

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»
адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования
обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)

Срок реализации программы: 5 лет

п. Ишалино

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждений, реализующих образовательные программы в 2016-2017 учебном году».

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

Постановление Правительства РФ №1015 от 30.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 года № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа содержит оптимальный объём сельскохозяйственных знаний и навыков, необходимых для работы в коллективных, фермерских и личных подсобных хозяйствах.

Структура рабочей программы по Основы социальной жизни представляет собой целостный документ, включающий девять разделов: пояснительную записку; общую характеристику учебного предмета; описание места учебного предмета; основные требования к знаниям и умениям обучающихся; содержание учебного предмета; формы и методы контроля; учебно-тематическое планирование; учебно-методическое обеспечение.

Пояснительная записка

Обучение детей жизни в обществе включает формирование представлений об окружающем социальном мире и умений ориентироваться в нем, включаться в социальные отношения. В силу различных особенностей физического, интеллектуального, эмоционального развития учащиеся испытывают трудности в осознании социальных явлений.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

— расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качества и свойств личности.

Программа представлена следующими разделами: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда, обувь», «Питание», «Транспорт», «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».

В учебном плане предмет представлен на каждой ступени обучения.

Планируемые результаты

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Год обучения	Предметные результаты	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	<p>представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены;</p> <p>представление о необходимости содержания одежды и обуви в чистоте;</p> <p>представления о значении продуктов питания для здоровья; приготовление холодного завтрака;</p> <p>правила пользования ножом, плитой, электрочайником; знание своего почтового адреса;</p> <p>знание состава семьи;</p>	<p>знание последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета; знание правил охраны зрения;</p> <p>знание правил ухода за одеждой; знание правил мытья посуды и уборки помещения; приготовление горячего завтрака; варианты проезда до школы различными видами транспорта;</p>
6 класс	<p>соблюдение правил личной гигиены дома, в школе; представление о гигиенических требованиях к жилому помещению;</p> <p>умение пришивать пуговицы; знание правил безопасной работы утюгом;</p> <p>представление о правильном питании;</p> <p>представления об основных средствах связи;</p> <p>умение выполнять определенные обязанности в семье;</p>	<p>знать правила закаливания организма;</p> <p>знать правила содержания домашних животных; знание правил и последовательности проведения сухой и влажной уборки;</p> <p>знать правила ухода за обувью; знание правил хранения продуктов;</p> <p>знание правил приобретения продуктов;</p> <p>знание видов почтовых отправлений;</p> <p>знание своих прав и обязанностей в семье;</p>
7 класс	<p>соблюдение гигиенических требований к использованию личного белья;</p> <p>особенности соблюдения личной гигиены подростком;</p>	<p>умение правильно ухаживать за волосами, органами зрения; знание видов доврачебной помощи;</p> <p>знание правил оказания первой</p>

	<p>знание профилактических средств для предупреждения ОРВИ; умение ухаживать за кухонной посудой и кухонным бельем; знание правил хранения одежды; знание назначения предприятий бытового обслуживания; приготовление холодного ужина; знание места расположения ж/д вокзала;</p> <p>представление о семейном досуге; знание учреждений дополнительного образования;</p>	<p>помощи;</p> <p>знание правил использования электробытовых приборов на кухне; знание последовательности сезонной уборки;</p> <p>знание правил глажения одежды; знание правил покупки одежды в магазине; приготовление горячего ужина; порядок отправления бандеролей, посылок;</p>
8 класс	<p>представление о вреде табакокурения;</p> <p>уход за больным на дому;</p> <p>представление о комнатных растениях;</p> <p>знание правил безопасного поведения в ванной; знание правил безопасного использования моющих средств; знание правил первичной обработки овощей, фруктов; знание места расположения автовокзала;</p> <p>знание номеров телефонов экстренных служб;</p> <p>знание основных промышленных предприятий города; представление о видах отдыха;</p>	<p>знание медицинских показаний для вызова врача на дом;</p> <p>умение ухаживать за комнатными растениями;</p> <p>знание правил пользования стиральной машиной;</p> <p>знание правил возврата и обмена купленного товара: одежды, обуви;</p> <p>приготовление несложных супов, изделий из теста;</p> <p>представление об основных автобусных маршрутах, правилах приобретения билетов на автовокзале;</p> <p>знание правил оплаты телефонной связи;</p> <p>знание основных видов продукции, профессий рабочих и служащих основных промышленных предприятий города;</p> <p>представление об отдыхе и бездеятельности;</p>
9 класс	<p>представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;</p> <p>приготовление несложных видов</p>	<p>знание способов хранения и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;</p> <p>самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение</p>

