Учащиеся должны уметь:

- убирать жилые помещения;
- чистить мебель;
- мыть зеркала и стёкла;
- утеплять окна;
- проводить санитарную обработку помещения.

Питание (14 ч.)

Тематика

1. Роль и место обеда в дневном рационе питания. Приготовление салатов, первых и вторых блюд.
2. Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду.

Практические работы.

Приготовление салатов, первых и вторых блюд.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы обработки мясных, рыбных, овощных продуктов;
- последовательность приготовления блюд;
- правила сохранения пищевой ценности блюд при их приготовлении и хранении;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности приготовления пищи;
- правила пользования столовыми приборами;
- правила пользования кухонным инвентарём и посудой.

Учащиеся должны уметь:

- готовить блюда к обеду (салаты, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, полуфабрикатов);
- оформлять готовые блюда;
- составлять меню;
- сервировать стол к обеду.

О самом сокровенном (4 ч.)

Тематика

1. Откуда берутся дети?
2. Раздельные занятия: «Ты становишься мужчиной» (мальчики), «Ты становишься девушкой» (девочки). Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны иметь представление о роли отца и матери в происхождении, рождении, развитии и сохранении ребёнка; понимание того, что рождение детей - высшее проявление привязанности мужчины и женщины, их нежной любви.

В результате просветительской работы учащиеся должны уметь оценивать свой рост, поведение различных органов, развитие своего «Я - мужчина», «Я - женщина» как жизненный процесс, которому благоприятствуют соответствующие нормы поведения, характерные для мальчиков и девочек.

Мир взаимоотношений (6 ч.)

Тематика

1. Что такое комплекс и как с ним бороться?
2. Взаимоотношения с родителями.
3. Самооценка. Ответственность за себя.

Практические работы.

Практикумы ролевого общения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о комплексах, их влиянии на эмоциональное здоровье человека;
- о нормах взаимоотношений родителей и детей (сотрудничество, дружба, взаимная любовь, понимание и т. д.).

Учащиеся должны знать:

- пути преодоления комплексов;
- о том, что главную ответственность за свою судьбу, поступки, взаимоотношения несёт сам человек.

Учащиеся должны уметь:

- оценивать своё поведение, отношения с окружающими.

Здоровье (6 ч.)

Тематика

1. Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр.
2. Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду...
3. Уход за больными в домашних условиях.

Практические работы

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о простудных заболеваниях, гриппе, симптомах их проявления;
- о вреде самолечения;
- о народной медицине и нетрадиционных способах лечения.

Учащиеся должны знать:

- состав домашней аптечки;
- правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;
- местные лекарственные растения;
- правила приготовления настоев и отваров из них;
- правила ухода за больными. Учащиеся должны уметь:
- пользоваться термометром;
- готовить настои и отвары лекарственных растений;
- одевать, умывать, кормить больного (взрослого, ребёнка);
- перестилать постель лежащего больного.

Этикет (8 ч.)

Тематика

1. Основы современного этикета.
2. Правила гостеприимства.
3. Подарки.

4. Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора.

Практические работы.

Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры, составление каталога.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о понятии «этикет»;
- о необходимости следить за своей речью;
- о способах обогащения словарного запаса;
- о необходимости борьбы с жаргонными и нецензурными словами, словами-паразитами.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения в гостях и при приеме гостей;
- правила набора, вручения и приема подарков;
- правила составления каталога книг для домашней библиотеки.

Учащиеся должны уметь:

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и др.);
- выбирать, вручать и принимать подарки;
- слушать собеседника.

Природа и человек (8 ч.)

Тематика

1. Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями и болезнями.
2. Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в лес, на берег реки.
3. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.

Экскурсии.

Экскурсия в теплицу.

Практические работы

Пересадка комнатных растений, подкормка. Сбор промышленного мусора в лесу, на берегу реки, очистка родников. Приготовление блюд из дикорастущих съедобных растений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и периодичность пересадки комнатных растений;
- правила и периодичность подкормки комнатных растений;
- меры предупреждения заболеваний растений;
- местные дикорастущие съедобные растения, варианты блюд из них;
- о вреде промышленного мусора в природной среде.

