

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92-о от «2» сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



Рабочая программа по предмету
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
для 5-9 классов (обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
Срок освоения 5 лет

Составитель: Денисова П.А., учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по русскому языку разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО (ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и ориентирована на:

-развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

-понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально- бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).
4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами.

8 «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

9 «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Цель программы «Основы социальной жизни» - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков ОСЖ (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В системе общего образования «Биология» является обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Человек и общество».

Срок освоения рабочей программы: 5-9 классы, 5 лет

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (34 учебные недели)

В соответствии с учебным планом на освоение учебного предмета «Основы социальной жизни» отводится:

5 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год)

6 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год)

7 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год)

8 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год)

9 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

5 класс

Минимальный уровень:

Достаточный уровень:

<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго • соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами. • Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение. • Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. • Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. • Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым. • Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. • Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. • Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь самостоятельно прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами. • Без напоминания взрослых самостоятельно совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение. • Самостоятельно различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. • Без руководства взрослых следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. • Знать правила хорошего тона, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым. • Уметь писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. • Знать виды общественного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. Самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.
---	---

6 класс

<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны знать способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца. • Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вред наркотиков и токсических веществ. • Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани. • Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества. • Место работы, должность членов семьи, как распределены 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. • Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ. • Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. • Зашивать одежду по распороченному шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани. • Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье.
--	--

• хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои

<p>права и обязанности в семье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговора со сверстниками и старшими. • Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия. • Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета. • Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками • магазинов. • Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте. • -виды медицинской помощи; функции основных врачей-специалистов; о возможном вреде самолечения. • Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях. • Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества. • Правила поведения в природной среде; правила перекопки почвы и подготовки к посадке; правила высаживания рассады, лукович, клубней цветочных культур; правила ухода за саженцами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми. • Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом. • Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов. • Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города. • Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей. • записываться на приём к врачу; вызывать скорую помощь, врача на дом; приобретать лекарства в аптеке; описывать симптомы болезни. • Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки. о пользоваться садово-огородным инвентарём; высаживать луковички, клубни, рассаду цветочных культур; ухаживать за саженцами; выдвигать свои идеи по улучшению экологической обстановки; пояснять своё личностное отношение к поведению людей в природной среде.
--	---

7 класс

<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны знать виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи. • Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательности особенности глажения одежды из разных тканей. • Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день. • Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины. • Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними. • Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры. • Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
---	--

• Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения

Документ создан в электронной форме. № 92-о от 02.09.2024. Исполнитель: Мартынова Л.Р.

• Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обр

<p>при вручении и получении подарков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия. • Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов. • Назначение и различие универмага и универсама. • Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров. • Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях. 	<p>справкой в справочное бюро вокзала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей. • Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка. • Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему. • Обращаться с вопросами к работникам предприятия.
--	---

8 класс

<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок. • Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами. • Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам. • Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки. • Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи. • Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах. • Мыть кафельные стены, чистить раковины. • Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой. • Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством. Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону. • Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны уметь самостоятельно и без рецепта готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок. • Самостоятельно определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами. • Ежедневно без напоминания взрослых правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам. • Самостоятельно и правильно стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки. • Самостоятельно аккуратно купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи. • Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах. • Мыть кафельные стены, чистить раковины. • Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой. • Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством. Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся должны знать размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях. • Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд. • Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику. • Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи. • Правила поведения в обществе – правила приёма гостей. • -Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда. • Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи. • Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным. • Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения. • Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают. • Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами. • Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола. • Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции. • Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма. • Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера. • Определять маршрут и выбирать транспортное средство. • Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок. Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным. • -Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки. • Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания. • Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 5 КЛАСС

Введение

Вводное занятие.

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приёмы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета: правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Уход за руками и ногами. Уход за зубами. Гигиена зрения. Уход за волосами. Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная, врачебная. Виды доврачебной помощи. Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Практическая работа «Обработка ран, ссадин с применением специальных средств».

Жилище

Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Планировка жилища, виды жилых комнат. Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

Одежда и обувь

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды: назначения, способа ношения, сезона, вида тканей. Головные уборы: виды и назначение. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения, вида материалов.

Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой». Практическая работа «Ежедневный уход за обувью».

Питание

Значение питания в жизни и деятельности человека. Влияние правильного питания на здоровье человека. Разнообразие продукты питания. Виды продуктов питания. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Кухонная посуда и приспособления. Блюда для завтрака: горячий и холодный завтраки. Составление меню для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление бутербродов и канапе. Яйцо. Блюда из яиц. Напитки для завтрака.

