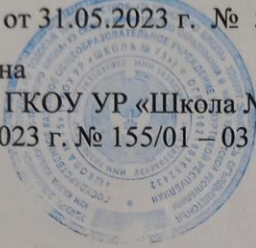


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75»

Рассмотрена на заседании МО учителей
общеучебных дисциплин
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03



**Рабочая программа
учебного предмета
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

(вариант 1)
для слабовидящих обучающихся

7 класс

Основы социальной жизни

7 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» адресована слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I).

Главная цель изучения предмета в старших классах- подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

Задачи изучения курса:

-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 и использованием деловых бумаг);

– развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

Специальная задача: коррекция и речи, и мышления школьников с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения заключается в том, что обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. Для социализации данной категории учащихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. В связи с этим, программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений (в течение всего времени изучения предмета с 5 по 10 класс основные разделы («Личная гигиена», «Уход за одеждой», «Питание», «Жилище», «Медицинская помощь», «Бюджет», «Транспорт», «Торговля» и др.) повторяются из года в год, дополняясь новыми сведениями.

Для достижения поставленных задач используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Используемые средства обучения:

- вербальные;
- визуальные;
- технические.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Оценка знаний обучающихся осуществляется по результатам письменных, устных повседневных работ, практических работ, текущих и итоговых контрольных работ.

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты.

<i>№</i>	<i>Критерии</i>	<i>Индикаторы</i>
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Осознание своей национальности, этнической и культурной принадлежности
		Знание элементов культуры (пословицы, поговорки, традиции, костюмы и т.д.) своего народа (национальности).
		Выполнение поручений в семье, в школе.
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования
5	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым
		Способность обращаться за помощью
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации
		Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Умение корректно привлечь к себе внимание, выразить отказ и недовольство.
		Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.
8	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника
		Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности/безопасности для окружающих
		Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно

		этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
9	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации
10	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение ценить красивое вокруг себя
11	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с т.з. морально-нравственного поведения
		Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
		Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса
12	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Отсутствие вредных привычек
		Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда

Предметные результаты.

	Программа минимум	Программа максимум
Должны знать	<ul style="list-style-type: none"> - правила ухода за волосами; - меры по предупреждению несчастных случаев в быту; - правила ежедневной, сезонной уборки жилых помещений; - правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения; - правила гигиены и хранения кухонной утвари, кухонной посуды, кухонного белья; - читать условные обозначения на этикетках одежды; - правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды, блузок и рубашек; - правила продления срока службы одежды; - правила выведения мелких пятен в домашних условиях; - первые, вторые, третьи блюда; - правила этикета за обеденным столом; - междугородний железнодорожный транспорт; - основные службы вокзала; - меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале; - виды бандеролей, порядок отправления; - виды упаковок посылок, правила и стоимость их отправления; - названия предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих 	<ul style="list-style-type: none"> - правила ухода за волосами; - правила оказания первой помощи при травмах, отравлениях, при солнечном ударе; - меры по предупреждению несчастных случаев в быту; - правила ежедневной, сезонной уборки жилых помещений; - как подготовить квартиру к зиме, лету; - правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения; - правила ухода за различными видами напольных покрытий; - правила гигиены и хранения кухонной утвари, кухонной посуды, кухонного белья; - читать условные обозначения на этикетках одежды; - правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды, блузок и рубашек; - правила продления срока службы одежды; - правила выведения мелких пятен в домашних условиях; - первые, вторые, третьи блюда; - правила этикета за обеденным столом; - междугородний железнодорожный транспорт; - основные службы вокзала; - меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале; - виды бандеролей, порядок отправления; - виды упаковок посылок, правила и стоимость их отправления; - названия предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих
Должны уметь	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства по уходу за волосами; - делать уборку классной комнаты; - мыть и сушить кухонную посуду; - стирать, сушить и гладить кухонное белье; 	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства по уходу за волосами; - оказать первую помощь при отравлении, солнечном ударе; - делать уборку классной комнаты; - мыть и сушить кухонную посуду;