Учащиеся должны уметь:

- пересаживать комнатные растения;
- проводить подкормку комнатных растений;
- складировать промышленный мусор;
- готовить блюда из дикорастущих съедобных растений;
- выдвигать идеи по улучшению экологической обстановки в данной местности.

Средства связи (4 ч.)

Тематика

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг.
2. Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.

Экскурсии.

Экскурсия на телеграф.

Практические работы. 3

аполнение почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные средства связи;
- виды почтовых и телеграфных услуг.

Учащиеся должны иметь представление:

- о назначении основных средств связи;
- о порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

Учащиеся должны уметь:

- заполнять различные почтовые и телеграфные бланки, квитанции;
- составлять тексты телеграмм;
- подсчитывать примерную стоимость телеграммы.

Учреждения и предприятия природоохранного характера (2 ч.)

Тематика

Общество охраны природы. Лесхоз. Очистные сооружения предприятий, города.

Экскурсии.

Экскурсия на очистные сооружения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о мероприятиях, направленных на улучшение экологической обстановки в данной местности.

Учащиеся должны знать:

- назначение природоохранных учреждений и предприятий;
- название рабочих специальностей на этих предприятиях.

Учащиеся должны уметь обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

8 класс (68 ч.)

Личная гигиена (4 ч.)

Тематика

1. Уход за волосами. Причёски.
2. Гигиена зрения.

Практические работы

Расчесывание волос, массаж кожи головы, упражнения для укрепления глазных мышц, световая стимуляция глаз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- периодичность и правила мытья головы;
- правила выбора причёски;
- средства борьбы с перхотью и выпадением волос;

- о значении пищи, массажа, правильного расчесывания для здоровья волос;
- правила бережного отношения к зрению;
- влияние питания и образа жизни на зрение.

Учащиеся должны иметь представление о релаксации.

Учащиеся должны уметь:

- правильно расчёсываться;
- делать массаж кожи головы;
- выбирать причёску в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выбирать шампунь в зависимости от типа волос;
- правильно мыть голову и сушить волосы;
- делать гимнастику для укрепления глазных мышц;
- промывать глаза в случае попадания инородных тел;
- делать световую стимуляцию для глаз.

Консервирование (6 ч.)

Тематика

1. Правила переработки фруктов, овощей и ягод в домашних условиях. Способы консервирования. Пастеризация.

2. Консервирование овощей, фруктов и ягод.

Практические работы.

Консервирование овощей, фруктов и ягод, фруктовых соков.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы и последовательность консервирования овощей, фруктов и ягод.

Учащиеся должны иметь представление о значении пастеризации для сохранения продуктов.

Учащиеся должны уметь:

- консервировать овощи, фрукты и ягоды;
- аннотировать информацию, содержащуюся в рецептах.

Одежда и обувь (6 ч.)

Тематика

1. Уход за изделиями из шерстяных и синтетических тканей. Символы на этикетках.

2. Выведение пятен на одежде.

3. Уход за сезонной одеждой и обувью. Хранение сезонной одежды и обуви.

Практические работы

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей, выведение пятен, чистка сезонной одежды и обуви.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила стирки и утюжки изделий из шерстяных и синтетических тканей;
- способы выведения пятен на одежде;
- правила техники безопасности при выведении пятен;
- правила ухода за сезонной одеждой и обувью.

Учащиеся должны иметь представление о символах на этикетках одежды.

Учащиеся должны уметь:

- различать шерстяные и синтетические изделия;
- стирать и утюжить шерстяные и синтетические изделия;
- правильно сушить эти изделия;

- аннотировать информацию на этикетках одежды и синтетических моющих средствах;
- чистить сезонную одежду и обувь;
- пользоваться препаратами против моли;
- выводить пятна различными способами и средствами.

Питание (16 ч.)

Тематика

1. Приготовление изделий из теста. Виды теста: дрожжевое (опарный и безопарный способы), песочное, лапшовое, жидкое, сладкое тесто на соде, бисквитное и т. д.
2. Составление меню завтрака, обеда и ужина на день, на неделю.

Практические работы.

Приготовление блинов, печенья, пельменей, пышек, блинчиков, оладьев, тортов.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды теста и способы их приготовления;
- способы и последовательность приготовления изделий из теста.