Практическая работа «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе», «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет», «Сервировка стола к завтраку»

Транспорт

Городской общественный транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населённого пункта. Сюжетно – ролевая игра «Поездка в общественном транспорте»

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Телефонная связь: виды телефонной связи. Номера телефонов экстренной службы. Культура разговора по телефону.

Семья

Семья. Состав семьи. Место работы каждого члена семьи. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Практическая работа «Генеалогическое древо семьи»

6 КЛАСС

Вводное занятие

Личная гигиена и здоровье

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Практическая работа «Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики»

Охрана здоровья

Лекарственные растения. Виды, названия, способы хранения. Профилактические средства простудных и вирусных заболеваний. Самолечение и его негативные последствия. Практическая работа «Заваривание травяного чая»

Жилище

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная). Инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств.

Электроприборы для уборки помещений. Правила техники безопасности при использовании бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

Ежедневная уборка жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Практическая работа «Ежедневная уборка жилого помещения» (сухая, влажная)

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Практическая работа «Уход за комнатными растениями»

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Практическая работа «Пришивание пуговиц, петель» Практическая работа «Зашивание распоровшегося шва»

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви. Их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Практическая работа «Ежедневный уход за обувью» Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Питание

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного и горячего ужина. Отбор продуктов для ужина.

Стоимость и расчет продуктов для ужина. Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Практическая работа «Приготовление салата и холодной закуски»

Молоко и молочные продукты: виды и правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (кашимолочный суп). Практическая работа «Приготовление молочной манной каши» Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп.

Практическая работа «Приготовление гречневой каши» Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).

Транспорт

Виды городского транспорта. Расчет стоимости проезда. Правила поведения в городском транспорте. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Практическая работа «Расчет стоимости проезда»

Средства связи

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

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте» Сюжетно-ролевая игра «Почта»

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Экскурсия в детский сад

Семья

Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Практическая работа (коллаж) «Распределение обязанностей в семье»

7 КЛАСС

Вводное занятие

Личная гигиена и здоровье

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук, приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Косметические средства для ухода за кожей ног Практическая работа «Стрижка ногтей, уход за кожей рук»

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Самолечение и его негативные последствия. Сюжетно-ролевая игра «Я вызываю врача»

Жилище

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире печь и плита в сельской местности, микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка). Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности. Практическая работа «Пользование электробытовыми приборами и уход за ними» Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Практическая работа «Уход за кухонной посудой» Кухонное белье: полотенца, скатерть, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила хранения и ухода. Кухонная мебель: названия, назначение. Практическая работа «Уборка кухни»

Одежда и обувь

Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат Практическая работа «Наложение заплат» Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Практическая работа «Чтение условных обозначений» Правила сушки белья из разных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования. Практическая работа «Правила и приемы глажения постельного белья» Практическая работа «Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды» Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Практическая работа Заполнение бланков»

Питание

Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Первые блюда: виды, способы приготовления. Практическая работа «Приготовление первых блюд» Овощные салаты: виды, способы приготовления Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Практическая работа «Приготовление мясного блюда» Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Практическая работа «Приготовление блюда из рыбы» Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Практическая работа «Отваривание макарон» Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. Практическая работа

Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Экскурсия в продуктовый магазин

Транспорт

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Видео экскурсия на автовокзал

Средства связи

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Практическая работа «Упаковка бандероли, посылки» Практическая работа «Заполнение бланка отправления посылки»

Предприятия, организации, учреждения

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Экскурсия в учреждение дополнительного образования детей и подростков

Семья

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки. Правильная рациональная организация досуга. Правила поведения в общественном месте. Деньги, их виды и назначения. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники доходов. Определение суммы доходов на месяц. Практическая работа «Определение доходов семьи»

8 КЛАСС

Вводное занятие

Личная гигиена и здоровье

Гигиена тела. Уход за телом. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки) Практическая работа «Уход за кожей лица»

Уход за волосами. Средства ухода за волосами: шампуни. Кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типа волос. Средства для борьбы перхотью и выпадением волос. Практическая работа «Уход за волосами»

Охрана здоровья

Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, солнечном ударе. Первая помощь при отравлениях. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту Практическая работа «Наложение повязки на рану, поврежденную конечность»

Жилище

Санузел. Оборудование санузла, его назначение. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств Ванная комната. Оборудование ванной комнаты, ее назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Практическая работа «Уборка санузла и ванной комнаты» Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Техника безопасности Правила пользования стиральными машинами, стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.

Практическая работа «Стирка белья в стиральной машине» Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.

