

Требование к уровню подготовки учащихся заканчивающих 5 класс

Учащиеся должны иметь представление о

- предмете СБО;
- назначение кабинета и правилах поведения в нем;
- о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека;
- значении продуктов питания для здоровья человека;
- витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

Учащиеся должны иметь представление

- почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте;
- как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

Учащиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;
- правила освещения помещения;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
- виды одежды и обуви;
- правила ухода за одеждой и обувью;
- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой;
- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом;
- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде;
- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

Учащиеся должны уметь:

- совершать утренний туалет;

- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
- причесывать волосы и выбирать прическу;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- сушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- сушить мокрую обувь;
- подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению;
- резать ножом продукты для бутербродов;
- отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учетом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам;
- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикуляцией;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях;
- вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу);
- писать адреса на почтовых открытках;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения;
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» 5 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Введение	<p>Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки.</p> <p>Особенности уроков СБО.</p> <p>Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности в кабинете.</p> <p>Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.</p>	2
Личная гигиена	<p>Личная гигиена.</p> <p>Уход за волосами (мытьё, причёска).</p> <p>Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения.</p> <p>Как смотреть телевизор.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос.</p> <p>Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.</p>	7
Одежда и обувь	<p>Виды одежды и головных уборов.</p> <p>Уход за одеждой.</p> <p>Обувь, уход за обувью.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.</p>	8
Питание	<p>Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.</p> <p>Место и условия приготовления пищи.</p> <p>Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой.</p> <p>Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.</p> <p>Яйца отварные, яичница и омлет.</p> <p>Приготовление салата, винегрета.</p> <p>Заваривание чая.</p> <p>Сервировка стола к завтраку.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.</p> <p>Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.</p>	17

Культура поведения	<p>Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.</p> <p>Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.</p> <p>Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.</p> <p>Разговор со старшими и сверстниками.</p> <p>Правила поведения за столом.</p>	10
Жилище	<p>Виды жилых помещений в городе и деревне.</p> <p>Жилой дом, интернатские помещения.</p> <p>Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.</p> <p>Почтовый адрес дома и школы-интерната.</p> <p>Практическая работа: Заполнение почтового адреса на открытках.</p>	5
Транспорт	<p>Наземный городской транспорт.</p> <p>Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта).</p> <p>Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения.</p> <p>Знаки дорожного движения.</p> <p>Экскурсии Коллективные поездки в транспорте.</p> <p>Практическая работа: Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.</p>	7
Торговля	<p>Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.</p> <p>Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.</p> <p>Экскурсии Экскурсия в продовольственный магазин.</p>	12
Всего		68