Учащиеся должны уметь:

- готовить изделия из теста;
- оформлять эти изделия;
- пользоваться таблицами по рецептуре приготовления теста;
- составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.

Жилище (8 ч.)

Тематика

1. Рациональная расстановка мебели в спальне, детской, гостиной и прихожей комнатах. Интерьер.
2. Обустройство кухни и санузла. Бытовая химия для кухни и санузла. Уход за кухней и санузлом.
3. Обустройство единственной жилой комнаты.
4. Сохранение жилищного фонда.

Практические работы

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера, мытье кафельных стен, раковин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила расстановки мебели в квартире (с учётом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели);
- требования к подбору обоев, занавесей, светильников и других деталей интерьера;
- правила сохранения жилищного фонда;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования при уборке кухни и санузла и правила техники безопасности при использовании бытовых химических средств.

Учащиеся должны уметь:

- расставлять мебель в квартире (на макетах);
- подбирать детали интерьера;
- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

Семья (6 ч.)

Тематика

1. Подготовка к рождению ребёнка. Питание, здоровый образ жизни, эмоциональное состояние женщины в период беременности.
2. Уход за грудным ребёнком. Кормление. Гигиена новорождённого.
3. Закаливание грудного ребёнка. Развитие навыков. Эмоциональное развитие.

Практические работы

Упражнения в купании, одевании, пеленании кукол; мытьё детской посуды, игрушек.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные закономерности развития плода в организме матери;
- правила питания беременной женщины;
- правила и периодичность купания новорождённого;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребёнка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек;
- правила закаливания грудного ребёнка.

Учащиеся должны иметь представление:

- о значении и влиянии эмоционального состояния беременной женщины и здорового образа жизни на здоровье будущего ребёнка;
- об уникальности, неповторимости человеческой жизни, радости от рождения нового человека;
- о проблемах у родителей, когда в доме растёт малыш.

Учащиеся должны уметь:

- купать, одевать, пеленать куклу, содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

Мир взаимоотношений (4 ч.)

Тематика

1. Межличностные отношения. Знакомство. Приятельство. Товарищество. Дружба.
2. Культура общения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление об особенностях межличностных взаимоотношений (деловые, личные, приятельские, товарищеские, дружеские, семейные), понимать значение культуры общения.

Учащиеся должны знать и уметь пояснить:

- роль и значение доверия, внимания, уважения к человеку, уступчивости как основных черт культуры общения;
- способы, позволяющие избежать конфликта и разрешить спор;
- способы, позволяющие научиться слушать собеседника.

Здоровье (4 ч.)

Тематика

1. Укрепление нервной системы.
2. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.

Средства связи (2 ч.)

Тематика

Телефон. Телефонная книга. Правила пользования телефоном и телефонной книгой. Культура речи при разговоре по телефону. Телефон доверия.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном;
- правила пользования телефонным справочником;
- номера телефонов срочного вызова (милиция, скорая помощь и др.);
- функции и виды междугородной связи;
- правила пользования автоматической телефонной связью;
- правила культуры речи при разговоре по телефону.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться телефонным справочником;
- объяснять причину звонка по телефону срочного вызова;
- получать по телефону справки;
- культурно разговаривать по телефону.

Человек и природа (4 ч.)

Тематика

1. Правила заготовки дикорастущих лекарственных и съедобных растений.
2. Экологические рейды по очистке леса, берегов рек, водоёмов и т. д.

Экскурсии.

Экскурсия в лес.

Практические работы

Уборка промышленного мусора в лесу, по берегам рек, водоёмов и т. д. Заготовка дикорастущих лекарственных и съедобных растений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- о правовых законах общества, направленных на сохранение окружающей среды, о том, как общность людей может предупредить нарушение равновесия в природе;
- правила заготовки дикорастущих и съедобных растений;
- местные дикорастущие съедобные и лекарственные растения.

Учащиеся должны уметь:

- заготавливать дикорастущие съедобные и лекарственные растения;
- выдвигать идеи природоохранного характера и указывать пути их реализации;
- проявлять инициативу при проведении рейдов.

Профориентация (2 ч.)