Практическая работа «Ручная стирка белья» Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Практическая работа «Чтение инструкций к бытовым приборам и моющим средствам» Экскурсия в магазин бытовой техники

Одежда и обувь

Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Практическая работа «Правила и приемы глажения блузок и рубашек» Глажение изделий из различных видов тканей. Практическая работа «Глажение изделий из различных видов тканей» Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Практическая работа «Выведение пятен»
Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдача изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Практическая работа «Заполнение бланков»

Питание

Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Место для хранения жиров. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения, просеивание муки. Вредители муки.

Виды теста: дрожжевое, песочное, слоеное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из замороженного теста. Дрожжевое и пресное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки. Запись рецептов. Практическая работа «Приготовление булочек из дрожжевого теста» Практическая работа «Приготовление пирожков из пресного теста» Песочное тесто. Виды изделий из теста: печенье. Запись рецептов. Практическая работа «Приготовление печенья из песочного теста» Слоеное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Запись рецептов. Виды товаров: фасованные, на вес, в разлив. Срок годности продуктов питания (условные значения на этикетках).

Практическая работа «Расчет стоимости товаров на вес». Практическая работа «Расчет стоимости товаров на разлив» Практическая работа «Покупка товара в продуктовом магазине»

Транспорт

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

Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал

Средства связи

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы. Культура разговора по телефону. Правила оплаты различных видов телефонной связи.

Сотовые компании, тарифы. Проблемная ситуация «Разговор по телефону». Экскурсия в салон сотовой Связи

Предприятия, организации, учреждения

Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятий, виды деятельности, основные виды выпускаемой продукции. Профессии рабочих и служащих. Экскурсия в центр занятости населения

Семья

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего – либо, фотография. Бюджет семьи. Основные статьи расходов планирование расходов на месяц по отдельным статьям.

Практическая работа «Определение расходов семьи»

Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию» Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за воду»

Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за газ» Онлайн банк правила пользования.

9 КЛАСС

Вводное занятие

Личная гигиена и здоровье

Негативное влияние на организм вредных привычек: табака, алкоголя, токсических и наркотических средств. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека

Охрана здоровья

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Практическая работа «Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист - вкладыш) к лекарствам»

Практическая работа Уход за больным: измерение температуры, смена постельного белья лежащего больного»

Жилище

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

Практическая работа «Уход за мебелью» Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии, ковры, паласы, светильники Правила ухода за убранством жилых комнат. Практическая работа «Уход за зеркальными и стеклянными поверхностями» Практическая работа «Создание интерьера жилой комнаты». Уход за различными видами напольных покрытий

Практическая работа «Уход за напольным покрытием»

Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к лету, зиме. Практическая работа «Подготовка квартиры к лету, зиме» Насекомые и грызуны в доме: виды, вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Видыхимических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми

Одежда и обувь

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

Практическая работа «Определение размера одежды» Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные сроки носки.

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийные сроки службы обуви; хранение чека или его копии. Экскурсия в специализированный магазин одежды и обуви

Питание

Фрукты, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли для приготовления блюд. Сахар: его польза и вред.

Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Соление, маринование овощей. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.

Правила первой помощи при отравлении.

Практическая работа «Засолка помидор»

Практическая работа «Компот из яблок»

Практическая работа «Засолка капусты»

Варка варенья их ягод. Практическая работа «Варка варенья»

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

Транспорт

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Практическая работа «Посещение сайта авиакомпании и покупка билета»

Средства связи

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления

Практическая работа «Заполнение бланка денежного перевода»

Предприятия, организации, учреждения

Исполнительные органы государственной власти (области, района, города). Муниципальные власти. Структура, назначение. Экскурсия в многофункциональный центр

Семья

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Планирование дорогостоящих покупок. Страхование. Виды страхований, условия оформления и получения выплат. Трудоустройство. Виды и порядок трудоустройства. Трудовое законодательство РФ

Практическая работа «Оформление деловых бумаг. Написание заявления на принятие и увольнение с работы»

Практическая работа «Оформление деловых бумаг. Написание заявлений на отпуск, объяснительных, заявлений»

Практическая работа «Оформление деловых бумаг. Написание автобиографии»

Займы. Порядок и условия получения займов населением. Кредит. Виды кредитования населения. Условия получения, ежемесячные платежи.

Кредитная история. Финансовая безопасность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тематический раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	2	1	1	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
2	Диагностика	2	1	1	1	1	
3	Личная гигиена и здоровье	10	6	5	6	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
4	Охрана здоровья	6	4	6	4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
5	Жилище	8	10	14	12	14	
6	Одежда и обувь	6	14	11	10	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
7	Питание	12	12	16	14	14	
8	Транспорт	8	6	3	4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
9	Средства связи	6	6	4	4	4	
10	Предприятия, организации, учреждения	-	2	2	2	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
11	Семья	6	4	4	8	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41837c
12	Промежуточная аттестация	2	2	4	2	2	
13	всего	68	68	68	68	68	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

В основу критериев и норм оценки учебной деятельности учащихся положены объективность и единый подход. При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии.

Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей учащихся, необходимо учитывать:

- правильность и осознанность изложения материала, полноту раскрытия понятий, правильность выполнения практических работ;
- самостоятельность ответа;
- умение переносить полученные знания на практику;
- степень сформированности интеллектуальных, общеучебных, специфических умений.

Оценка «5» при выполнении от 90% до 100% заданий – ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, ответ самостоятельный с опорой на ранее приобретенные знания.

Отметка «4» при выполнении от 70 до 89% заданий – ответ полный, правильный, но нарушена последовательность изложения, не точно сделан вывод, по дополнительным вопросам последовательность восстанавливается.

Отметка «3» если верно выполнено от 40 до 69% заданий – ответ не полный, но правильный, нарушена последовательность изложения материала, по дополнительным вопросам затрудняется ответить, допускает ошибки при использовании учебных пособий при ответе.

Отметка «2» – ответ неправильный, основное содержание не раскрыто, не даются ответы на вспомогательные вопросы учителя, неумение работать с учебным материалом.

Выставление отметки за четверть выставляется как среднеарифметическое отметок на основе результатов тематического контроля с учетом преобладающего или наивысшего поурочного балла.

Годовая отметка выставляется как среднеарифметическое отметок по четвертям с учетом динамики индивидуальных учебных достижений учащихся на конец года.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ОСЖ

с помощью коэффициента усвоения К

$K = A:P$, где А – число правильных ответов в тесте

Р – общее число ответов

Коэффициент К	Оценка
0,9-1	«5»
0,7-0,89	«4»
0,45-0,69	«3»
Меньше 0,44	«2»

Итоговый тест по ОСЖ (5 класс)

Ф.И. _____

Вопросы и задания.	Выбери один вариант ответа.
1. Личная гигиена – это.....	а) уход за квартирой; б) уход за собой и своими вещами; в) приготовление пищи; г) уход за мебелью.
2. При чтении и письме свет должен освещать страницу?	а) справа б) сзади в) слева

3. Телевизор можно смотреть?	а) сколько хочу в) не более 2 часов в день
4. Какая одежда нужна на каждый день?	а) праздничная б) повседневная в) спортивная
5. Что делают с грязной резиновой обувью?	а) моют б) чистят кремом для обуви
6. Какие блюда можно подавать на завтрак?	а) первое блюдо (суп) б) каша молочная в) чай г) компот д) рыба жареная и картофельное пюре бутерброд с сыром винегрет
7. Какой водой заваривают чай?	а) холодной водой б) теплой водой в) горячей водой г) кипятком
8. Каким должно быть положение туловища при правильной осанке?	а) голова опущена б) плечи отведены назад в) живот подтянут г) плечи опущены вперед д) голова приподнята е) колени выпрямлены ж) руки опущены свободно з) колени согнуты
9. При встрече говорят?	а) здравствуйте б) до встречи в) добрый день г) прощайте
10. Во время еды...	а) можно положить локти на стол б) нельзя класть локти на стол
11. Жилое помещение – это.....	Найди и подчеркни правильные ответы. а) квартира; б) сарай; в) дом; г) киоск.

12. Что нужно написать при заполнении почтового адреса на конверте?	Найди и подчеркни правильные ответы. а) индекс б) фамилию, имя отправителя и адресата в) № квартиры г) № подъезда д) название улицы е) название города (поселка, села) ж) название области з) № дома и) № этажа к) год рождения отправителя и адресата
13. Виды транспорта.	Найди и подчеркни правильные ответы. а) автомобильный; б) железнодорожный; в) взрослый; г) водный; д) воздушный.
14. Как называют человека идущего пешком?	а) пассажир б) ученик в) пешеход г) водитель
15. Где покупают и продают товары?	Найди и подчеркни правильные ответы. а) в магазине; б) в доме; в) на рынке; г) в киоске.

