

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
18.09.2025 № 167

Учебная программа по учебному предмету
«Социально-бытовая ориентировка»
для VI–X классов первого отделения специальной школы,
специальной школы-интерната
для учащихся с интеллектуальной недостаточностью
с русским языком обучения и воспитания

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» (далее – учебная программа) предназначена для VI–X классов первого отделения специальной школы, специальной школы-интерната для учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 2 часа в неделю в VI–IX классах (70 часов) и 1 час в неделю в X классе (35 часов).

3. Цель – формирование у учащихся жизненно значимого минимума практических умений, который позволит им правильно ориентироваться в окружающем мире (в быту, взаимоотношениях людей) и самостоятельно организовывать свой быт.

4. Задачи:

формировать бытовые трудовые умения (ухода за телом, жилищем, одеждой, обувью и другими предметами обихода, организации питания);

формировать экономико-бытовые умения (бережного обращения с окружающими в быту предметами, одеждой, обувью, пищей, водой, электричеством; выбирать товары и совершать покупки, планировать бюджет семьи);

формировать умения ориентироваться в услугах различных предприятий и учреждений (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи), практические умения пользоваться ими;

формировать умения правильного поведения на улице в качестве пешехода, пассажира общественного транспорта;

формировать умения общения и культурного поведения в типичных жизненных ситуациях с учетом возраста и жизненного опыта учащихся;

формировать необходимые представления о семье, семейных взаимоотношениях, организации быта и досуга семьи; умения ухода за маленькими детьми;

формировать умения здорового образа жизни;

формировать умения оказывать первую помощь, комплектовать домашнюю аптечку, ухаживать за больным дома;

формировать представления об основных документах гражданина Республики Беларусь, правилах их получения;

формировать потребность в самостоятельности, независимости в быту; позитивное и ответственное отношение к повседневной социально-бытовой деятельности.

5. Процесс обучения по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» (далее – СБО) может осуществляться в двух основных формах – урока и экскурсии.

Рекомендуемые методы обучения:

практические (упражнение, моделирование реальных ситуаций, сюжетно-ролевая игра);

наглядные (демонстрация, наблюдение);

словесные (объяснение, беседа, рассказ).

6. Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

предметные компетенции: умения выполнять виды повседневной социально-бытовой деятельности, обеспечивающие ориентировку в окружающем мире (в быту, взаимоотношениях людей) и организацию своего быта;

метапредметные компетенции: умения, обеспечивающие способность самостоятельно реализовывать осваиваемые виды социально-бытовой деятельности, – ориентироваться в ситуации и выбирать необходимые средства, модели поведения, планировать последовательность действий, контролировать правильность деятельности по ходу ее реализации и результату; выполнение повседневных домашних обязанностей;

личностные компетенции: потребность в самостоятельности, независимости от помощи окружающих; позитивное отношение к осваиваемым видам социально-бытовой деятельности и убеждение в необходимости их выполнения.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

VI КЛАСС (70 часов)

Вводные уроки (4 часа)

Актуализация изученного на уроках СБО в I–V классах.

Педагогическая диагностика состояния социально-бытовой подготовленности учащихся. Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых умений, предусмотренных программой VI класса.

Раздел 1. Личная гигиена (4 часа)

Мытье тела. Периодичность мытья тела. Необходимые предметы личной гигиены. Использование косметических средств для ухода за телом во время и после мытья. Косметические средства для ухода за телом (мыло, гель для душа, мусс, пена для ванн, соль, скраб, пилинг, крем, бальзам и другие средства для ухода а телом), их назначение, правила и приемы использования. Выбор и покупка косметических средств для ухода за телом. Выбор, уход, хранение, смена полотенца для тела. Смена нижнего белья, носков, колгот.

Мытье в душе, ванне, бане: последовательность действий. Интимная гигиена девочек и мальчиков.

Пользование дезодорантом. Назначение дезодоранта. Виды дезодорантов. Правила и способы действий при пользовании дезодорантами разных видов (аэрозольный, шариковый, твердый). Выбор и покупка дезодоранта.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при выполнении ежедневных гигиенических процедур (мытьё тела, смена нижнего белья, носков, колгот); выборе в магазине косметических средств для ухода за телом во время и после мытья.

Раздел 2. Одежда. Обувь (14 часов)

Свойства одежды из разных видов тканей. Состав ткани. Исходное сырьё для получения тканей – волокна. Виды текстильных волокон (натуральные, химические). Натуральные волокна: растительные (хлопок, лен), животные (шерсть, шелк). Химические волокна: искусственные (вискоза), синтетические (капрон, нитрон и другие виды синтетических волокон). Виды тканей, из которых шьют одежду. Различение тканей, одежды из них. Свойства одежды из разных видов тканей. Зависимость ухода (стирки, сушки, глаженья, хранения) от ткани, из которой сшита одежда.

Условные обозначения (символы), отражающие особенности ухода за одеждой. Требования к стирке, сушке, глаженью. Определение по символу на этикетке одежды особенностей ее стирки, сушки, глаженья.

Стирка в стиральной машине. Стиральная машина, ее возможности, основные функции (стирка, полоскание, отжим). Правила пользования стиральной машиной. Основные программы, выбор программы стирки с учетом вида ткани. Подготовка одежды к загрузке в машину. Моющие средства для машинной стирки одежды. Особенности машинной стирки одежды из разных видов тканей. Последовательность действий при стирке одежды в стиральной машине. Выполнение машинной стирки одежды. Выгрузка одежды по окончании стирки. Обувь, которую можно стирать в стиральной машине. Уход за стиральной машиной.

Уход за одеждой из хлопчатобумажной ткани. Одежда из хлопчатобумажной ткани, ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из хлопчатобумажной ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из хлопчатобумажной ткани (фуфайка, майка, рубашка и другая одежда), стирка в стиральной машине. Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов хлопчатобумажной одежды (фуфайки, майки, трусы, платья, рубашки, брюки, носки и другая одежда) для хранения.

Уход за одеждой из синтетической ткани. Одежда из синтетической ткани, ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из синтетической ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из синтетической ткани (футболка, блузка, шорты, колготы и другая одежда), стирка в стиральной машине. Способы развешивания одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов одежды из синтетических тканей (блузки, шорты, колготы, спортивные костюмы и другие предметы одежды) для хранения.

Зашивание растянувшихся петель для пуговиц.

Уход за кроссовками. Назначение кроссовок. Виды материалов, из которых изготавливают кроссовки. Особенности повседневного ухода за кроссовками из разных материалов.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при повседневном уходе за одеждой и обувью.

Раздел 3. Жилище (8 часов)

Помещения квартиры, дома. Жилые и подсобные помещения. Функциональное назначение и предметное наполнение разных видов помещений.

Соблюдение гигиенических требований к жилому помещению. Чистота – регулярная уборка. Свежий воздух – проветривание, удаление пыли, мытье пола, вынос мусора, разведение комнатных растений. Освещение – размещение штор днем, мытье окон, штор, достаточное количество светильников.

Удаление пыли и мелкого мусора в помещении с помощью пылесоса. Пылесос. Подготовка пылесоса к работе. Действия при чистке ковров, ковровых покрытий пылесосом. Уход за пылесосом, хранение. Места покупки пылесосов.

Мытье пола. Необходимый инвентарь для мытья пола. Действия при мытье пола. Уборка и хранение инвентаря после выполнения работы.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уборке жилых помещений (проветривают комнату, развешивают шторы, удаляют пыль, пылесосят, моют пол, выносят мусор).

