|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «** **ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»** |
|  |  |
| **Рабочая программа учебного предмета****«Социально-бытовое ориентирование»****Основное общее образование, 5-9 классы** |
|  |  |
|  |

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

|  |
| --- |
| **Личная гигиена** |
| ***Обучающиеся должны* знать:** | ***Обучающиеся должны* уметь:** |
| * последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
* периодичность и правила чистки ушей;
* правила освещенности рабочего ме­ста;
* правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач;
* правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;
* о вреде курения, алкоголя правила закаливания организма;
* приемы обтирания и мытья ног;
* правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов;
* о вреде наркотиков и токсических веществ
* правила личной ги­гиены девушки и юно­ши;
* виды косметических салфеток;
* правила ухода за ко­жей лица и волосами
* правила ухода за кожей лица;
* приемы нанесения косметических средств на лицо, шею
* меры профилактики курения и алкоголизма.
 | * совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
* выбирать прическу и причесывать волосы;
* стричь ногти на руках, ногах;
* стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте;
* беречь зрение;
* корректно отказаться от предлага­емых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.
* закаливать свои организм;
* соблюдать правила личной гигиены лома, в школе, во время походов, экскурсий;
* отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества
* определить тип кожи и волос;
* подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;
* правильно ухажи­вать за лицом и воло­сами
* правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног.
* использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам.
* в меру пользоваться косметикой
* тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением
 |
| **Одежда и обувь** |
| * виды одежды, обуви и их назначение;
* правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, рези­ны, текстильных)
* санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагрева­тельными приборами и бытовыми химичес­кими средствами;
* правила стирки изделий из хлопчатобу­мажных тканей.
* особенности стирки цветного и белого белья;
* правила пользованиямоющими средствами;
* устройство стиральной машины и правила пользования ею;
* санитарно-гигиеничес­кие требования и правила техники безопасности приремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины санитар­но-гигиенические требования
* последовательности особенности глаженияодежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;
* назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;
* правила пользования прачечной самообслуживания
* правила стирки и суш­ки одежды из шерстяныхи синтетических тканей;
* правила и последовательность глажения изде­лий;
* виды предприятий похимической чистке одеж­ды, их назначение;
* виды оказываемых имиуслуг;
* правила подготовки вещей к сдаче в чистку
* размеры своих одеж­ды и обуви;
* гарантийные срокиноски;
* правила возврата;
* способы обновленияодежды с помощьюмелких деталей;
* средства выведения пятен в домашних условиях;
* общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовыхпятен, пятен от молока,мороженого, шоколада,кофе, крови, масляныхкрасок, следов горячего утюга и др.;
* санитарно-гигиени­ческие требования и правила техники безопасно­сти при работе со средствами выведения пятен;
* правила стирки изделий из тюля, трикотажа.
 | * различать одежду и обувь в зависи­мости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
* подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону;
* сушить и чистить одежду.
* подготавливать одежду и обувь к хранению;
* подбирать крем и чистить кожаную обувь.
* пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки;
* зашивать одежду по распоровшемуся шву;
* подшить платье, брюки, рубашки.
* подбирать моющие средства для стирки
* ремонтировать разорванные места одежды: раз­ными видами штопки, на­кладыванием заплат;
* стирать белое белье вручную и с помощью сти­ральной машины;
* гладить одежду и белье.
* стирать и сушить изделия из шерстяных и син­тетических тканей;
* гладить блузки, рубаш­ки, платья
* пользоваться журналом мод;
* подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными осо­бенностями.
* рационально выби­рать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
* выводить пятна наодежде разными средствами;
* стирать изделия изтюля и трикотажа.
 |
| **Питание** |
| * значение питания;
* правила безопасной работы режущи­ми инструментами;
* виды блюд, не требующих тепловой обработки;
* правила сервировки стола;
* правила мытья посуды и уборки помещения.
* - способы выбора доброкачественных продуктов;
* приготовление каши, заварка чая, вар­ка яиц;
* способы хранения продуктов и готовой пищи;
* правила составления рецепта блюда
* виды питания, их особенности;
* значение первых, вторых блюд;
* правила безопасности при использовании меха­нических и электробыто­вых приборов при приго­товлении пищи
* виды теста;
* способы приготовления изделий из теста;
* способы заготовки про­дуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени
* значение диетичес­кого питания;
* особенности и важ­ности правильного пи­тания детей ясельного возраста;
* названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
 | * прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