Тематика

Экскурсия на промышленное или сельскохозяйственное предприятие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- местонахождение промышленного или сельскохозяйственного предприятия;
- названия цехов и отделов, имеющих на нём;
- виды выпускаемой продукции;
- названия рабочих специальностей;
- функции основных рабочих-специалистов.

Учащиеся должны иметь представление об организации труда на предприятии, размере заработной платы рабочих.

Учащиеся должны уметь:

- задавать вопросы профориентационного характера работникам предприятия;
- рассказывать о рабочих специальностях, вызывающих интерес.

9 класс (68 ч.)

Личная гигиена (4 ч.)

Тематика

1. О вреде курения, наркотиков.
2. О вреде алкоголя.

Практические работы

Разучивание комплекса упражнений для ускорения кровообращения (по П. Бреггу).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать и уметь доказать:

- вред курения для курящих и окружающих;
- воздействие курения на наиболее важные органы человека;
- болезни, вызванные курением.

Учащиеся должны иметь представление:

- об алкоголе как наркотике;
- о воздействии наркотиков на организм человека;
- о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки.

Учащиеся должны уметь доказать необходимость борьбы с курением, употреблением алкоголя, наркотиков.

Одежда и обувь (8 ч.)

Тематика

1. Мода - зеркало прошлого, настоящего, будущего (история моды). Обновление одежды (замена мелких деталей).
2. Стиль одежды. Выбор одежды при покупке.

Экскурсии

Экскурсии в специализированные магазины, на швейную фабрику.

Практические работы

Упражнения в определении размеров одежды и обуви, одевание кукол в соответствии со стилем одежды.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление об истории развития моды, тенденциях развития современной моды, стилях в одежде, об обновлении одежды.

Учащиеся должны знать:

- права покупателя;
- размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду и обувь в соответствии со стилем и индивидуальными особенностями;
- пользоваться журналом мод;
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности.

Жилище (8 ч.)

Тематика

1. Ремонт жилища (побелка, оклеивание стен обоями, окраска).
2. Азбука безопасности дома. Поведение в экстремальной ситуации.
3. Экология жилища.
4. Содержание и уход за домашними животными (кошки, собаки).

Практические работы

Упражнения в подсчёте количества обоев (в метрах, рулонах), краски, выбор отделочных материалов в соответствии с назначением комнат, их расположением.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и последовательность побелки;
- правила выбора отделочных материалов в соответствии с назначением комнат и их расположением;
- правила наклеивания обоев на стены;
- правила подготовки поверхностей к окрашиванию;
- источники загрязнения жилища;
- способы, позволяющие улучшать экологическую обстановку в жилище;
- экологически безопасные отделочные материалы, мебель, средства ухода за жилищем;
- правила содержания и ухода за домашними животными (кошки, собаки).

Учащиеся должны иметь представление о средствах защиты жилища, поведении в экстремальных ситуациях (пожар, ограбление, болезнь близких, авария (утечка газа, прорыв водопроводных труб, отопления и др.).

Учащиеся должны уметь:

- подсчитывать количество обоев (в метрах, рулонах), краски в соответствии с размером комнат, высотой потолка;
- выбирать отделочные материалы в соответствии с назначением комнат, их расположением;
- правильно вести себя в экстремальной ситуации;
- выбирать экологически безопасные отделочные материалы, мебель, средства ухода за домом;
- содержать жилище в чистоте;
- пояснять термин «синдром больных зданий»;
- правильно содержать и ухаживать за домашними животными.

Питание (14 ч.)

Тематика

1. Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола.
2. Питание детей ясельного возраста.
3. Диетическое питание.
4. Меню и сервировка праздничного стола.

Практические работы

Приготовление национальных блюд, составление меню праздничного стола, сервировка праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о диетическом питании, гигиене питания;
- о наиболее часто встречающихся ошибках в питании.

Учащиеся должны знать:

- способы приготовления национальных блюд;
- правила сервировки праздничного стола;
- меню ребёнка ясельного возраста в соответствии с требованиями рационального питания.

Учащиеся должны уметь:

- готовить национальные блюда;
- сервировать праздничный стол;
- готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста;

- готовить отдельные диетические блюда.

Семья (6 ч.)