Итоговый тест по ОСЖ (6 класс)

Ф.И. _____

Вопросы и задания.	Выбери один вариант ответа.
1. Закаливание - это	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Обтирание холодной водой; б) Ходьба босиком; в) Сон;

	г) Купание в реке, бассейне.
2. Отметь правильный ответ. Стричь ногти нужно	а) 1 раз в месяц б) 1 раз в неделю в) Каждый день
3.Какие средства для стирки ты знаешь?	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Порошок; б) Хозяйственное мыло; в) Таз; г) Отбеливатель.
4. Выбери правильные ответы. Что относится к ремонту одежды?	а) Глажение одежды б) Зашивание разорванного места по шву в) Пришивание пуговиц г) Стирка одежды д) Пришивание вешалки
5. Какие продукты хранят в морозильной камере?	Напиши ответ (5-6 слов).
6.Семья – это.....	Выбери один вариант ответа. а) Друзья; б) Родственники, которые живут вместе и ведут общее хозяйство; в) Хорошие соседи.
7. Отметь правильные утверждения. Какие правила поведения в семье нужно соблюдать?	а) Ежедневно нужно убирать свою комнату б) Свою комнату убирать по просьбе взрослых в) Во время уборки убирать только свою комнату г) Помогать в уборке всей квартиры д) Играть с младшими детьми е) Ухаживать за младшими детьми должны только родители ж) Выносить мусор по просьбе родителей з) Выносить мусор ежедневно
8. В столовой во время приема пищи нельзя.....	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Пользоваться салфеткой; б) Дуть на горячее; в) Класть локти на стол; г) Убирать за собой посуду.

9. Какими электроприборами пользуются на кухне?	Напиши ответ.
10. Отметь правильный ответ. К городскому пассажирскому транспорту относят:	а) Пассажирский поезд б) Автобус в) Трамвай г) Мотоцикл д) Троллейбус е) Автомобиль
11. Отметь правильный ответ. Пригородный поезд относят к	а) Городскому пассажирскому транспорту б) Воздушному транспорту в) Автомобильному транспорту г) Железнодорожному транспорту д) Водному транспорту
12. Торговля – это....	Выбери один вариант ответа. а) Уборка помещений; б) Покупка и продажа товаров; в) Хранение одежды; г) Уход за обувью.
13. Как правильно вести себя у входа в магазин?	а) Пропусти выходящих из магазина б) Сначала должны войти, потом выйти
14. Средства связи – это.....	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Телеграф; б) Интернет; в) Почта; г) Школа; д) Телефон.
15. Отметь правильный ответ. Назови почтовые отправления.	а) Конверт б) Бандероль в) Письмо г) Телеграмма д) Марка е) Посылка
16. Укажи номер телефона скорой помощи	а) 01 б) 02 в) 03 г) 04
	а) Таблетки

17. Что выписывает врач больному для покупки лекарств?	б) Лечение в) Рецепт г) Лекарство
--	---

Итоговый тест по ОСЖ (7 класс)

Ф.И. _____

Вопросы и задания.	Выбери один вариант ответа.
1. Какие правила личной гигиены должен соблюдать подросток	а) Принимать душ два раза в день б) Пользоваться косметическими средствами в соответствии с инструкцией в) Дезодорант можно применять на невымытое тело г) Ежедневно менять нижнее бельё д) Менять нижнее бельё 1 раз в неделю е) Применяй дезодоранты только на чистое тело ж) Пользоваться можно любыми косметическими средствами
2. Ремонт дырки в одежде с помощью переплетения ниток называется	а) Штопка б) Заплата в) Зашивание распоровшегося шва
3. Можно стирать в домашних условиях	а) Рубашку б) Носки в) Пальто, пуховик г) Подушки д) Постельное бельё
4. Вещи перед сушкой расправляют	а) Чтобы потом не гладить б) Чтобы потом было легче гладить
5. Краткая запись состава и способа приготовления блюда называется	а) Меню б) Рецепт
6. Миксер нужен для	а) Приготовления мясного фарша б) Нарезки овощей в) Взбивания продуктов, приготовления жидкого теста
7. Какие блюда можно подавать на обед?	а) Первое блюдо (суп)

	<ul style="list-style-type: none"> б) Бутерброд с колбасой в) Чай г) Компот д) Котлета и отварные макароны е) Творожная запеканка ж) Салат из капусты и моркови
8. Как называется отвар мяса, рыбы, грибов?	<ul style="list-style-type: none"> а) Отвар б) Суп в) Бульон
9. Из чего можно приготовить третье блюдо?	<ul style="list-style-type: none"> а) Йогурт б) Фрукты, ягоды в) Овощи
10. Выбери правильные утверждения о правилах поведения в гостях.	<ul style="list-style-type: none"> а) Приходи в гости точно в назначенное время б) Смотри без спроса то, что тебя интересует в) Уходя из гостей, попрощайся со всеми, а затем с хозяевами г) Если хочешь что-то посмотреть спроси об этом хозяев д) Поддерживай в гостях беседу
11. Сезонная уборка помещения проводится	<ul style="list-style-type: none"> а) 1 раз в неделю б) 1 раз в год в) 3-4 раза в год
12. Назови способ ухода за мягкой мебелью	<ul style="list-style-type: none"> а) Удалять пыль сухой тряпкой б) Чистить с помощью пылесоса в) Мыть с мылом
13. К железнодорожному транспорту относят:	<ul style="list-style-type: none"> а) Пассажирский поезд б) Трамвай в) Электропоезд
14. В каком вагоне поезда билет будет стоить дороже?	<ul style="list-style-type: none"> а) Плацкартном б) Купейном
15. Что можно купить в магазине промышленных товаров?	<ul style="list-style-type: none"> а) Хозяйственные товары б) Одежду в) Продукты питания г) Школьные принадлежности
16. Как называется почтовое отправление весом до 2 кг?	<ul style="list-style-type: none"> а) Посылка б) Письмо в) Бандероль