Раздел 4. Питание (14 часов)

Место в квартире для приготовления пищи: кухня. Оборудование кухни. Встроенная бытовая техника (варочная поверхность, духовой шкаф, вытяжка и другая техника). Рациональное расположение элементов кухонной обстановки.

Кухонная посуда, инструменты и приспособления. Предметы кухонной посуды разного назначения: для приготовления пищи, хранения продуктов и пищи. Кухонные инструменты и приспособления. Правила ухода и хранения кухонной посуды, кухонных инструментов и приспособлений.

Продукты питания. Обобщение и расширение знаний об изученных группах продуктов (овощи, фрукты, ягоды, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия, сладости): название, какие продукты к какой группе относятся, способы употребления в пищу, кулинарные блюда. Значение разных групп продуктов питания для здоровья человека. Правила питания.

Приготовление салата из сырых овощей. Определение состава демонстрируемого салата, отбор продуктов. Технология приготовления салата из сырых овощей. Способы обработки сырых овощей с помощью ножа: отрезание, срезание, вырезание испорченных мест, удаление кожицы, разрезание, нарезание. Способы нарезания овощей для салата: кубиками, соломкой, кольцами и другие способы нарезания. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом. Смешивание и размешивание ингредиентов салата. Заправка салата. Выкладывание салата из миски в салатник. Способы украшения салата.

Приготовление салата из сырых фруктов. Определение состава демонстрируемого салата, отбор продуктов. Технология приготовления салата из сырых фруктов. Способы обработки сырых фруктов с помощью ножа: отрезание, срезание, вырезание испорченных мест, удаление кожицы, сердцевин (яблока, груши), разрезание, нарезание. Способы нарезания фруктов для салата: кубиками, соломкой, ломтиками и другие способы нарезания. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом. Смешивание и размешивание ингредиентов салата. Заправка салата. Выкладывание салата из миски в салатник. Способы украшения салата.

Рецепт приготовления блюда. Ориентировка в записи рецепта. Воспроизведение содержания рецепта приготовления салата из сырых овощей (фруктов): перечень необходимых продуктов и их количество, способы и последовательность выполняемых действий. Приготовление салата по рецепту.

Столовая посуда и столовые приборы. Предметы столовой посуды, их назначение. Столовые приборы индивидуального и общего пользования. Сервировка стола: выбор необходимой посуды и столовых приборов, правила и последовательность их размещения на столе. Рациональное и эстетичное расположение общих блюд на столе.

Правила пользования посудой и столовыми приборами во время приема пищи, культура поведения и речевой этикет за столом. Как брать

пищу с общего блюда (накладывать салат на индивидуальную тарелку), какими столовыми приборами при этом пользоваться. Как обратиться к соседям по столу, если блюдо стоит далеко, и другие правила.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при приготовлении салата из сырых овощей и фруктов; перед, во время и после приема пищи (сервировка стола, пользование посудой и столовыми приборами во время приема пищи, культура поведения за столом, уборка со стола и мытье посуды после еды).

Раздел 5. Предприятия, учреждения (12 часов)

Предприятия торговли. Продовольственные и промтоварные магазины, киоски, лотки (повторение изученного в I–V классах). Виды магазинов, отделов магазинов, ассортимент товаров. Нахождение в магазине нужного товара. Приобретение товаров с помощью продавца и путем самообслуживания.

Места и способы покупки посуды, кухонных принадлежностей. Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести посуду, столовые приборы, кухонные инструменты и приспособления. Выбор, приобретение посуды и приборов (штучно и комплектами).

Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести косметические средства для ухода за телом. Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести моющие средства для стирки одежды.

Предприятия службы быта. Ремонтные мастерские. Услуги ремонтных мастерских. Виды ремонтных мастерских. Правила пользования услугами мастерских. Дом бытового обслуживания.

Предприятия, средства связи. Почта. Услуги почты. Виды почтовых отправлений (открытка, письмо, посылка, бандероль). Написание адреса на почтовых конвертах, открытках. Порядок отправления письма, открытки. Почтовый ящик каждой квартиры (дома). Выемка газет, писем и другой корреспонденции из почтового ящика.

Медицинские учреждения. Ориентирование в медицинских учреждениях: поликлиника, больница, служба скорой помощи. Умение рассказать врачу о своем самочувствии (моделирование реальных ситуаций).

Поликлиника. Обращение в поликлинику, запись на прием к врачу, получение талончика. Вызов врача на дом. Правила поведения и общения с медицинским персоналом.

Больница. Диспансер. Обращение в медицинские учреждения. Правила поведения в больнице, общения с медицинским персоналом. Посещение людей, лечащихся в больнице.

Служба скорой помощи. Вызов скорой помощи.

Аптека. Особенности товаров: лекарственные средства (таблетки, порошки, настойки, капли, мази, лекарственные травы, витамины и другие лекарственные средства), перевязочные материалы (бинт, вата, пластырь), медицинские принадлежности (пипетка, градусник, пузырь для льда).

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при посещении с взрослыми магазинов, ремонтных мастерских, медицинских учреждений.

Раздел 6. Улица. Транспорт (4 часа)

Мои основные пешеходные маршруты. Ориентирование в районе проживания, нахождения школы. Ближайшие к дому, школе улицы, учреждения. Я иду в школу (в магазин, кинотеатр или другое общественное место). Объяснение маршрута следования, его продолжительности.

Мои основные транспортные маршруты (тема изучается, если дети ежедневно или еженедельно пользуются общественным транспортом – городским либо пригородным). Я еду в школу (в магазин, кинотеатр и другие общественные места). Выбор нужного автобуса (троллейбуса и другого вида транспорта): ориентирование по маршрутной табличке и номеру автобуса (троллейбуса и другого вида транспорта). Культура поведения при необходимости узнать (ответить) о маршруте следования транспортного средства, нужной остановке.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при передвижении по улице и на транспорте по определенным маршрутам следования.

Раздел 7. Семья (6 часов)

Состав семьи. Состав семьи, родственные отношения в семье. Взаимоотношения между членами семьи.

Состав семьи учащегося (фамилия, имя, отчество, возраст членов семьи). Составление учащимся своего родового древа: ученик, его мама, папа, дедушки и бабушки.

Семейные традиции. Празднование дней рождения членов семьи. Выбор подарка. Поздравление именинника.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные знания и умения во взаимоотношениях с членами своей семьи.