Тематика

1. Зачем регистрируется брак? Свадьба. Рождение семьи, её функции.
2. Микроклимат семьи.
3. Быт и семейный бюджет (проблемы молодой семьи).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о значении регистрации брака;
- об основах семейных отношений;
- об этапах становления семьи, её функциях;
- о распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи;
- о морально-этических нормах взаимоотношений в семье;
- об обязанностях членов семьи, связанных с воспитанием детей;
- о семейном бюджете.

Учащиеся должны уметь анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

Бюджет семьи (12 ч.)

Тематика

1. Бюджет семьи. Источники дохода. Основные статьи расходов. Приходно-расходная книга. Резервы экономии. Рекомендации Карела Фанта (система 19 конвертов).
2. Расходы на питание. Планирование крупных покупок.
3. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.
4. Расходы, связанные с надомным трудом и ведением личного подсобного хозяйства.
5. Расходы, связанные с удовлетворением духовных потребностей (получение образования, зрелищные мероприятия, коллекционирование), социальных (благотворительность, покупка газет, журналов) потребностей, и некоторые текущие расходы (проезд, покупка предметов личной гигиены, ремонт одежды, обуви и т. д.).
6. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательном банке. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.

Практические работы

Упражнения по определению доходов семьи, в планировании расходов на день, неделю (на конкретных примерах). Расчёт стоимости коммунальных услуг, заполнение квитанций. Упражнения в рациональном ведении домашнего хозяйства.

Экскурсии

Экскурсия в Сбербанк.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о порядке и условиях получения зарплаты, пенсии;
- о значении и характере духовных и социальных потребностей;
- о значении экономии в домашнем хозяйстве;
- о значении кредита, страхования. Учащиеся должны знать:
- составные части бюджета семьи;
- основные статьи расходов в семье;
- правила учёта расходов;
- порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг, внесение платы за телефон;
- порядок планирования крупных покупок;

- правила экономии (учёт реальных возможностей, контроль расходов, обновление вещей, экономия электроэнергии, газа и т. п.).

Учащиеся должны уметь:

- подсчитывать бюджет семьи;
- подсчитывать расходы;
- планировать расходы на день, неделю с учётом бюджета семьи;
- подсчитывать стоимость коммунальных услуг;
- заполнять квитанции;
- планировать крупные покупки;
- соблюдать правила экономии.

Здоровье (4 ч.)

Тематика

1. Рациональное питание.
2. Очищение организма (пост, голодание, баня и др.).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о правилах рационального питания, способах очищения организма, их влиянии на здоровье человека.

Учащиеся должны знать:

- функции органов пищеварительной системы;
- пути зашлаковки организма;
- наиболее характерные ошибки в питании;
- соотношение продуктов питания в дневном рационе.

Учащиеся должны уметь:

- доказать, что в сложный период роста необходимо рациональное питание, являющееся источником роста всего живого;
- описывать функции основных питательных веществ;
- пояснять значение диеты для сохранения и поддержания здоровья;
- пояснять своё личностное предпочтение в еде и индивидуальные реакции на пищу;
- доказать на конкретных примерах положительное влияние поста, голодания на здоровье.

Благоустройство усадьбы (4 ч.)

Тематика

1. Посадка деревьев и кустарников на территории школьной усадьбы.
2. Побелка стволов деревьев, бордюров. Уход за саженцами.

Практические работы

Посадка деревьев и кустарников, побелка деревьев, бордюров. Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила посадки деревьев и кустарников;
- правила ухода за саженцами;
- закономерности роста и развития растений;
- местные деревья и кустарники. Учащиеся должны уметь:
- различать породы деревьев и кустарников;
- сажать и ухаживать за ними;
- пояснять значение побелки для жизни деревьев;
- следить за порядком на территории школьной усадьбы.

Культура (6 ч.)

Тематика

1. Круг чтения: книги, газеты, журналы. Домашняя библиотека.
2. Музыка - искусство звука. Домашние аудиокolleкции.
3. Увлечения. Увлечение - шаг к будущей профессии.

Практические работы.

Составление алфавитного каталога, оформление подписки на газеты и журналы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление:

- о культуре быта;
- о зависимости характера и состава домашней библиотеки от интересов, литературных вкусов, рода занятий членов семьи;
- о значении и влиянии музыки на здоровье человека;
- о тщательном подборе книг, аудиокolleкции, видеофильмов для детей, ориентированных на восприятие любви и добра.