	<ul style="list-style-type: none"> - гладить белье; - выполнять мелкий ремонт одежды; - выводить пятна в домашних условиях; - готовить некоторые первые, вторые и третьи блюда; - составлять меню на завтрак, обед и ужин; - приобрести ж/д билеты; - заполнить бланк на отправку бандероли; - заполнить бланк на отправку посылки; 	<ul style="list-style-type: none"> - стирать, сушить и гладить кухонное белье; - гладить белье; - выполнять мелкий ремонт одежды; - выводить пятна в домашних условиях; - готовить некоторые первые, вторые и третьи блюда; - составлять меню на завтрак, обед и ужин; - приобрести ж/д билеты; - сдать в камеру хранения багаж; - заполнить бланк на отправку бандероли; - заполнить бланк на отправку посылки; -
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Личная гигиена	Особенности личной гигиены подростка. Правила ухода за кожей и волосами. Практическая работа: Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их особенностей.	6
2	Охрана здоровья	Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Практическая работа. Оказание первой помощи при отравлении, солнечном ударе.	6
3	Жилище	Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения. Практические работы: Уборка классной комнаты. Мытье, сушка кухонной посуды. Стирка, сушка, глажение кухонного белья.	11
4	Одежда и обувь	Чтение условных обозначений на этикетках одежды. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Практические работы: Мелкий ремонт одежды. Глажение белья. Выведение пятен.	10
5	Питание	Санитарно-гигиенические требования и ТБ при приготовлении пищи. Первые блюда. Супы (виды, способы приготовления).	11

		<p>Вторые блюда. Мясные блюда (виды, способы приготовления).</p> <p>Третьи блюда: значение и приготовление.</p> <p>Компоты.</p> <p>Правила этикета за столом.</p> <p>Составление меню на завтрак, обед, ужин.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Приготовление борща.</p> <p>Приготовление мясных котлет.</p> <p>Приготовление компота.</p> <p>Сюжетная игра «Поведение за столом».</p>	
6	Транспорт	<p>Междугородний железнодорожный транспорт.</p> <p>Вокзалы: назначение, основные службы.</p> <p>Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.</p> <p>Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.</p> <p>Камера хранения: виды, порядок сдачи и получения.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Сюжетная игра «Приобретение ж\д билетов»</p> <p>Экскурсия на железнодорожный вокзал.</p>	7
7	Средства связи	<p>Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка.</p> <p>Стоимость пересылки.</p> <p>Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Заполнение бланков на отправку бандероли.</p> <p>Заполнение бланков на отправку посылки.</p>	5
8	Предприятия, организации, учреждения	<p>Образовательные организации. Их назначение.</p> <p>Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.</p> <p>Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p>	4
9	Семья	<p>Досуг. Хобби: коллекционирование чего-либо, фотография.</p> <p>Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.</p> <p>Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.</p> <p>Отдых и бездеятельность.</p> <p>Экскурсия в музей.</p>	8
Итого:			68

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	Личная гигиена	<p>1. Вводный урок. ТБ в кабинете СБО. Особенности личной гигиены подростка.</p> <p>2. Диагностическая контрольная работа.</p> <p>3. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.</p> <p>4. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.</p> <p>5. Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их особенностей.</p> <p>6. Обобщающий урок по теме «Личная гигиена».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Рассказ учащихся о самостоятельном пользовании личными вещами. Участие в беседах по темам уроков. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическими материалами. Просмотр видеороликов, презентаций на темы урока. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практических работ. Анализ выполнения практических работ.</p>
2	Охрана здоровья	<p>1. Первая помощь при ушибах и травмах.</p> <p>2. Первая помощь при отравлениях.</p> <p>3. Первая помощь при солнечном ударе.</p> <p>4. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.</p> <p>5. Практическая работа. Оказание первой помощи при отравлении, солнечном ударе.</p> <p>6. Обобщающий урок по теме «Охрана здоровья».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентации. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практической работы. Анализ выполнения практической работы.</p>
3	Жилище	<p>1. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений.</p> <p>2. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.</p> <p>3. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.</p> <p>4. Уход за различными видами напольных покрытий.</p> <p>5. Практическая работа. Уборка классной комнаты.</p> <p>6. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.</p> <p>7. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение,</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Ответы на вопросы учителя. Практическая работа. Участие в беседе о ходе выполнения практических работ. Анализ выполнения практических работ.</p>

		<p>правила ухода.</p> <p>8. Практическая работа. Мытье, сушка кухонной посуды.</p> <p>9. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения.</p> <p>10. Практическая работа. Стирка, сушка, глажение кухонного белья.</p> <p>11. Обобщающий урок по теме «Жилище».</p>	
4	Одежда и обувь	<p>1. Чтение условных обозначений на этикетках одежды.</p> <p>2. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.</p> <p>3. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.</p> <p>4. Практическая работа. Глажение белья.</p> <p>5. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.</p> <p>6. Практическая работа. Мелкий ремонт одежды.</p> <p>7. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.</p> <p>8. Контрольная работа за I полугодие.</p> <p>9. Практическая работа. Выведение пятен.</p> <p>10. Обобщающий урок по теме «Одежда и обувь».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентации. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практической работы. Анализ выполнения практической работы.</p>
5	Питание	<p>1. Санитарно-гигиенические требования и ТБ при приготовлении пищи.</p> <p>2. Первые блюда. Супы (виды, способы приготовления).</p> <p>3. Практическая работа. Приготовление борща.</p> <p>4. Вторые блюда. Мясные блюда (виды, способы приготовления).</p> <p>5. Практическая работа. Приготовление мясных котлет.</p> <p>6. Третьи блюда: значение и приготовление. Компоты.</p> <p>7. Практическая работа. Приготовление компота.</p> <p>8. Правила этикета за столом.</p> <p>9. Практическая работа. Сюжетная</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Работа с дидактическим материалом. Выполнение записей в тетради. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в рабочей тетради. Инструктаж «Соблюдение ТБ при использовании режущих предметов». Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практических работ. Анализ выполнения практических работ.</p>