17. Что можно отправлять в бандероли?	<ul style="list-style-type: none"> а) Печенье в пачке б) Варенье в стеклянной банке в) Блокнот г) Сухофрукты д) Часы наручные в упаковке е) Книга весом 3 кг ж) Взрывоопасные вещества з) Семена растений и) Фотографии к) Часы наручные без упаковки
18. Укажи стрелками применение лекарственных растений: Подорожник Мать-и-мачеха Зверобой Ромашка	Противовоспалительное От болезней желудка и кишечника От кашля и простуды Останавливает кровь, от кашля
19. При каком виде травмы нужно наложить шину (подручный материал), доставить пострадавшего в лечебное учреждение?	<ul style="list-style-type: none"> а) Вывих б) Перелом в) Кровотечение г) Ушиб д) Растяжение
20. Какая температура тела человека считается нормальной?	<ul style="list-style-type: none"> а) 38 б) 36,6 в) 37 г) 35
21. Бюджет семьи - это	<ul style="list-style-type: none"> а) Деньги б) Заработная плата в) План доходов и расходов денежных средств г) Пенсия
22. Назови источники дохода семьи.	<ul style="list-style-type: none"> а) Заработная плата б) Купюра в) Стипендия г) Помощь родственникам

	д) Премия е) Валюта ж) Подсобное хозяйство
23. Назови статьи расходов.	а) Оплата коммунальных услуг б) Стипендия в) Питание
24. Что такое среднедушевой доход?	а) Доход одного человека в семье б) Доход работающих членов семьи в) Весь доход семьи, разделенный на количество членов семьи
25. Как называется документ, по которому можно доверять получение денег?	а) Пластиковая карта б) Купюра в) Доверенность г) Сберегательная книжка

Итоговый тест по ОСЖ (8 класс)

Ф.И. _____

Вопросы и задания.	Выбери один вариант ответа.
1. Определи тип кожи Кожа чистая, гладкая, содержит достаточно влаги и жира Кожа нежная, тонкая, часто шелушится Кожа блестит, часто бывает бледной	а) сухая б) нормальная в) жирная
2. Что нужно сделать перед стиркой?	а) рассортировать белье б) аккуратно сложить белье в) приготовить порошок
3. При какой температуре можно стирать изделия из шерстяных и синтетических тканей	а) 90 С б) 40 С в) 60 С
4. Какое белье нужно стирать отдельно?	а) белое и цветное б) блузки (рубашки) и носки в) простыню и наволочку
5. В какое тесто добавляют дрожжи:	а) дрожжевое б) бездрожжевое
6. Процесс специальной заготовки продуктов впрок	а) консервирование б) приготовление ужина

	в) составление меню
7. Как называется список блюд, приготовленных к завтраку, обеду или ужину?	а) рецепт б) блюдо в) меню
8. Как называются рекомендации по приготовлению блюда?	г) кулинария д) меню е) рецепт ж) питание
9. При знакомстве мы говорим:	а) извините, пожалуйста б) позвольте представить в) будьте добры г) как вас зовут? д) я рад познакомиться
10. Проводить уборку кухни нужно	а) до приготовления пищи б) во время приготовления пищи в) после приготовления пищи
11. Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам?	а) это интересно б) чтобы правильно выбрать и в) использовать моющее средство
12. Ванну нужно мыть	а) каждый день б) после каждого использования в) один раз в неделю г) один раз в месяц
13. Междугородный пассажирский автотранспорт, это	а) троллейбус б) пассажирский поезд в) автобус
14. К какому виду транспорта относят катер, лодку, теплоход, сухогруз?	а) воздушный б) водный в) автомобильный
15. Как называют место на берегу реки, моря, оборудованное для причала судов, лодок?	а) каюта б) мачта в) пристань
16. Что можно купить в специализированном магазине «Галантерея»?	а) галстук б) сапоги в) перчатки г) посуду д) ткань