Учащиеся должны знать:

- правила подбора книг для домашней библиотеки;
- наиболее читаемые газеты и журналы;
- направления в музыке;
- правила составления каталогов для книг (алфавитный, тематический).

Учащиеся должны уметь:

- пояснять своё личностное восприятие музыки;
- дать оценку собственной музыкальной коллекции, пояснить её влияние на здоровье и самочувствие своё и близких;
- составлять алфавитный каталог;
- пользоваться каталогом на периодические издания;
- оформлять подписку на газеты и журналы.

Профориентация (4 ч.)

Тематика

Профессиографические экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- местонахождение промышленных и сельскохозяйственных предприятий;
- названия цехов и отделов, имеющих на этих предприятиях;
- виды выпускаемой или выращиваемой продукции;
- названия рабочих специальностей и функции работающих по данным специальностям.

Учащиеся должны иметь представление о путях получения заинтересовавшей их профессии.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать о профессии;
- пояснить личностное отношение к ней;
- задавать работникам предприятий вопросы профессионального характера.

Тематическое планирование уроков социально-бытовой ориентировки в 5-9 классах

5 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. Беседа о содержании и значении предмета «Социально-бытовая ориентировка».	1
	Личная гигиена	4
2	Уроки Мойдодыра. Правила чистоты (расширение знаний).	1
3	Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.	1
4	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1
5	Осанка - стройная спина.	1
	Одежда и обувь	4
6	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7	Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).	1
8	Виды обуви, их назначение, уход за обувью.	1
9	Правила выбора обуви и одежды.	1
	Питание	2
10	Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.	1
11	Золотые правила питания и приготовление пищи. Советы доктора Айболита.	1

	Завтрак	10
12	Заваривание чая. Лесные чаи.	1
13	Отваривание яиц.	1
14	Приготовление яичницы.	1
15	Салаты - самая здоровая пища. Приготовление салата.	1
16	Приготовление винегрета.	1
17	Творог - ценный продукт питания. Приготовление сладкой творожной массы.	1
18	Приготовление бутербродов.	1
19	Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки.	1
20	Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами.	1
21	Сервировка стола к завтраку.	1
	Культура поведения	4
22	Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?	1
23	Поведение в школе.	1
24	Поведение дома.	1
25	Поведение в столовой.	1
	Жилище	3
26	Виды жилых помещений в городе, деревне.	1
27	Правила уборки комнаты. Уроки Золушки.	1
28	Почтовый адрес дома и школы-интерната.	1
	Здоровье	2
29	Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?	1
30	Кто помогает мне сохранить здоровье?	1
	Транспорт	2
31	Виды транспорта. Проезд в школу-интернат. Правила поведения в транспорте.	1
32	Коллективные поездки в транспорте.	1
	Торговля	2
33	Продовольствие и промтоварные магазины. Их назначение. Поведение в магазине.	1
34	Экскурсия в продовольственный магазин.	1
	Всего:	34

6 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Личная гигиена	4
1-2	Уход за руками и ногами.	2
3	Как сохранить здоровыми зубы?	1
4	Правила закаливания. Полезные и вредные привычки.	1
	Учреждения и организации	1
5	Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Экскурсия в бассейн.	1
	Жилище, усадьба	5
6	Повседневная и регулярная уборка. Пылесос.	1
7	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация	1