	<p>блюдо под руководством учителя; представления о санитарно- гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания; знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; первоначальные представления о статьях семейного бюджета; представления о различных видах средств связи; знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социальной направленности и их назначения;</p>	<p>покупок товаров ежедневного назначения; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально- этических нормах поведения; некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды т. п.); навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач; знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;</p>
--	--	---

Личностными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;

осознание своей национальности;

уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;

принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения; определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью

учителя;

сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

умение устанавливать личностный смысл;

понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;

умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;

уважительное отношение к чужому мнению.

Основное содержание предмета

5 класс

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Уход за волосами, ушами, полостью рта. Правила охраны зрения.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Ежедневная уборка.

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Режим питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

6 класс

Личная гигиена и здоровье

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Жилище

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской

квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.

Уход за жилищем. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уход за различными видами напольных покрытий.

Одежда и обувь

Одежда. Особенности разных видов одежды. Уход за одеждой. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная стирка изделий. Электробытовые приборы для глажения: утюг, правила использования. Правила и приемы глажения белья. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Уход за обувью. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Питание

Влияние правильного питания на здоровье человека. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Крупы. Правила хранения круп. Виды круп. Вредители круп. Соль, сахар. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Каши. Приготовление некоторых блюд для завтрака.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Виды товаров: фасованные, на вес. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).

Транспорт

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Семья

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.
Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др.
правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в
свободное время.

7 класс

Личная гигиена и здоровье

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки,
колготки).

Закаливание организма. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы
выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.
Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры,
ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с
перхотью и выпадением волос.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.
Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы
соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).
Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя,
токсических и наркотических веществ.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи.
Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением
специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).
Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при
обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по
предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище

Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные
удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Кухня. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка,
овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за
деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила
ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов

и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Уход за жилищем. Виды уборки жилища. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Электробытовые приборы для уборки помещений.

Одежда и обувь

Уход за одеждой. Хранение одежды: предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Магазины по продаже одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Питание

Виды продуктов питания. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Пряности и приправы. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Магазины по продаже продуктов питания. Универсамы и супермаркеты. Специализированные магазины. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Прием пищи. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Средства связи

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: бандероль, посылка.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Семья

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

8

класс

Личная гигиена и здоровье

Вредные привычки и способы предотвращения их появления.

Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.

Охрана здоровья

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.

Жилище

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уборка санузла и ванной комнаты

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка

белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Одежда и обувь

Одежда. Магазины по продаже различных видов одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Уход за одеждой. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Питание

Виды продуктов питания. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Вредители муки. Просеивание муки.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления).

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Средства связи

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура

разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Предприятия, организации, учреждения

Местные, промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Семья

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.

9 класс

Личная гигиена и здоровье

Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды врачебной помощи на дому. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Виды жилья: собственное и государственное.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Уход за жилищем. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Уход за одеждой. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Виды продуктов питания. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Обед. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Домашние заготовки. Глубокая заморозка овощей и фруктов.

Транспорт

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы

Средства связи

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).
Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Исполнительные органы государственной власти (города, района).
Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	5	6	7	8	9
1	Личная гигиена и здоровье	5	5	5	3	3
2	Охрана здоровья	-	-	6	6	5
3	Жилище	4	6	8	10	10
4	Одежда, обувь	6	5	12	8	8
5	Питание	10	8	12	23	20
6	Транспорт	4	1	7	5	4
7	Средства связи	-	3	6	4	4
8	Предприятия, организации, учреждения	-	1	5	4	3
9	Семья	2	2	4	2	8
10	Контрольные работы	3	3	3	3	3
	Итого	34	34	68	68	68