		<p>игра «Поведение за столом».</p> <p>10. Составление меню на завтрак, обед, ужин.</p> <p>11. Обобщающий урок по теме «Питание».</p>	
6	Транспорт	<p>1. Междугородный железнодорожный транспорт.</p> <p>2. Вокзалы: назначение, основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.</p> <p>3. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.</p> <p>4. Практическая работа. Сюжетная игра «Приобретение ж\д билетов».</p> <p>5. Камера хранения: виды, порядок сдачи и получения.</p> <p>6. Экскурсия на железнодорожный вокзал.</p> <p>7. Обобщающий урок по теме «Транспорт».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практических работ. Анализ выполнения практических работ.</p>
7	Средства связи	<p>1. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.</p> <p>2. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку бандероли.</p> <p>3. Письма. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.</p> <p>4. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку письма.</p> <p>5. Обобщающий урок по теме «Средства связи».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций, видеороликов. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнения практических работ. Анализ выполнения практических работ.</p>
8	Предприятия организации, учреждения	<p>1. Образовательные организации. Их назначение.</p> <p>2. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.</p> <p>3. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p> <p>4. Обобщающий урок по темам «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения».</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций.</p>
9	Семья	<p>1. Досуг. Хобби: коллекционирование чего-либо, фотография.</p>	<p>Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение</p>

		<p>2. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.</p> <p>3. Экскурсия в музей.</p> <p>4. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.</p> <p>5. Контрольная работа за II полугодие.</p> <p>6. Отдых и бездеятельность.</p> <p>7. Обобщающий урок по теме «Семья».</p> <p>8. Инструкция на лето.</p>	<p>записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Практическая работа.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

7. Описание материально-технического обеспечения

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
<p>Учебник: «Социально-бытовая ориентировка» В.П.Субчева, гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДО – 2000 год. 2. Девяткова Т.А. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида», М., Владос, 2005. 3. Романина В.И., Павлова Н.П. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС, 2010. 4. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд.3-е испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2005. 5. Т.И. Морозова, С.А. Морозов Методические рекомендации по работе с книгой "Я и мой день" ТМ., Издательство МГОУ, 2003. 6. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие.-2-е изд.-М. :Изд-во НЦ ЭНАС,2006.- (Коррекционная школа). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разрезные картинки -пазлы «Игрушки». 2. Таблица «Человек» (части тела, органы). 3. Шнуровальный планшет и ботинок. 4. Дидактический наглядный материал-серии карточек: «Одежда», «Обувь», «Посуда», «Продукты», «Мебель», «Инструменты», «Профессии», «Игрушки», «Бытовая техника и приборы». 5. Телевизор. 7. Зеркало. 8. Зубные щетки. 9. Иголки, нитки, пуговицы, ножницы. 10. Утюг, гладильная доска. 11. Предметы бытовой химии. 12. Предметы по уходу за внешностью: расческа, щетка, заколки. 13. Салфетки, полотенца, туалетная бумага, мыло. 14. Ведро, тазик, ткань для вытирания пыли. 15. Лейка для поливки цветов. 16. Метелка, совок. 		

8. Контрольно – измерительные материалы

Диагностическая контрольная работа.

1. Вставь пропущенные слова.

Солнце, _____ и вода наши лучшие друзья.

Чтобы быть здоровым, надо _____.

2. Как называется душ с резкой сменой температуры воды?

- а) теплый;
- б) прохладный;
- в) контрастный;
- г) холодный.

3. Для сохранения зрения при просмотре телепередач, необходимо сидеть от телевизора на расстоянии:

- а) 1-1,5 м;
- б) 2-3 м;
- в) 5-6 м

4. Чтобы сохранить зрение, книгу рекомендуют читать:

- а) лежа в постели;
- б) в транспорте;
- в) сидя.

5. Чтобы сохранить зрение рекомендуют:

- а) делать гимнастику для глаз;
- б) лучше больше спать;
- в) гимнастика вредна.

6. Отметь + правильные утверждения.

- а) Лекарственные растения можно собирать вдоль дорог.
- б) Лекарственные растения можно собирать только в сухую и солнечную погоду.
- в) Сушить растения надо только в тени.
- г) Сушить растения можно только в микроволновой печи.
- д) В течение дня растения переворачивают 2 раза и больше.
- е) Можно собирать неизвестные растения.