	рабочего и спальных мест. Гигиена сна.	
8	Книги в доме. Размещение и уход за книгами.	1
	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями.	1
10	Наш двор. Осенние работы на пришкольном участке.	1
	Питание	10
11	Гигиена приготовления пищи. Роль и место ужина в дневном рационе питания. Первичная обработка овощей. Отваривание картофеля.	1
12-13	Формы нарезки овощей. Приготовление тушёной капусты.	2
14	Первичная обработка рыбы. Отваривание рыбы.	1
15-16	Подготовка круп к варке. Каши. Приготовление овсяной каши.	2
17	Приготовление гречневой рассыпчатой каши.	1
18	Блюда из макаронных изделий. Отваривание макарон.	1
19	Приготовление напитков. Компот.	1
20	Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.	1
	Одежда	2
21-22	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, вешалок, крючков.	2
	Семья. Мир взаимоотношений.	6
23-24	Состав семьи. Родственные отношения. Взаимоотношения в семье.	2
25	Наша школьная семья.	1
26	Организация семейных праздников.	1
27-28	Поиграем с малышами. Разучивание игр, проведение их с младшими школьниками.	2
	Здоровье	2
29	Здоровье и его главные законы. «Детка» П. Иванова.	1
30	Друзья твоего здоровья. Куда ты идёшь? (тест)	1
	Культура поведения	2
31	Город и мы. Дисциплина улицы.	1
32	Поведение в кино, театре, клубе, музее, библиотеке.	1
	Природа и человек	2
33	Природа и человек.	1
34	Весенние работы на клумбах, газонах, во дворе. Высаживание рассады цветочных однолетних культур, лукович, клубней.	1
	Всего:	34

7 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Личная гигиена	4
1-2	Гигиена кожи. Как избавиться от косметических недостатков переходного периода?	2
3-4	Твои невидимые недруги (курение, алкоголь, наркотики).	2
	Одежда и обувь	6
5-6	Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде.	2
7-8	Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности).	2
9-10	Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, хранение).	2
	Этикет	8

11-12	Основы современного этикета.	2
13-14	Правила гостеприимства.	2
15-16	Подарки.	2
17-18	Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора.	2
	Питание	14
19-20	Роль и место обеда в дневном рационе питания. Первые блюда. Приготовление горохового супа.	2
21-22	Приготовление борща.	2
23-24	Приготовление рассольника.	2
25-26	Вторые блюда. Приготовление мясных котлет.	2
27-28	Приготовление плова.	2
29-30	Приготовление тушёной рыбы.	2
31-32	Салаты - основа питания. Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду.	2
	Жилище	6
33-34	Виды мебели и уход за ней. Экскурсия в мебельный магазин.	2
35-36	Генеральная уборка жилого помещения.	2
37-38	Борьба с вредными насекомыми и грызунами.	2
	О самом сокровенном	4
39-40	Откуда берутся дети?	2
41-42	Раздельные занятия: Ты становишься девушкой. Ты становишься мужчиной.	2
	Мир взаимоотношений	6
43-44	Что такое комплекс и как с ним бороться?	2
45-46	Взаимоотношения с родителями.	2
47-48	Самооценка. Ответственность за себя.	2
	Средства связи	4
49-50	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг. Экскурсия на телеграф.	2
51-52	Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.	2
	Здоровье	6
53-54	Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр.	2
55-56	Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду...	2
57-58	Уход за больными в домашних условиях.	2
	Природа и человек	8
59-60	Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями и болезнями.	2
61-62	Экскурсия в теплицу.	2
63-64	Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в поле, на берег моря.	2
65-66	Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.	2
	Учреждения и предприятия	2
67-68	Экскурсия на очистные сооружения.	2
	Всего:	68

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Личная гигиена	4
1-2	Уход за волосами. Причёски.	2
3-4	Береги глаза - очки не всегда украшают (гигиена зрения).	2
	Консервирование	6
5-6	Правила переработки фруктов, овощей и ягод в домашних условиях. Способы консервирования. Соки.	2
7-8	Приготовление яблочного компота. Пастеризация.	2
9-10	Квашение капусты.	2
	Одежда	6
11-12	Уход за изделиями из шерстяных и синтетических тканей. Символы на этикетках.	2
13-14	Выведение пятен на одежде.	2
15-16	Уход за сезонной одеждой и обувью.	2
	Средства связи	2
17-18	Телефон. Телефонная книга. Правила пользования. Культура речи. Телефон доверия.	2
	Кулинария	16
19-20	Варианты приготовления дрожжевого теста. Приготовление блинов опарным способом.	2
21-22	Песочное тесто (рецептура). Приготовление печенья.	2
23-24	Лапшовое тесто. Приготовление пельменей.	2
25-26	Жидкое тесто. Приготовление блинчиков.	2
27-28	Сладкое тесто на соде. Приготовление оладьев на сыворотке.	2
29-30	Постное тесто. Приготовление пряников на рассоле.	2
31-32	Изделия из теста на твороге. Приготовление пышек.	2
33-34	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.	2
	Жилище	10
35-36	Рациональная расстановка мебели в спальне и детской комнате. Интерьер.	2
37-38	Обустройство кухни и санузла. Бытовая химия для кухни и санузла. Уход за кухней и санузлом.	2
39-40	Обустройство гостиной и прихожей комнат.	2
41-42	Обустройство единственной жилой комнаты. Сохранение жилищного фонда.	2
	Семья	6
43-44	Подготовка к рождению ребёнка. Питание, здоровый образ жизни, эмоциональное состояние женщины в период беременности.	2
45-46	Уход за новорождённым. Кормление. Гигиена новорождённого.	2
47-48	Закаливание грудного ребёнка. Развитие навыков. Эмоциональное развитие.	2
	Мир взаимоотношений	4
49-50	Межличностные отношения. Знакомство. Товарищество. Приятельство. Дружба.	2
51-52	Культура общения.	2
	Здоровье	4
53-54	Укрепление нервной системы.	2
55-56	Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы.	2
	Человек и природа	4