Итоговые уроки (4 часа)

Обобщение изученного за учебный год.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ VI КЛАССА

Учащиеся умеют (предметные компетенции):

выполнять ежедневные гигиенические процедуры по уходу за телом (мытьё тела, смена нижнего белья, носков, колгот);

выбирать и покупать косметические средства для ухода за телом;

пользоваться дезодорантом, выбирать и покупать дезодорант;

различать ткани, одежду из них, свойства одежды из разных видов тканей;

ориентироваться в условных обозначениях (символах), отражающих особенности ухода за одеждой (особенности стирки, сушки, глаженья), определять по символу на этикетке одежды особенности ее стирки, сушки, глаженья;

пользоваться стиральной машиной;

ухаживать за одеждой из хлопчатобумажной, синтетической ткани (стирать вручную и в стиральной машине, развешивать для просушки, гладить и размещать для хранения);

осуществлять повседневный уход за кроссовками;

различать жилые и подсобные помещения, определять их функциональное назначение и предметное наполнение;

пылесосить пол, ковер, мыть пол;

ориентироваться в оборудовании кухни, предметах кухонной посуды, инструментах и приспособлениях, правилах ухода и хранения;

различать продукты разных изученных групп (овощи, фрукты, ягоды, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия, сладости);

готовить салат из сырых овощей, фруктов;

сервировать стол;

соблюдать изученные правила культуры поведения и речевого этикета за столом;

различать изученные виды магазинов, отделов магазинов, ориентироваться в ассортименте их товаров;

находить в магазине нужный товар, приобретать товар с помощью продавца и путем самообслуживания;

ориентироваться в местах и способах покупки посуды, кухонных принадлежностей;

ориентироваться в видах и услугах ремонтных мастерских, правилах пользования услугами;

ориентироваться в услугах почты; отправлять по почте письмо, открытку;

ориентироваться в медицинских учреждениях (поликлиника, больница, служба скорой помощи), способах обращения за медицинской помощью; умеют рассказать врачу о своем самочувствии;

ориентироваться в товарах аптеки, ситуациях, когда требуется обращаться в аптеку;

ориентироваться в своих основных пешеходных и транспортных маршрутах в районе проживания, нахождения школы;

узнать (ответить) о маршруте следования транспортного средства, нужной остановке;

называть членов своей семьи (фамилия, имя, отчество, возраст);

поздравлять с днем рождения.

Учащиеся применяют сформированные умения в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности:

при выполнении ежедневных гигиенических процедур; уходе за одеждой и обувью; приготовлении пищи; перед, во время и после приема пищи; уборке жилого помещения;

покупке товаров в магазинах; пользовании ремонтными мастерскими; обращении за медицинской помощью; передвижении по улице в качестве пешехода, совершении поездки в общественном транспорте;

во взаимоотношениях с членами своей семьи.

VII КЛАСС (70 часов)

Вводные уроки (4 часа)

Актуализация изученного на уроках СБО в VI классе.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой VII класса.

Раздел 1. Личная гигиена (4 часа)

Уход за волосами. Способы ухода за волосами (мытьё, расчесывание, укладывание в причёску, стрижка и другие виды ухода). Типы волос. Мытьё волос. Моющие средства для волос (мыло, шампунь, кондиционер, бальзам и другие средства), их назначение (очищение, укрепление, питание, придание объёма и другое назначение). Выбор моющего средства в зависимости от типа волос, назначения. Последовательность действий при мытьё волос. Периодичность мытьё волос. Использование фена для сушки волос.

Создание причёски. Выбор причёски с учетом ситуации. Способы создания причёски (расчесывание, заплетание, стрижка, укладка и другие

способы). Создание прически с помощью фена, электрощипцов. Использование специальных средств для закрепления прически (геля, лака и других средств). Возможность создания прически самостоятельно и в парикмахерской.

Выбор и покупка средств для ухода за волосами.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уходе за волосами, выборе и покупке моющих средств для волос.

Раздел 2. Одежда. Обувь (14 часов)

Уход за одеждой из льняной ткани. Одежда из льняной ткани, ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из льняной ткани. Выбор моющих средств. Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов льняной одежды для хранения.

Уход за одеждой из шерстяной ткани. Одежда из шерстяной ткани, ее свойства. Чистка шерстяной одежды, очищение от шерсти домашних животных. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из шерстяной ткани. Выбор моющих средств. Способы размещения одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов шерстяной одежды (платьев, джемперов, гольфов, носок, брюк и других предметов одежды) для хранения.

Уход за одеждой из шелковой ткани. Одежда из шелковой ткани (натуральный и искусственный шелк), ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из натурального шелка. Выбор моющих средств. Способы размещения одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов одежды из шелковой ткани (блузок, шарфов, галстуков и других видов одежды) для хранения.

Уход за одеждой из искусственной ткани. Одежда из искусственной ткани (вискоза, искусственный шелк), ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из искусственной ткани. Выбор моющих средств. Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов одежды для хранения.

Уход за одеждой из трикотажа. Особенность трикотажа (его полотно не ткут, а вяжут). Пряжа шерстяная, хлопчатобумажная, вискозная, синтетическая и другие виды пряжи. Одежда из трикотажа разного вида, ее свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья трикотажной одежды. Выбор моющих средств. Способы размещения одежды для просушки. Глажение. Места и способы размещения разных предметов вязаной одежды

(платьев, кофт, носков, шарфов, шапок, варежек и других предметов одежды) для хранения.

Глажение сложных предметов одежды. Определение по символу на этикетке одежды особенностей ее глажения. Установка диска терморегулятора утюга. Глажение рубашки, блузки, брюк, платья, юбки. Увлажнение одежды при необходимости. Отпаривание.

Подшивание подогнутого края одежды.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уходе за своей одеждой (стирка, сушка, глажение, хранение, мелкий ремонт).

Раздел 3. Жилище (6 часов)

Уход за мебелью. Уход за неполированной и полированной мебелью. Уход за мягкой мебелью: с тканевым покрытием, кожаной мебелью. Предметы и средства по уходу за мебелью, техника безопасности при их использовании. Выбор средств для ухода за мебелью, места покупки.

Мытье дверей. Виды дверей (застекленные, деревянные окрашенные, пластиковые, обитые дерматином) и способы ухода за ними.

Уход за домашними животными в квартире, доме. Правила содержания в квартире, доме животных. Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных.

Уборка помещения. Повседневная и еженедельная уборка жилого помещения. Ежедневный вынос мусора.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при повседневной и еженедельной уборке жилого помещения, уходе за домашними животными в квартире, доме.

Раздел 4. Питание (16 часов)

Покупка и хранение продуктов питания. На что обращать внимание при покупке разных групп продуктов питания. Группы продуктов по срокам хранения: скоропортящиеся и выдерживающие длительное хранение. Замороженные продукты. Места, способы и условия хранения (температура, влажность воздуха, освещенность) продуктов питания разных групп. Правила размещения продуктов в холодильнике. Хранение приготовленных блюд. Способы определения доброкачественных и испорченных продуктов, блюд. Избавление от пищевых отходов и испорченных продуктов, блюд.

Пользование плитой (газовой, электрической). Ориентирование в конфорках и соответствующих им включателях, включение и выключение

конфорок, регулирование режима их работы. Техника безопасности при работе с плитой.

Приготовление пищи с минимальной тепловой обработкой. Варка яиц, сосисок,пельменей (вареников, клецек), макарон и других продуктов: способы действий и их последовательность; время, необходимое для приготовления блюда; определение готовности блюда. Техника безопасности при приготовлении пищи (обращение с кипящей жидкостью). Уборка рабочего места после приготовления пищи, мытье посуды и размещение в местах хранения. Культура приема пищи и поведения за столом.

Приготовление салата, винегрета из отварных овощей. Определение состава демонстрируемого салата, винегрета. Определение количества ингредиентов салата, винегрета по рецепту. Отбор продуктов. Отваривание овощей. Способы обработки сваренных продуктов: удаление кожицы, разрезание, нарезание с помощью ножа, натирание на крупной терке. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом, теркой. Смешивание и размешивание ингредиентов салата, винегрета. Заправка салата, винегрета. Выкладывание салата, винегрета из миски в салатник. Способы украшения салата, винегрета.