7. Допиши предложения.

- 1. Ежедневную уборку выполняют (как часто?)...
- 4. К влажной уборке относится....
- 5. Инвентарь для влажной уборки:...

8. Как называется вид мебели, покрытой тканью или кожей?

- а) мягкая;
- б) пластиковая;
- в) деревянная;
- г) корпусная.

9. Допиши предложения.

- 1. Мокрую одежду встряхни, повесь
- 2. Грязь с сухой одежды очисти
- 3. Платья, блузки. Костюмы, пальто..... в шкаф.
- 4. Верхнюю одежду вешай на плечики.
- 5. Лёгкую одежду вешай наплечики.

6. Вязаные вещи на полку в шкаф.

Слова для справок: на плечики и суши, вешай на плечики, узкие, складывай, щёткой, широкие.

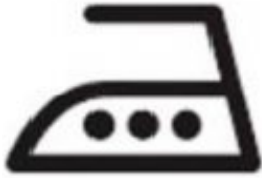
10. Подпиши, что обозначает каждый символ.

1.





2.



3.

11. Продолжи предложения.

Скорпортящиеся продукты хранятся в _____.

К нескорпортящимся продуктам относятся _____.

12. Заполните таблицу.

Способы варки яиц.

Способ приготовления	Время приготовления, мин	Готовность

13. Поставьте порядок очерёдность мытья посуды ___Тарелки.

___ Вилки, ложки, ножи.

___ Кастрюли, сковородки.

___ Стеклянная.

___ Чайная.

14. Допиши предложение. К пригородному транспорту относятся _____.

15. Допиши предложение. Место отправления писем, посылок, бандеролей это _____.

Контрольная работа за I полугодие.

1. Выбери правильные ответы. За кожей лица необходимо следить, чтобы она была:

- а) красивой;
- б) гладкой;
- в) упругой;
- г) морщинистой.

2. Ответь на вопрос. Какие бывают типы кожи?

3. Сколько раз в день надо очищать кожу лица:

- а) 2 раза(утром , вечером);
- б) 1 раз вечером;
- в) 1 раз утром;
- г) 1 раз в неделю.

4. Ответь на вопрос. Что нужно учитывать при выборе шампуня?

5. Спортсмен-лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное. О какой травме идет речь?

6. Какое действие является профилактикой солнечного удара:

- а) прием таблеток
- б) вакцинация
- в) ношение головного убора

7. Что означает понятие «термический ожог»?

- А) повреждение тканей тела, вызванное воздействием низкой температуры;
- Б) воздействие на кожу солнечных лучей, кислот и щелочей;
- В) повреждение тканей тела, вызванное воздействием высокой температуры

8. Какую уборку делают один раз в неделю?

- А) еженедельную
- Б) сезонную
- В) ежедневную

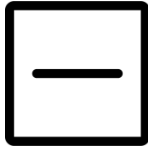
9. . Допиши предложение.

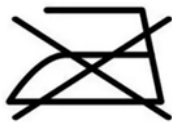
- 1) К столовым приборам относятся _____.
- 2) Посуда, которую накрывают на стол называется _____.
- 3) В этой посуде готовят кушать _____.

10. Расшифруйте обозначения на ярлычках









Контрольная работа за II полугодие.

1. Ответь на вопрос. Что подают на стол в качестве первого блюда?
2. Напиши классификацию супов по способу приготовления
3. Напиши пример холодного супа?
4. Ответь на вопрос. Что подают на стол в качестве второго блюда?
5. Ответь на вопрос. Что входит в третьи блюда?
6. Ответь на вопрос. Чем отчисляется кисель от компота?
7. Ответь на вопрос. Если длинна маршрута поезда больше 200 км называться поезд?
8. Напиши типы вагонов поезда дальнего следования.
9. Подписывая адрес на бандероли и посылке, обычно указывают:
А) улицу, деревню, дом, квартиру;
Б) индекс, область, район, деревню, улицу, дом, ФИО;
В) индекс, улицу, дом, квартиру, ФИО;
Г) кто что захочет, то и укажет.
10. Укажите, каких видов бандеролей и посылок не бывает:
А) простые;
Б) ценные;
В) заказные;
Г) секретные.
11. Сколько должна весить бандероль?
А) от 2 до 10 кг;

Б) от 10 до 20 кг;

В) до 2 кг.

12. Стоимость бандероли и посылки зависит от:

А) веса и расстояния;

Б) только веса;

В) только от расстояния;

Г) настроения работника почты.

13. Подчеркни правильный ответ. Как называется свободное от работы время

а) традиция б) праздник в) досуг г) отдых