57-58	Правила заготовки дикорастущих лекарственных и съедобных растений.	2
59-60	Экологический рейд на природу.	2
	Культура	6
61-62	Мы христиане. Заповеди.	2
63-64	Посты. Праздники.	2
65-66	Экскурсия в храм.	2
	Профориентация	2
67-68	Экскурсия на хлебозавод.	2
	Всего:	68

9 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Личная гигиена	4
1-2	О вреде курения, наркотиков.	2
3-4	О вреде алкоголя.	2
	Одежда	6
5-6	Мода - зеркало прошлого, настоящего, будущего (история моды).	2
7-8	Стиль одежды. Обновление (замена мелких деталей). Выбор одежды при покупке.	2
9-10	Экскурсия на швейную фабрику.	2
	Жилище	8
11-12	Ремонт жилища (побелка, оклеивание стен обоями, окраска).	2
13-14	Азбука безопасности дома. Поведение в экстремальной ситуации.	2
15-16	Экология жилища.	2
17-18	Содержание и уход за домашними животными.	2
	Кулинария	14
19-20	Национальные блюда. Кубанская кухня. Штрумбы кубанские.	2
21-22	Питание детей. Овощи, приготовленные на пару.	2
23-24	Праздничные блюда. Приготовление сельди «под шубой».	2
25-26	Меню воскресного обеда. Приготовление фаршированных блинчиков.	2
27-28	Искусство салата. Приготовление салата «Оливье».	2
29-30	Диетическое питание. Приготовление фруктового салата.	2
31-32	Меню и сервировка праздничного стола.	2
	Семья	18
33-34	Зачем регистрируется брак? Свадьба. Рождение семьи. Её функции.	2
35-36	Микроклимат семьи.	2
37-38	Быт и семейный бюджет. Бюджет семьи.	2
39-40	Бюджет семьи. Из чего он складывается? Основные статьи расходов. Приходно-расходная книга. Резервы экономии. Рекомендации Карела Фанта.	2
41-42	Расходы на питание. Планирование крупных покупок.	2
43-44	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	2
45-46	Расходы, связанные с удовлетворением духовных и социальных потребностей, некоторые текущие расходы.	2
47-48	Расходы, связанные с надомным трудом и ведением личного	2

	подсобного хозяйства.	
49-50	Сбережения. Их назначение. Хранение денег в Сберегательном банке. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.	2
	Здоровье	4
51-52	Рациональное питание.	2
53-54	Очищение организма (пост, голодание, баня и др.).	2
	Культура	10
55-56	Круг чтения: книги, газеты, журналы. Домашняя библиотека.	2
57-58	Музыка - искусство звука. Домашние аудиокolleкции.	2
59-60	Увлечения. Увлечение - шаг к будущей профессии. Благоустройство усадьбы.	2
61-62	Посадка деревьев и кустарников на территории школьной усадьбы.	2
63-64	Побелка стволов деревьев, бордюров. Уход за саженцами.	2
	Профорентация	4
65-66	Экскурсия на промышленное предприятие.	2
67-68	Экскурсия на сельскохозяйственное предприятие.	2
	Всего:	68