Рецепт приготовления блюда. Откуда можно узнать рецепт приготовления блюда (спросить у мамы, бабушки или других, посмотреть в кулинарной книге, Интернете, журнале). Приготовление блюда (салата) по заданному рецепту.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при пользовании плитой (газовой, электрической), приготовлении простых блюд с минимальной тепловой обработкой, уборке рабочего места и мытье посуды после приготовления пищи; во время и после приема пищи (пользование посудой и столовыми приборами во время приема пищи, культура поведения за столом, уборка со стола и мытье посуды после еды).

Раздел 5. Предприятия, учреждения (12 часов)

Предприятия торговли.

Гипермаркет, супермаркет, минимаркет. Разнообразие товаров. Режим работы. Группировка товаров по секциям, отделам. Указатели о размещении отделов, секций. Способы приобретения товаров: штучно, на развес, готовыми порциями, упаковками. Система действий покупателя. Упаковывание купленных товаров, продуктов (необходимость помещения в полиэтиленовые, бумажные пакеты некоторых продуктов). Рациональное размещение покупок в сумке. Правила поведения в очереди. Речевой этикет покупателя. Распродажа, скидки, акции.

Предприятия службы быта.

Ателье по пошиву одежды. Мастерская по ремонту одежды. Мастерская по ремонту обуви. Услуги ателье, мастерской. Пользование услугами ателье, мастерской.

Фотоателье. Отражение событий своей жизни с помощью фотографий. Виды услуг фотоателье. Разновидности фотографий. Правила пользования услугами фотоателье. Речевой этикет посетителя.

Средства связи.

Телефонная связь. Пользование домашним телефоном. Номера срочных вызовов. Ведение беседы по телефону (вызов врача к больному, пожарной машины; поздравление с праздником, днем рождения, передача сообщений и других бесед). Телефонный справочник. Получение справок по телефону. Оплата услуг связи.

Современный вид связи: сотовая связь. Пользование мобильным телефоном. Оплата услуг мобильной связи.

Учреждения культуры, места отдыха.

Театр. Виды театров (оперы, балета, музыкальной комедии, кукольный, драматический и другие виды). Цирк. Приобретение билетов. Правила поведения зрителей.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при посещении предприятий торговли (гипермаркет, супермаркет, минимаркет), службы быта (ателье по пошиву одежды, мастерская по ремонту одежды, фотоателье), учреждений культуры и отдыха (театр, цирк); пользовании домашним и мобильным телефонами.

Раздел 6. Улица. Транспорт (4 часа)

Пригородный транспорт. Транспорт для совершения поездок на небольшие расстояния: автобус, пригородный поезд (электropоезд), дизель-поезд. Расписание движения транспортных средств, ориентирование в нем. Место и порядок приобретения билетов. Льготный проезд. Приобретение билета «туда и обратно». Основные местные маршруты пригородного транспорта.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при совершении поездок на пригородном транспорте.

Раздел 7. Семья (6 часов)

Семейные отношения. Быт семьи, распределение обязанностей между членами семьи. Взаимопомощь и забота друг о друге членов семьи.

Семейные традиции. Организация отдыха членов семьи, совместный отдых. Способы отдыха в выходные дни, проведение отпусков. Ведение фотоальбома. Пользование фотоаппаратом. Фотографирование с помощью мобильного телефона.

Оказание первой помощи (себе или товарищу). Действия при ушибе, носовом кровотечении. Действия при неглубоких порезах, царапинах, ссадинах. Действия при укусах насекомых (комаров, пчел и других насекомых). Действия при попадании соринки в глаз. Действия при ожоге, отморожении, солнечном ударе. Действия, если промочил ноги, замерз.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные знания и умения в быту и взаимоотношениях с членами своей семьи, процессе отдыха с семьей, жизненных ситуациях, требующих оказания первой помощи (изученных способов).

Итоговые уроки (4 часа)

Обобщение изученного в VI–VII классах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ VII КЛАССА

Учащиеся умеют (предметные компетенции):

ухаживать за волосами (мыть, сушить с помощью фена, создавать простые прически);

выбирать и покупать средства для ухода за волосами с учетом типа волос;

ухаживать за одеждой из льняной, шерстяной, шелковой, искусственной тканей; трикотажа (стирать вручную и в стиральной машине, развешивать для просушки, гладить и размещать для хранения);

гладить рубашки, блузки, брюки, платья, юбки;

ухаживать за мебелью (неполированной, полированной, мягкой);

мыть двери;

выполнять повседневную и еженедельную уборку жилого помещения;

ухаживать за домашними животными в квартире, доме;

ориентироваться в сроках хранения продуктов;

размещать продукты в местах хранения, холодильнике;

хранить приготовленные блюда;

определять доброкачественные и испорченные продукты, блюда; избавляться от пищевых отходов и испорченных продуктов, блюд;

пользоваться плитой (газовой, электрической);

готовить пищу с минимальной тепловой обработкой (отваривать яйца, сосиски, пельмени, вареники, клецки, макароны и тому подобные действия);

готовить салат из отварных овощей, винегрет;

ориентироваться в предприятиях торговли: гипермаркет, супермаркет, минимаркет;

ориентироваться в ситуациях: распродажа, скидка, акция;

вести себя в очереди;

ориентироваться в услугах ателье по пошиву одежды, мастерской по ремонту одежды, обуви; пользоваться их услугами;

ориентироваться в услугах фотоателье, пользоваться его услугами;

пользоваться домашним, мобильным телефоном; оплачивать услуги связи;

правильно вести себя в театре, цирке;

осуществлять поездку в пригородном транспорте;

ориентироваться в обязанностях членов семьи в быту;

ориентироваться в изученных семейных традициях;

ориентироваться в способах проведения досуга семьи;

оказывать первую помощь при ушибе, носовом кровотечении, неглубоких порезах, царапинах, ссадинах, укусах насекомых (комаров, пчел и других насекомых), ожоге, солнечном ударе.

Учащиеся применяют сформированные умения в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности:

при выполнении ежедневных гигиенических процедур; уходе за одеждой и обувью; приготовлении пищи; перед, во время и после приема пищи; уборке жилого помещения;

покупке товаров в магазинах; пользовании телефоном (домашним, мобильным); пользовании услугами предприятий бытового обслуживания; совершении поездки в пригородном транспорте;

организации быта и досуга семьи; в ситуациях, требующих оказания первой помощи.

VIII КЛАСС (70 часов)

Вводные уроки (4 часа)

Актуализация изученного на уроках СБО в VI–VII классах.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой VIII класса.

Раздел 1. Личная гигиена (4 часа)

Использование средств для ухода за кожей лица. Типы кожи. Косметические средства для ухода за кожей лица (лосьон, скраб, крем,

молочко, маска и другие средства), их назначение, приемы использования. Природные средства для ухода за кожей лица (травяные отвары, маски и другие средства), их приготовление и приемы использования. Выбор косметических и природных средств в зависимости от типа кожи. Уход за кожей лица в течение дня.

Бритье. Периодичность бритья. Включение и выключение электрической бритвы. Способы действий при выполнении бритья электрической бритвой. Чистка и складывание бритвы. Техника бритья бритвенным станком. Правила ухода за бритвенным станком. Нанесение на кожу лица средств для бритья (пена, гель) и после бритья (гель, лосьон, крем).