* нарезать хлеб, сырые и вареные ово­щи;
* строго соблюдать правила безопас­ности работы режущими инструментами.
* пользоваться нагревательными прибо­рами, строго соблюдать правила безопасности;
* приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности;
* составить рецепт блюда;
* вымыть, вычистить посуду.
* пользоваться механи­ческими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивал­кой (миксером) и др.;
* приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
* составить меню завтра­ка, обеда, ужина на день.
* приготовить пресное те­сто и изделия из него - лапшу, печенье;
* нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
* заготовит ягоды без тепловой обработки;
* записать рецепт соления, варенья, консервиро­вания.
* составить меню дие­тического питания на день;
* приготовить 1—2 диетическое блюдо;
* составить меню на день для ребенка ясель­ного возраста и приго­товить соответственно его блюда;
* приготовить одно на­циональное блюдо, со­ставить меню празд­ничного стола;
* выполнить сервировку праздничного стола.
 |
| **Семья** |
| * родственные отношения в семье;
* состав семьи, имена, отчества, фами­лии и возраст их.
* место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких род­ственников;
* как распределены хозяйственно-быто­вые обязанности между членами семьи;
* свои права и обязанности в семье.
* правила ухода за млад­шими детьми;
* различные тихие и под­вижные игры, сказки, пе­сенки.
* правила ухода за груд­ным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
* правила и последова­тельность одевания и пе­ленания грудного ребенка;
* санитарно-гигиеничес­кие требования к содер­жанию детской постели, посуды, игрушек
* основные виды се­мейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье;
* семейные традиции;
* о морально-этичес­ких нормах взаимоотношений в семье;
* об обязанностях, связан­ных с заботой о детях.
 | * записать имя, отчество, фамилию членов семьи;
* выполнять правила поведения в се­мье.
* выполнять определенные обязанности в семье.
* рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности, продуктивной деятельности.
* ухаживать за младшими детьми;
* объяснять им правила игры и играть с ними в ти­хие и подвижные игры;
* помогать младшим при уборке игрушек;
* рассказывать им сказки;
* петь с ними детские песенки
* купать, одевать, пеле­нать куклу;
* кормить куклу из со­ски и с ложечки;
* содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.
* анализировать раз­личные семейные ситу­ации и давать им пра­вильную оценку;
* выполнять мораль­но-этические нормы взаимоотношения в се­мье (отношение к родителям, дедушкам, ба­бушкам);
* оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающему­ся члену семьи;
* активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье;
* поддерживать и ук­реплять семейные тра­диции;
* выполнять обязанно­сти, связанные с забо­той о детях.
 |
| **Культура поведения** |
| * требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
* правила поведения при встрече и расставании;
* формы обращения с просьбой, воп­росом;
* правила поведения за столом.
* правила поведения в зрелищных и куль­турно-просветительских учреждениях;
* способы ведения разговора со старши­ми, сверстниками.
* правила поведения: при встрече и расставании пра­вила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подар­ков
* правила поведения юно­ши и девушки при знаком­стве в общественных мес­тах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.
* правила поведения в обществе
* правила приема гостей (правила хозяев при встрече,
* рас­ставании, во время ви­зита).
 | * следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
* следить за своей походкой, жестику­ляцией;
* правильно сидеть за столом, пользо­ваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу;
* правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчи­ка и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях;
* вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым.
* культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале;
* тактично и вежливо вести себя во вре­мя разговора со старшими и сверстни­ками
* культурно вести себя в гостях (оказывать внима­ние сверстникам и стар­шим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
* выбирать подарки;
* изготавливать простые сувениры;
* вручать и принимать по­дарки
* культурно и вежливо вести себя при знакомстве вкино, на танцах и т.д.), дома;
* выбирать косметические средства, украшения, при­ческу, одежду, учитывая свой возраст, индивиду­альные особенности, для турпохода и посещения танцев.
* встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их;
* анализировать по­ступки людей и давать им правильную оценку
 |
| **Жилище** |
| * виды жилых помещений в городе и селе и их различие;
* почтовый адрес своего дома и шко­лы;
* правила организации рабочего мес­та школьника.
* гигиенические требования к жилому помещению;
* правила и последовательность проведения сухой влажной уборки;
* правила пользования электропылесо­сом;
* санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при рабо­те с бытовыми электроприборами
* последовательность про­ведения регулярной и се­зонной уборки жилого по­мещения;
* способы и периодич­ность ухода за окнами;
* виды моющих средств, используемых при уборке и мыте окон;
* способы утепления окон;
* правила топки печей и заготовки топлива;
* правила ухода за мебе­лью в зависимости от её по­крытий
* правила и периодич­ность уборки кухни, сануз­ла, ванны;
* моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
* санитарно-гигиеничес­кие требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.
* правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, осо­бенностей площади, на­значения комнат, нали­чия мебели);
* требования к подбо­ру занавесей, светиль­ников и других деталей интерьера;
* правила сохранения жилищного фонда.
 | * писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конверте, переводе, теле­грамме, телеграфном переводе;
* соблюдать порядок на рабочем сто­ле и во всем жилом помещении
* производить сухую и влажную уборку помещения;
* чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи;
* чистить мебель.
* соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими сред­ствами,
* убирать жилые помещения;
* мыть зеркала и стекла;
* утеплять окна;
* ухаживать за полом в за­висимости от покрытия, ис­пользуя бытовые химические средства;
* топить печку с учетом ме­стных особенностей
* мыть кафельные стены, чистить раковины;
* пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемымпри уборке кухни сануз­ла, ванны.
* расставлять мебель в квартире (на макете);
* подбирать детали ин­терьера.
 |
| **Транспорт** |
| * основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
* наиболее рациональный маршрут проезда до школы;
* варианты проезда до школы рацио­нальными видами транспорта;
* количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
* правила передвижения на велосипеде.
* виды междугороднего транспорта;
* стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, еди­ного проездного билетов);
* порядок приобретения билетов и тало­нов;
* функции железнодорож­ного транспорта;
* тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, ку­пейный, мягкий);
* примерную стоимость би­лета в зависимости от типа вагона и дальности расстоя­ния;
* виды справочных служб, камер хранения;
* сроки и стоимость хране­ния багажа;
* о сроках и месте возврата приобретенного билета.
* основные автобусные маршруты;
* основные маршруты водного транспорта;
* правила безопасной по­ездки на речном и морском виде транспорта
* основные маршруты самолетов;
* службы аэровокзала;
* стоимость проезда;
* порядок приобретения и возврата билетов;
* правила посадки в са­молет;
* правила поведения в аэропорту;
* правила безопасности во время полета самоле­том, вертолетом.
 | * соблюдать правила поведения в об­щественном транспорте (правила по­садки, покупки билета, поведение в са­лоне и при выходе на улицу);
* соблюдать правила дорожного дви­жения;
* различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы и обратно.
* выбирать наиболее рациональные мар­шруты при передвижении по городу и селу;
* ориентироваться в расписании движения пригородных поездов;
* определять направление и зоны.
* ориентироваться в распи­сании;
* приобретать билеты ж/д кассе;
* обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
* ознакомиться с правила­ми пользования железнодо­рожным транспортом;
* - выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транс­порте.
* пользоваться расписа­нием;
* определять стоимость проезда;
* покупать билет;
* обращаться за справкой;
* выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобус­ном видах транспорта;
* ориентироваться в расписании;
* определять маршрут и выбирать транспортные средства;
* выполнять правила бе­зопасности во время по­лета и правила поведе­ния в аэропорту.
 |
| **Торговля** |
| * виды магазинов;
* назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции;
* правила поведения в магазине;
* правила покупки товаров;
* стоимость хлебных, молочных про­дуктов, 2—3 круп (пшено, рис и т.п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов.
* виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы;
* правила поведения в магазине и обще­ния с работниками магазина;
* правила покупки товаров;
* стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и др.)
* назначение универмага и универсама;
* различия между ними;
* за какими товарами луч­ше обратиться в универмаг, чем в универсам;
* стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров.
* рынок, его виды;
* основные отличия его от магазина;
* правила поведения на рынке;
* права покупателя на рынке;
* цены на основные ово­щи: картофель, капусту, морковь и др., а также ифрукты, ягоды и промышленные товары
* виды ярмарок;
* отличия ярмарки от рынка, магазина;
* время и место проведе­ния ярмарок;
* цены ярмарочных то­варов и их отличие отрыночных и магазинных
 | * выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности;
* округленно подсчитать сумму за при­обретенные продукты;
* оплатить, проверить чек и сдачу;
* культурно вести себя с работниками торговли.
* выбрать нужный товар;
* выяснить срок гарантии на его исполь­зование;
* оплатить, проверить чек и сдачу;
* хранить чек в течение срока гарантии на товар;
* вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя
* найти нужные товары в отделах универмага или универсама;
* приобретать товары с уче­том необходимости в по­требности их и финансовымвозможностями
* выбрать месторасполо­жения нужных товаров;
* выбрать продукцию в со­ответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др,)
* количества, цены
* приобретенные уме­ния при покупке товаров в магазинах, на рынке пе­ренести самостоятельно в новые условия — яр­марки.
 |
| **Средства связи** |
| * виды почтовых отправлений
* перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;
* максимальный вес почтовых отправ­лений;
* виды, и способы упаковок;