	<ul style="list-style-type: none"> е) сумку ж) носки
17. Что можно купить в специализированном магазине «Мебель»?	<ul style="list-style-type: none"> а) стол б) телевизор в) швейную машину г) шкаф д) стул е) диван ж) компьютер з) табурет
18. По какому номеру вызывают пожарную команду?	<ul style="list-style-type: none"> а) 01 б) 02 в) 03 г) 04
19. Как называется повреждение тканей организма в результате действия низкой температуры?	<ul style="list-style-type: none"> а) ожог б) отравление в) обморожение
20. Какую первую помощь нужно оказать при ожоге?	<ul style="list-style-type: none"> а) растереть снегом б) доставить пострадавшего в больницу в) обрезать одежду в месте раны г) наложить стерильную повязку д) согреть человека (теплое помещение, горячее питье)
21. Как называется воздействие на организм прямого солнечного излучения?	<ul style="list-style-type: none"> а) ожог б) отравление в) солнечный удар
22. Какую первую помощь нужно оказать при солнечном или тепловом ударе?	<ul style="list-style-type: none"> а) поместить пострадавшего в прохладное место, тень б) дать горячее питье в) снять одежду г) уложить, приподняв голову д) наложить стерильную повязку е) приложить полотенце, смоченное водой ж) дать прохладное питье
23. Как называются предупредительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление нормального состояния человека?	<ul style="list-style-type: none"> а) предупреждение б) повреждение в) профилактика
24. Назови способы заражения человека глистными заболеваниями.	<ul style="list-style-type: none"> а) длительные прогулки на свежем воздухе б) грязные руки

	<ul style="list-style-type: none"> в) пользование чужими принадлежностями гигиены г) немытые продукты д) непроваренная пища
25. Назови источники дохода семьи.	<ul style="list-style-type: none"> а) заработная плата б) помощь родственникам в) оплата жилья г) стипендия
26. План доходов и расходов семьи, это	<ul style="list-style-type: none"> а) пенсия б) расход в) бюджет г) доход
27. Как называется сбор за неуплату коммунальных услуг в установленный срок?	<ul style="list-style-type: none"> а) штраф б) пеня в) страховка
28. Как называется бережливость при расходовании чего-нибудь?	<ul style="list-style-type: none"> а) бюджет б) экономия в) расход г) доход

Итоговый тест по ОСЖ (9 класс)

Ф.И. _____

Вопросы и задания.	Выбери один вариант ответа.
1. Выбери правильные утверждения о здоровом образе жизни и гигиене.	<ul style="list-style-type: none"> а) Закаливай организм б) Проходи ежегодный профилактический осмотр в) Принимай душ 1 раз в неделю г) Менять белье каждый день не обязательно д) Выполняй правила гигиены е) Не проветривай комнату ж) Занимайся физкультурой и спортом з) Постельное белье меняй 1 раз в месяц и) Внимательно относись к своему здоровью й) Выполняй утреннюю зарядку к) Не соблюдай режим питания л) Соблюдай правила рационального питания
2. Индивидуальность человека, которая проявляется во всех сферах	<ul style="list-style-type: none"> а) Мода

его жизни: поведении, внешности, одежде, общении- это	б) Стиль в) Вкус
3. Определи стиль одежды: Эта одежда подходит тем, кто ведет активный образ жизни; она удобная и красивая; имеет отличительные черты: строчки, молнии, накладные карманы, кнопки и др.	а) Классический б) Спортивный в) Романтический
4. При покупке одежды:	а) Надо знать свой размер, уметь его определять б) Необязательно знать свой размер, подскажет продавец в) Вещь должна быть удобной, практичной г) Если не хватает денег при покупке, всегда можно занять д) Покупать любую вещь, даже неподходящую, но модную е) Покупать запланированную вещь ж) Чек при покупке можно не брать
5. Лечебное питание по рекомендации врача называется	а) Детское питание б) Диетическое питание в) Разнообразное питание
6. Выбери продукты для диетического питания	а) Колбаса б) Кефир в) Геркулес г) Творог д) Сало е) Маринованные огурцы
7. Список блюд, приготовленных к завтраку, обеду или ужину называется	а) Рецепт б) Гарнир в) Меню
8. Отметь верные утверждения о сервировке праздничного стола.	а) Стол можно не накрывать скатертью, достаточно постелить клеенку б) Еду можно подавать сразу в тарелках в) Стол должен быть накрыт красивой скатертью г) На стол ставят минеральную воду, соки заранее ставят столовую посуду, столовые приборы, все в одном стиле д) Третье блюдо подают в обычной посуде е) Заранее ставят закуски, горячее блюдо подают