Пользование парфюмерией, декоративной косметикой. Правила пользования духами, туалетной водой, одеколоном. Макияж. Декоративная косметика (тушь, тени, помада и другая косметика). Правила и приемы ее использования. Соответствие макияжа ситуации. Демакияж, уход за лицом после снятия макияжа.

Возможность использования изучаемого материала в социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уходе за кожей лица; пользовании парфюмерией, декоративной косметикой; необходимости выполнения процедуры бритья (мальчики), покупке соответствующих средств ухода.

Раздел 2. Одежда. Обувь (10 часов)

Уход за верхней одеждой. Верхняя одежда (плащ, куртка, пальто, шуба) из разных видов материалов (ткань, кожа, мех). Особенности повседневного ухода за верхней одеждой из разных видов тканей (шерстяная, синтетическая и другая одежда). Особенности повседневного ухода за одеждой из меха и кожи. Особенности ухода за пуховиком.

Уход за головными уборами. Назначение головных уборов. Необходимость головного убора в холодную, морозную погоду. Места хранения головных уборов в квартире, доме. Уход за головными уборами из разных материалов. Подготовка сезонных головных уборов к хранению.

Уход за демисезонной и зимней обувью. Демисезонная и зимняя обувь из разных видов материалов (кожи, кожзаменителя, замши, текстиля, нубука и других видов материалов). Выбор обуви при дождливой погоде, особенности ухода. Способы сушки мокрой обуви из разных материалов.

Средства по уходу за обувью зимой (водоотталкивающая пропитка, краска-аэрозоль, пена-очиститель, спрей). Особенности ухода за зимней обувью из замши. Повседневный уход за обувью с мехом.

Хранение сезонной одежды. Подготовка сезонной одежды к хранению. Места хранения сезонной одежды. Размещение одежды на хранение. Необходимость проветривания и просушивания шкафа и одежды

(несколько раз в год). Способы размещения одежды для проветривания, просушивания. Подготовка одежды из меха и кожи к хранению.

Хранение сезонной обуви. Подготовка сезонной обуви к хранению. Места хранения сезонной обуви. Способы расположения обуви в месте для хранения.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уходе за верхней одеждой, головными уборами, демисезонной и зимней обувью; умеют подготовить и разместить сезонную одежду и обувь к хранению.

Раздел 3. Жилище (8 часов)

Уход за окнами. Мытье окон. Моющие средства, приемы их использования, места приобретения. Способы утепления окон.

Уход за занавесками на окнах. Назначение и виды занавесок (гардины, шторы, портьеры, жалюзи). Снятие и развешивание занавесок. Способы ухода (стирка, чистка, глажение).

Уход за батареями. Удаление пыли с батарей, мытье.

Уход за светильниками. Способы действий (мытьё, протираание). Правила техники безопасности.

Сезонная уборка жилища. Действия при подготовке квартиры, дома к зиме, лету.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при участии в сезонной уборке жилища (под наблюдением взрослых).

Раздел 4. Питание (20 часов)

Приправы. Ароматические травы (петрушка, укроп, базилик, мята и другие виды трав). Основные пряности, специи, их назначение (придание вкуса, аромата). Наиболее популярные смеси пряностей (аджика, вегета, хмели-сунели и другие смеси). Правила хранения и использования ароматических трав, специй, пряностей.

Приготовление супа. Отбор продуктов для приготовления супа. Технология приготовления супа. Время, необходимое для приготовления супа, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении супа. Наливание супа черпаком из кастрюли в тарелку.

Приготовление щей. Отбор продуктов для приготовления щей. Технология приготовления щей. Время, необходимое для приготовления щей, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении щей.

Приготовление борща. Отбор продуктов для приготовления борща. Технология приготовления борща. Время, необходимое для приготовления борща, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении борща.

Приготовление каши (манной, овсяной и других каш). Выбор крупы. Технология приготовления каши. Время, необходимое для приготовления каши, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении каши.

Приготовление блюд из картофеля (отварной картофель, пюре). Срезание кожицы картофеля. Технология приготовления отварного картофеля. Время, необходимое для приготовления блюда; определение готовности блюда. Технология приготовления пюре. Соблюдение техники безопасности при приготовлении блюд из картофеля.

Приготовление компота. Продукты, из которых можно приготовить компот. Технология приготовления компота из ягод, свежих фруктов, сухофруктов. Время, необходимое для приготовления компота. Соблюдение техники безопасности при приготовлении компота.

Приготовление киселя. Продукты, необходимые для приготовления киселя. Технология приготовления киселя с завариванием крахмала. Технология приготовления киселя из готового брикета, приобретенного в магазине. Время, необходимое для приготовления киселя. Соблюдение техники безопасности при приготовлении киселя.

Обращение с микроволновой печью. Функции микроволновой печи (размораживание продуктов, разогревание, приготовление блюд). Основные части микроволновой печи. Посуда для микроволновой печи. Техника безопасности при пользовании микроволновой печью. Правила и способы разогревания остывших блюд.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при приготовлении пищи (некоторых первых, вторых, третьих блюд); разогревании остывших блюд в микроволновой печи.

Раздел 5. Предприятия, учреждения (6 часов)

Предприятия торговли.

Места и способы приобретения косметических средств, парфюмерии. Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести косметические средства, парфюмерию. Выбор парфюмерии. Приобретение косметических средств, парфюмерии штучно, наборами.

Предприятия, средства связи.

Почта. Бандероли, посылки: их упаковка и порядок отправления. Оплата бандеролей, посылок. Получение бандеролей, посылок.

Предприятия общественного питания.

Столовая. Кафе. Услуги столовой, кафе. Пользование услугами столовой, кафе.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при покупке косметических средств, парфюмерии; отправлении и получении бандеролей, посылок на почте; посещении столовой, кафе.

Раздел 6. Улица. Транспорт (6 часов)

Междугородный транспорт. Транспорт для совершения поездок на большие расстояния: автотранспорт (автобус), железнодорожный транспорт (поезд), авиатранспорт (самолет).

Поездка в междугородном автобусе. Ориентирование в здании автовокзала, автостанции. Расписание движения междугородных автобусов, ориентирование в нем. Пользование справочной службой вокзала, камерой хранения. Приобретение билета на поездку. Ориентирование в записях в билете. Предварительная покупка билета. Возврат билета. Места для посадки и высадки пассажиров. Правила поведения пассажиров в процессе поездки.

Поездка в поезде дальнего следования. Ориентирование в здании железнодорожного вокзала. Виды поездов (скорый, пассажирский). Расписание движения поездов, ориентирование в нем. Пользование справочной службой вокзала, камерой хранения. Типы вагонов поезда (общий, плацкартный, купейный). Приобретение билетов. Ориентирование в записях в билете. Зависимость стоимости билета от вида поезда и типа вагона. Предварительная покупка билета. Возврат билета. Места посадки в поезд и высадки пассажиров. Правила поведения пассажиров в процессе поездки.

Поездка воздушным транспортом. Авиатранспорт. Ориентирование в здании аэропорта. Авиакасса. Приобретение билета. Регистрация пассажиров, досмотр багажа. Посадка в самолет. Правила поведения пассажиров в самолете.

Возможность использования изучаемого материала в социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при совершении поездок на междугородном транспорте.

Раздел 7. Семья (8 часов)

Основные документы гражданина Республики Беларусь. Свидетельство о рождении, паспорт, документ об обучении. Получение паспорта. Ориентировка в паспорте, основных данных (серия, номер, личный номер, кем и когда выдан паспорт). Прописка, регистрация.