* виды телефонной связи;
* правила пользования ими, телефон­ным справочником;
* номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
* периодичность оплаты телефона;
* виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефон­ной связью;
* тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;оплата за телефон;
* порядок заказа междугороднего разго­вора по адресу;
* правила культурного краткого разго­вора.
* виды денежных переводов, их сто­имость;
* виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их зна­чимость, необходимость;
* стоимость услуг по каждому виду связи.
 | * заполнить бланк на отправку банде­роли, посылки;
* составить опись посылаемых пред­метов;
* упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
* определить стоимость почтовых от­правлений
* заполнить бланк на отправку банде­роли, посылки;
* составить опись посылаемых пред­метов;
* упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
* определить стоимость почтовых отправлений
* кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
* узнать время;
* получить по телефону справку;
* культурно разговаривать по теле­фону
* заполнить почтовый и телеграфный перевод;
* подсчитать стоимость денежных от­правлений;
* оформить квитанции по оплате те­лефонных услуг.
 |
| **Медицинская помощь** |
| * способы вызова врача на дом;
* меры по предупреждению глистных заболеваний;
* функции основных врачей-специали­стов;
* основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пи­петки, пинцет и др., инструкции к при­менению лекарственных средств, со­ставляющих домашнюю аптечку;
* о возможном вреде самолечения
* меры по предупреждению перело­мов;
* виды доврачебной помощи;
* правила обработки раны и наложе­ния повязки;
* меры предупреждения осложнений после травмы;
* правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с по­мощью повязки или временной шины).
* меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
* правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнеч­ного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении;
* приемы оказания помощи спасенно­му из водоема.
* способы распространения инфекци­онных заболеваний, в том числе и ки­шечных;
* меры по предупреждению инфекци­онных заболеваний;
* правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.
 | * записаться на прием к врачу;
* вызвать врача на дом;
* в экстренных случаях врачей «скорой помощи»;
* приобрести лекарство в аптеке.
* использовать лекарственные расте­ния при оказании первой помощи;
* готовить настои, отвары из лекар­ственных растений;
* обрабатывать раны, накладывать повязки.
* оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
* оказать первую помощь утопающему.
* строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболе­вания;
* строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умы­вать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка);
* ставить горчичники.
 |
| **Учреждения, организации, предприятия** |
| * виды детских учреждений и назначение;
* адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети
* местонахождение ближайшего про­мышленного или сельскохозяйственного предприятия;
* название цехов, отделов, рабочих специальностей;
* виды выпускаемой продукции
* куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;
* адрес местной префектуры;
* отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народ­ного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустрой­ству молодежи.
* местонахождения предприятия бы­тового обслуживания населения;
* какие виды услуг оно оказывает;
* правила пользования услугами;
* стоимость обслуживания;
* профессии работников этого пред­приятия.
 | * обращаться к работникам ДДТ;
* правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале;
* соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах
* обращаться с вопросами по теме эк­скурсии к работникам предприятия.
* обращаться с вопросами и просьба­ми к работникам префектуры и других учреждений.
* обращаться с вопросами и просьба­ми к работникам предприятий бытово­го обслуживания.
 |
| **Экономика домашнего хозяйства** |
| * составные части бюджета семьи и их размер;
* основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.;
* стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.);
* правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, акку­ратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразова­ния вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.);
* виды и цели сбережений
 | * подсчитать бюджет семьи;
* составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;
* подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
* снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованнойэлектроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции;
* планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребнос­ти, крупные покупки;
* соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.
 |
| **Трудоустройство** |
| * учреждения и отделы по трудоустройству;
* местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специ­альностям, изучаемым в школе;
* виды документов, необходимых для поступления на работу;
* правила перехода с одной работы на другую;
* перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.
 | * обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу;
* написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и
* другого содержания, автобиогра­фию;
* заполнить анкету;
* составить заявки на материалы, инструменты;
* написать расписку, докладную записку.
 |