	<p>позже и ставят в центре стола</p> <p>ж) Стол можно украсить вазой с цветами</p>
9. Как называется свободное от работы время	<p>а) Традиция</p> <p>б) Праздник</p> <p>в) Досуг</p>
10. Возраст, с которого по закону Российской Федерации разрешено вступление в брак (создавать семью)	<p>а) 14 лет</p> <p>б) 18 лет</p> <p>в) 20 лет</p>
11. Выбери правильные утверждения об условиях создания семьи	<p>а) Крепкая семья основана на экономическом расчете</p> <p>б) Крепкая семья основана на любви и уважении</p> <p>в) Основной возраст вступления в брак наступает с 18 лет</p> <p>г) Основной возраст вступления в брак наступает с 16 лет</p>
12. Гости принесли торт. Обязательно ли этот торт ставит на стол, если вы тоже купили торт.	<p>а) Необязательно</p> <p>б) Можно его оставить для себя</p> <p>в) Да, это правило вежливости</p>
13. Как поступит воспитанный человек?	<p>а) Поможет неуверенному товарищу</p> <p>б) Говорит о людях только плохое</p> <p>в) Ругается без причин</p> <p>г) Поддерживает слабого или старого человека</p> <p>д) Уступает место в транспорте</p> <p>е) Соблюдает нормы поведения в общественных местах</p> <p>ж) Умеет анализировать поступки людей, давать им правильную оценку</p> <p>з) Переходит дорогу в установленных местах</p>
14. Внутреннее пространство помещения (дома), а также его обстановка, оформление.	<p>а) Дизайнер</p> <p>б) Интерьер</p> <p>в) Благоустройство</p>
15. Какую мебель можно поставить в гостиной комнате?	<p>а) Кровать</p> <p>б) Диван</p> <p>в) Кресло</p> <p>г) Прикроватную тумбочку</p> <p>д) Кухонный стол</p> <p>е) Шкаф для книг</p> <p>ж) Тумбу для теле, видео аппаратуры</p>

16. Какое из этих транспортных средств относится к общественному транспорту?	а) Автомобиль б) Пассажирский поезд в) Вертолет
17. Человек, купивший билет на самолет, это	а) Пилот б) Пассажир в) Пациент г) Клиент
18. Междугородный и международный воздушный транспорт, это	а) Поезд б) Самолет в) Парашют г) Автобус
19. Кто проверяет сумки и вещи пассажиров перед отправлением их в багаж	а) Пилот б) Пассажир в) Таможенник
20. Временная торговля, это	а) Магазин б) Ярмарка в) Рынок
21. Как называется магазин, который покупает вещи у населения и торгует уцененными товарами?	а) Продуктовый б) Промышленный в) Комиссионный г) Специализированный
22. Деньги можно отправить	а) В посылке б) Денежным переводом в) В конверте
23. Как называется заражение организма болезнетворными микробами?	а) Карантин б) Инфекция в) Дезинфекция
24. Инфекции дыхательных путей передаются через	а) Продукты питания, воду б) Грязные руки в) Воздушно капельным путем г) Укусы насекомых д) Рукопожатие
25. Кишечные инфекции передаются через	а) Воздушно капельным путем б) Продукты питания, воду в) Грязные руки г) Укусы насекомых
	а) Без уважительной причины

26. Укажи условия освобождения от работы или от учебы	б) По болезни в) В связи с отпуском г) По уходу за больным
27. Что относят к предприятиям бытового обслуживания населения?	а) Ателье по пошиву одежды б) Мастерская по ремонту обуви в) Библиотека г) Парикмахерская д) Фотоателье е) Почта ж) Химчистка
28. Какие виды услуг оказывает мастерская по ремонту обуви?	а) Меняет набойки б) Красит стены в) Делает украшения г) Шьют одежду д) Меняют молнию е) Меняют каблучки ж) Ремонтируют супинаторы
29. Какие расходы называют текущими?	а) Отпуск, путешествие б) Оплата коммунальных услуг в) Питание г) Оплата проезда в транспорте д) Покупка мебели
30. Какие документы необходимы для поступления на работу?	а) Паспорт б) Медицинский полис в) Заявление о приеме на работу г) Трудовая книжка д) Справка о состоянии здоровья е) Медицинская карта ж) Документ об образовании з) Трудовой кодекс

Лист согласования к документу № 92-о от 02.09.2024
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 29.10.2024 11:43

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 29.10.2024 - 11:43	-