Действия при утере паспорта. ID-карта – документ, удостоверяющий личность.

Семейные отношения. Культура общения юноши и девушки. Подготовка к семейной жизни. Создание семьи. Свидетельство о заключении брака. Культура семейных отношений.

Семейные традиции. Праздничный день в семье. Празднование семьей традиционных праздников: Нового года, Рождества, Пасхи, 8 Марта, Дня защитников Отечества и других праздников. Поздравление членов семьи, знакомых, друзей. Праздничное оформление жилища.

Бюджет семьи. Составные части бюджета семьи: доход и расход. Источники дохода семьи. Основные статьи расходов. Планирование семейного бюджета. Планирование расходов на день, месяц. Обращение с деньгами.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные знания и умения в быту при обращении со своими документами, деньгами; планировании расходов на день, месяц (с помощью взрослых); общении с противоположным полом; при организации праздничных дней в семье.

Итоговые уроки (4 часа)

Обобщение изученного на уроках СБО в VI–VIII классах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ VIII КЛАССА

Учащиеся умеют (предметные компетенции):

- ухаживать за кожей лица;
- пользоваться парфюмерией, декоративной косметикой;
- выбирать и покупать средства для ухода за кожей лица, парфюмерию, декоративную косметику;
- ухаживать за верхней одеждой (повседневный уход);
- ухаживать за головными уборами;
- ухаживать за демисезонной и зимней обувью;
- размещать на хранение сезонную одежду, обувь;
- мыть окна;
- ухаживать за занавесками на окнах;
- ухаживать за батареями (удалять пыль, мыть);
- ухаживать за светильниками (протирать, мыть);
- выполнять сезонную уборку жилища;
- готовить суп, щи, борщ, кашу, блюда из картофеля (отварной, пюре), компот, кисель;
- пользоваться микроволновой печью, разогревать остывшие блюда;

отправлять посылки, бандероли;
 пользоваться услугами предприятий общественного питания (столовой, кафе);

ориентироваться в междугородном транспорте; процессе совершения поездки на большие расстояния в автобусе, поезде, самолете;

ориентироваться в основных документах гражданина Республики Беларусь (свидетельство о рождении, паспорт, документ об обучении);

ориентироваться в вопросах создания семьи, культуры семейных отношений; изученных семейных традициях;

выделять составные части бюджета семьи (доход и расход), определять источники дохода семьи, основные статьи расходов;

планировать семейный бюджет (планирование расходов на день, месяц);

обращаться с деньгами.

Учащиеся применяют сформированные умения в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности:

при выполнении ежедневных гигиенических процедур; уходе за одеждой и обувью; приготовлении пищи; перед, во время и после приема пищи; уборке жилого помещения;

покупке товаров в магазинах; пользовании услугами почты, предприятий общественного питания; совершении поездки со взрослыми в междугородном транспорте;

организации быта и досуга семьи; обращении с личными документами; участии в планировании бюджета семьи.

IX КЛАСС (70 часов)

Вводные уроки (4 часа)

Актуализация изученного на уроках СБО в VI–VIII классах.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой IX класса.

Раздел 1. Личная гигиена (2 часа)

Способы и средства ухода за кожей рук, ног, ногтями. Способы ухода за кожей рук, ног, ногтями (мытьё, чистка, обрезание и другие способы). Предметы, необходимые для ухода за кожей рук, ног, ногтями (щеточка, губка, ножницы, пилочка и другие предметы), приемы их использования. Средства для ухода за кожей рук, ног (мыло, крем, бальзам и другие средства), их назначение, приемы использования. Выбор и покупка предметов и средств для ухода за кожей рук, ног, ногтями.

Процедуры по уходу за кожей рук, ног, ногтями. Маникюр, педикюр, депиляция. Необходимое оборудование и средства при самостоятельном

проведении процедур. Возможность получить такие услуги в парикмахерской, правила поведения во время выполнения данных процедур.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при ежедневном уходе за кожей рук, ног, ногтями; знают, куда можно обратиться для получения услуг маникюра, педикюра, депиляции (при необходимости).

Раздел 2. Одежда. Обувь (6 часов)

Уход за постельным бельем. Периодичность смены постельного белья. Стирка. Глажение. Места хранения постельного белья в квартире, доме. Размеры постельного белья. Выбор и покупка постельного белья.

Выведение пятен с одежды. Выведение пятен в домашних условиях. Средства для выведения пятен с одежды. Выведение пятен от молока, мороженого, шоколада, жирных и фруктовых пятен и других видов пятен. Особенности удаления свежих и старых пятен. Отбеливание. Средства для отбеливания одежды.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при выборе и покупке постельного белья, уходе за постельным бельем; выведении пятен с одежды, отбеливании одежды (при необходимости).

Раздел 3. Жилище (8 часов)

Уборка кухни, санузла (ванной, туалета). Правила и периодичность уборки кухни, ванной, туалета. Виды покрытий в помещениях кухни, ванной, туалета. Моющие средства и приспособления. Ориентировка в инструкциях к моющим средствам. Мытье покрытий из плитки, линолеума. Чистка раковин и другие виды уборки. Соблюдение техники безопасности при уборке.

Уход за зеркалами. Техника безопасности при осуществлении ухода за зеркалами. Средства по уходу за зеркалами, их использование, места приобретения.

Выбор и покупка средств и приспособлений для уборки (разного назначения).

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при уборке разных помещений жилища, выборе и покупке средств и приспособлений для уборки.

Раздел 4. Питание (22 часа)

Приготовление блюд путем жарения. Технология приготовления яичницы, омлета, жареной рыбы, жареного мяса, жареного картофеля, блинов. Соблюдение техники безопасности при пользовании сковородой.

Обращение с кухонной техникой. Мясорубка, миксер, блендер, кофемолка, электрический чайник и другая техника: назначение, приемы пользования, техника безопасности, уход.

Приготовление котлет. Виды мяса (свинина, говядина, мясо из птицы и другие виды мяса). Приготовление фарша для котлет. Технология жарения котлет. Соблюдение техники безопасности при пользовании сковородой. Уход за сковородой после использования.

Пользование духовкой. Функции духовки при приготовлении блюд (запекание, тушение). Основные части духовки. Правила приготовления блюд в духовке. Техника безопасности при приготовлении пищи в духовке. Уход за духовкой.

Приготовление блюд в духовке. Технология приготовления шарлотки, запеканки из творога.

Выпечка печенья. Приготовление теста для печенья. Технология выпечки печенья в духовке.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при обращении с кухонной техникой, приготовлении пищи, уходе за кухонной утварью после использования при приготовлении пищи.

Раздел 5. Предприятия, учреждения (12 часов)

Предприятия торговли.

Рынок. Виды рынков: продуктовый, вещевой, строительный и другие виды; оптовый, мелкооптовый; открытый, крытый. Особенности приобретения товаров на рынке. Правила поведения на рынке.

Ярмарки. Виды, время и место проведения.

Места и способы приобретения бытовой техники. Магазин бытовой техники, отдел бытовой техники в универсальном магазине, гипермаркете. Рынок. Интернет-магазин. Выбор и покупка бытовой техники. Покупка в рассрочку. Покупка в кредит.

Магазин «Секонд-хенд». Магазин стоковых товаров. Особенности товаров, цен.

Предприятия службы быта.