1. **Содержание учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование»**

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

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

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

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

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

**Жилище.** Виды жилых помещений в городе и селе и их различие. Почтовый адрес своего дома и шко­лы. Правила организации рабочего мес­та школьника. Гигиенические требования к жилому помещению. Правила и последовательность проведения сухой, влажной, регулярной и се­зонной уборки жилого по­мещения.Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при рабо­те с бытовыми электроприборами. Способы и периодич­ность ухода за окнами. Виды моющих средств, используемых при уборке. Правила топки печей и заготовки топлива. Правила ухода за мебе­лью в зависимости от её по­крытий. Правила и периодич­ность уборки кухни, сануз­ла, ванны. Санитарно-гигиеничес­кие требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, осо­бенностей площади, на­значения комнат, нали­чия мебели). Требования к подбо­ру занавесей, светиль­ников и других деталей интерьера. Правила сохранения жилищного фонда.

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

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

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

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

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

**Учреждения, организации и предприятия.** Виды детских учреждений и их назначение. Местонахождение ближайшего про­мышленного или сельскохозяйственного предприятия: название цехов, отделов, рабочих специальностей, виды выпускаемой продукции. Куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи. Адрес местной префектуры. Отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народ­ного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустрой­ству молодежи. Местонахождения предприятия бы­тового обслуживания населения: какие виды услуг оно оказывает, правила пользования услугами, стоимость обслуживания, профессии работников этого пред­приятия.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела основного содержания** | **Количество часов на изучение каждой темы** |
| **5 класс** |
| Личная гигиена | 4 |
| Культура поведения | 4 |
| Семья | 2 |
| Одежда и обувь | 4 |
| Жилище | 3 |
| Транспорт | 3 |
| Торговля | 4 |
| Питание | 9 |
| Повторение | 1 |
| **Итого:** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела основного содержания** | **Количество часов на изучение каждой темы** |
| **6 класс** |
| Личная гигиена | 3 |
| Культура поведения | 3 |
| Семья | 2 |
| Одежда и обувь | 3 |
| Жилище | 4 |
| Медицинская помощь | 3 |
| Транспорт | 2 |
| Торговля | 3 |
| Средства связи | 3 |
| Питание | 4 |
| Учреждения, организации, предприятия | 3 |
| Повторение | 1 |
| **Итого:** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела основного содержания** | **Количество часов на изучение каждой темы** |
| **7 класс** |
| Личная гигиена | 2 |
| Культура поведения | 3 |
| Одежда и обувь | 10 |
| Жилище | 5 |
| Медицинская помощь | 4 |
| Семья | 2 |
| Транспорт | 1 |
| Торговля | 2 |
| Средства связи | 2 |
| Питание | 2 |
| Повторение | 1 |
| **Итого:** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела основного содержания** | **Количество часов на изучение каждой темы** |
| **8 класс** |
| Личная гигиена | 3 |
| Одежда и обувь | 2 |
| Питание | 6 |
| Семья | 2 |
| Культура поведения | 2 |
| Жилище | 2 |
| Транспорт | 3 |
| Торговля | 2 |
| Средства связи | 4 |
| Медицинская помощь | 4 |
| Учреждения, организации, предприятия | 2 |
| Экономика домашнего хозяйства | 2 |
| **Итого:** | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела основного содержания** | **Количество часов на изучение каждой темы** |
| **9 класс** |
| Личная гигиена | 2 |
| Одежда и обувь | 4 |
| Питание | 4 |
| Семья | 3 |
| Культура поведения | 3 |
| Жилище | 2 |
| Транспорт | 2 |
| Торговля | 2 |
| Средства связи | 2 |
| Медицинская помощь | 3 |
| Учреждения, организации, предприятия | 1 |
| Профориентация и трудоустройство | 5 |
| Повторение | 1 |
| **Итого:** | **34** |