Парикмахерская. Услуги парикмахерской по уходу за волосами (стрижка, окрашивание, укладка). Услуги парикмахерской по уходу за кожей рук, ног, ногтями (маникюр, педикюр, депиляция).

Химчистка. Услуги химчистки. В каких случаях можно обращаться в химчистку. Процедура сдачи и получения вещей из химчистки. Речевой этикет и правила поведения.

Прачечная. Услуги прачечной. Подготовка вещей к сдаче в прачечную. Процедура сдачи и получения вещей. Речевой этикет и правила поведения.

Прокат. Вещи, которые можно брать напрокат. Правила пользования услугой проката. Оплата услуги.

Предприятия, средства связи.

Почта. Оформление подписки на газеты, журналы. Денежные переводы.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при покупке товаров в магазинах разного вида, на рынке, ярмарке; пользовании различными услугами службы быта, почты.

Раздел 6. Улица. Транспорт (2 часа)

Пользование услугами такси. Особенности услуги, оказываемой службой такси. Вызов такси. Оплата проезда.

Поездка в маршрутном такси. Места посадки. Размещение в такси. Оплата проезда. Называние требующейся остановки.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при совершении поездки в такси.

Раздел 7. Семья (8 часов)

Отношения с соседями. Соблюдение морально-этических норм во взаимоотношениях с соседями.

Семейные традиции. Ситуации «Мы идем в гости», «У нас гости». Выбор одежды, обуви, подарков. Правила поведения в гостях, при приеме гостей.

Бюджет семьи. Планирование семейного бюджета. Источники дохода. Определение суммы доходов семьи за месяц, год. Основные статьи расходов. Планирование расходов. Распределение зарплаты на месяц. Планирование крупных покупок, ремонта, проведения отпусков. Экономия в домашнем хозяйстве: правила и способы экономии.

Трудоустройство. Документы, необходимые для устройства на работу, их оформление (заявление, анкета и другие документы). Трудовой договор. Трудовой стаж. Контракт. Правила перехода с одной работы на другую.

Получение листка нетрудоспособности.

Уход за больным дома. Вызов врача на дом. Выполнение рекомендаций врача. Правила и места хранения лекарственных средств в квартире, доме. Домашняя аптечка. Наполнение аптечки и ориентирование в ней (нахождение бинта, ваты, перекиси и других средств). Пользование аптечкой. Места хранения аптечки в доме (квартире).

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Правила и действия по уходу за инфекционным больным: измерение температуры, умывание, кормление, переодевание больного, смена постели и другие действия.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные знания и умения в быту при общении с соседями, приходе в гости; участии в планировании семейного бюджета; трудоустройстве; заболевании, уходе за заболевшими членами семьи дома.

Итоговые уроки (4 часа)

Обобщение изученного на уроках СБО в VI–IX классах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ IX КЛАССА

Учащиеся умеют (предметные компетенции):

ухаживать за кожей рук, ног, ногтями;

выбирать и покупать предметы и средства для ухода за кожей рук, ног, ногтями;

ухаживать за постельным бельем (стирать, гладить хранить),
выбирать и покупать его;

выводить пятна с одежды в домашних условиях, отбеливать одежду;
осуществлять уборку кухни, санузла (ванной, туалета);

ухаживать за зеркалами;

выбирать и покупать моющие средства;

готовить жареные блюда;

готовить блюда в духовке;

обращаться с кухонной техникой;

ориентироваться на рынке;

выбирать и покупать бытовую технику;

ориентироваться в услугах парикмахерской, химчистки, прачечной,
проката; умеют пользоваться ими;

оформлять подписку на газеты, журналы;

осуществлять денежные переводы;

пользоваться услугами такси;

ориентироваться в семейных традициях;

планировать бюджет семьи;

ориентироваться в организационных вопросах трудоустройства;
 ориентироваться в ситуации, когда заболел сам или члены семьи;
 ухаживать за больным дома;
 комплектовать и правильно хранить домашнюю аптечку.

Учащиеся применяют сформированные умения в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности:

при выполнении ежедневных гигиенических процедур; уходе за одеждой и обувью, постельным бельем; приготовлении пищи; перед, во время и после приема пищи; уборке жилого помещения;

покупке товаров в магазинах; пользовании услугами почты, предприятий бытового обслуживания; при совершении поездки в такси;

организации быта и досуга семьи, планировании бюджета семьи; трудоустройстве; ситуациях, связанных с заболеванием.

Х КЛАСС (35 часов)

Вводные уроки (2 часа)

Актуализация изученного на уроках СБО в VI–IX классах.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой X класса.

Раздел 1. Личная гигиена (2 часа)

Соблюдение личной гигиены (обобщение изученного в I–IX классах). Правила соблюдения личной гигиены: способы и периодичность ухода за телом. Предметы и средства гигиены. Выбор и покупка предметов и средств ухода за собой. Срок годности предметов и средств гигиены, их хранение.

Профилактика вредных привычек. Влияние курения и алкоголя на здоровье человека. Социальные последствия вредных привычек. Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Социальные последствия вредных привычек.

Возможность использования изучаемого материала в социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при ежедневном выполнении гигиенических процедур, умеют выбирать, покупать и хранить предметы и средства гигиены; знают о вредном влиянии на здоровье курения, алкоголя, наркотиков.

Раздел 2. Одежда. Обувь (4 часа)

Ориентировка в размерах одежды и обуви. Снятие мерок и определение размера своей одежды и обуви. Выбор одежды, обуви требуемого размера (ориентирование в записях на этикетках, нахождение нужной маркировки на предметах одежды, обуви). Примерка

одежды, обуви. Покупка одежды, обуви. Размеры одежды и обуви для малышей.

Гардероб. Необходимый минимум одежды, обуви, головных уборов. Стилль одежды. Подбор одежды с учетом назначения, цветовой гаммы, индивидуальных особенностей фигуры. Выбор одежды с учетом финансовых возможностей.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при покупке одежды, обуви; составлении своего гардероба.

Раздел 3. Жилище (5 часов)

Виды жилья. Индивидуальный дом, квартира в многоквартирном доме. Однокомнатная, двухкомнатная, трехкомнатная и другие квартиры. Отдельные комнаты, смежные комнаты. Общая и жилая площадь квартиры. Собственное и государственное жилье. Почтовый адрес дома.

Интерьер квартиры, дома. Определение требующейся мебели, предметов интерьера; способы и места их приобретения. Рациональное размещение мебели и других предметов в помещениях квартиры, дома. Уют в квартире, доме. Способы создания уюта в помещении.

Косметический ремонт квартиры, дома. Необходимость периодического осуществления ремонта квартиры, способы его выполнения (самостоятельно; путем приглашения специалистов и оплаты их труда). Подготовка к ремонту.

Возможность использования изучаемого материала в социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при получении и обустройстве жилья; подготовке помещений к ремонту.

Раздел 4. Питание (7 часов)

Составление меню на день. Режим питания. Традиционные комплекты блюд завтрака, обеда, ужина. Составление меню на завтрак, обед и ужин. Определение требующихся продуктов для приготовления блюд согласно меню на день.

Планирование питания на неделю. Определение набора и количества продуктов. Покупка продуктов. Определение срока годности продуктов.

Здоровое питание. Диетическое питание, меню. Меню для маленьких детей.

Меню праздничного стола. Ориентировка в кулинарной книге. Выбор рецептов и подбор продуктов. Составление меню праздничного стола. Приготовление салатов, холодных закусок. Сервировка праздничного стола.

Уход за холодильником. Размораживание и мытье холодильника: правила и способы действий.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при планировании питания на день, неделю; планировании покупки продуктов; составлении меню с учетом разных жизненных обстоятельств (диетическое меню, меню для маленьких детей, меню праздничного стола).

Раздел 5. Предприятия, учреждения (8 часов)

Предприятия торговли.

Права потребителя. Информация о товарах. Срок годности. Срок службы. Гарантийный срок. Информация об изготовителе товара. Инструкция по применению. Оплата покупок наличными деньгами, пластиковыми карточками. Сохранение товарного чека. Обмен и возврат товаров.

Места и способы приобретения мебели. Мебельный магазин. Выбор и покупка мебели. Изготовление мебели по индивидуальному заказу. Услуги по обновлению мебели. Поиск объявлений о соответствующих услугах в газете, Интернете.

Места приобретения строительных материалов для ремонта. Магазин строительных материалов. Строительный рынок. Выбор и покупка строительных материалов для косметического ремонта квартиры, дома.

Предприятия жилищно-коммунального хозяйства.

Домоуправление. В каких случаях следует обращаться в домоуправление. Виды услуг, предоставляемых домоуправлением. Правила подачи заявок на выполнение работ.

Финансовые учреждения.

Банк. Сберкасса. Основные услуги. Оплата коммунальных услуг, телефона, электроэнергии. Снятие показателей электросчетчика (счетчика воды и других приборов). Размер квартплаты, тарифы на оплату электроэнергии, телефона и других коммунальных услуг. Правила экономии. Денежные вклады. Получение кредита.

Банкомат. Инфокиоск. Банковская карточка. Основные услуги банкомата, инфокиоска. Правила пользования. Телефонные мошенники, правила защиты.

Использование возможностей Интернета в быту: онлайн-запись на прием к врачу; покупка электронных билетов на различные виды транспорта; установка и использование приложений для оплаты онлайн-покупок; интернет-магазины, правила безопасности при оплате покупок в Интернете и другие возможности. Онлайн-знакомства в социальных сетях

и на сайтах знакомств, меры предосторожности. Оплата за пользование Интернетом.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные умения при покупке товаров; обращении в домоуправление; оплате коммунальных услуг; пользовании услугами банка, сберкасс; пользовании банковской карточкой, банкоматом, инфокиоском.

Раздел 6. Семья (5 часов)

Семейные отношения. Рождение ребенка. Оформление свидетельства о рождении ребенка. Действия при утере свидетельства о рождении.

Правила и виды ухода за маленькими детьми. Уход за грудным ребенком (купание, одевание, гигиенические процедуры, кормление и другие действия). Правила содержания детской посуды, игрушек. Особенности стирки и хранения детской одежды. Создание условий для развития ребенка. Взаимоотношения родителей и детей.

Бюджет семьи. Сбережения. Способы хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк. Виды валюты, валютные сбережения.

Возможность использования изучаемого материала в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности: учащиеся применяют сформированные знания и умения в быту при общении с членами семьи; участии в планировании семейного бюджета.

Итоговые уроки (2 часа)

Обобщение изученного на уроках СБО в VI–X классах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ X КЛАССА

Учащиеся умеют (предметные компетенции):

соблюдать личную гигиену; пользоваться предметами и средствами личной гигиены, правильно их хранить;

выбирать и покупать предметы и средства личной гигиены;

осуществлять повседневный уход за одеждой, обувью;

стирать вручную и в стиральной машине, сушить, гладить, хранить предметы одежды из разных видов тканей;

выводить пятна с одежды в домашних условиях;

ухаживать за обувью в зависимости от материала изготовления;

ориентироваться в размерах, находить одежду и обувь своих размеров в магазине, примерять и покупать одежду, обувь;

выбирать и покупать, стирать, гладить, хранить постельное белье;

размещать сезонную одежду и обувь на хранение;

- ориентироваться в видах жилья;
- рационально размещать мебель и другие предметы интерьера в помещениях квартиры, дома;
- выполнять повседневную, еженедельную, сезонную уборку квартиры (дома);
- ориентироваться в содержании деятельности по подготовке к ремонту; способах выполнения косметического ремонта квартиры, дома; местах приобретения строительных материалов для косметического ремонта;
- различать продукты питания разных групп; различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- размораживать и мыть холодильник;
- готовить простейшие первые, вторые, третьи блюда;
- ориентироваться в кулинарной книге, готовить блюда по рецепту;
- составлять меню на день, неделю;
- правильно пользоваться кухонной, столовой, чайной посудой, столовыми приборами, кухонными приспособлениями и инструментами, основной бытовой кухонной техникой;
- сервировать стол;
- убирать стол после еды, мыть посуду;
- ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями (торговли, службы быта, связи, культуры);
- ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;
- осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках;
- определять по надписям на упаковках товаров срок годности, срок службы, изготовителя товара;
- пользоваться услугами парикмахерской, прачечной, химчистки, почты, сберкассы, ремонтных мастерских, службы проката, фотоателье, ателье по пошиву одежды;
- пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь; вызывать такси;
- ориентироваться в видах услуг, предоставляемых домоуправлением, подавать заявку на выполнение работ;
- оплачивать коммунальные услуги;
- осуществлять платежи наличными деньгами и банковскими карточками;
- пользоваться банкоматом, инфокиоском;

осуществлять поездку в общественном транспорте (городском, пригородном, междугороднем);

ориентироваться в основных местных маршрутах транспорта;

ориентироваться в расписании движения транспортных средств;

называть себя и членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек; определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);

ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;

ориентироваться в способах организации досуга семьи, семейных традициях;

поздравлять с праздниками;

приглашать и принимать гостей;

планировать семейный бюджет: определять сумму доходов семьи за месяц, планировать расходы;

выполнять основные виды ухода за маленькими детьми в семье (купание, одевание, кормление и другие виды ухода);

ориентироваться в паспорте, основных данных (серия, номер, личный номер, кем и когда выдан паспорт), уметь их выписывать;

собирать, оформлять документы, предоставляемые при устройстве на работу;

обращаться в медицинские учреждения за медицинской помощью;

вызывать врача на дом;

ухаживать за больным дома;

оказывать первую помощь при ушибе, носовом кровотечении, царапинах, укусах насекомых, ожоге, отморожении, солнечном ударе, пищевом отравлении, головной боли.

Учащиеся умеют (метапредметные компетенции):

ориентироваться в типичной социально-бытовой ситуации и выбирать необходимые средства, модели поведения, планировать последовательность действий, контролировать правильность деятельности по ее результату.

Учащиеся проявляют (личностные компетенции):

потребность в самостоятельности, независимости от помощи окружающих, позитивное отношение к осваиваемым видам социально-бытовой деятельности и убеждение в необходимости их выполнения.

Учащиеся применяют сформированные умения в повседневной социально-бытовой жизнедеятельности:

при выполнении ежедневных гигиенических процедур; уходе за одеждой и обувью, постельным бельем; приготовлении пищи; перед, во время и после приема пищи; уборке жилого помещения;

совершении покупок; пользовании услугами почты, предприятий бытового обслуживания; посещении учреждений культуры, мест отдыха; совершении поездок в общественном транспорте;

организации быта и досуга семьи, планировании бюджета семьи; уходе за маленькими детьми в семье; трудоустройстве; в ситуациях, связанных с заболеванием, микротравмами.