

## Основные требования к знаниям учащихся

### *Учащиеся должны иметь представление (о)*

- значения правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка;
- назначения индивидуальных предметов личной гигиены;
- особенности стирки цветного и белого белья;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины;
- последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т. д.;
- назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку. необходимости гигиены одежды.
- способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;
- последовательность приготовления блюд;
- возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- правила пользования столовыми приборами.
- различные тихие и подвижные игры.
- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения в гостях;
- правила вручения и приема подарков.
- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- способы утепления окон;
- правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме;
- правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.
- убирать жилые помещения;
- чистить мебель;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна.
- назначения вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожиданий, комната матери и ребенка);
- порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);
- порядке сдачи и получения багажа в камере хранения.

### *Учащиеся должны знать*

- правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши);
- правила смены одежды и нательного и постельного белья;
- санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.
- ремонтировать разорванные места одежды, штопать;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);
- готовить третьи блюда;
- оформлять готовые блюда;

- сервировать стол к обеду.
- одевать малышей на прогулку;
- объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- выбрать подходящую одежду для визита в гости;

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т. д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.
- функции железнодорожного транспорта;
- виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб;
- виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа.
- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты в железнодорожной кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону

**Содержание учебного предмета Социально-бытовая ориентировка 7 б класс**

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Личная гигиена	<b>Тематика</b> 1. Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. 2. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	3
Одежда	<b>Тематика</b>  1. Ремонт разорванных мест одежды, штопка. 2. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. 3. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. 4. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования. <b>Практические работы:</b> Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. <b>Экскурсия.</b> Виртуальная экскурсия в химчистку.	7
Питание	<b>Тематика</b>  1. Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда. 2. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. 3. Сервировка стола к обеду. <b>Практическая работа</b> Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.	9
Семья	<b>Тематика</b> 1. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. <b>Практические работы</b> Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.	3
Культура поведения	<b>Тематика</b> 1. Поведение в гостях. 2. Подарки. <b>Практическая работа</b> Изготовление несложных сувениров	3
Жилище	<b>Тематика</b> 1. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. 2. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. 3. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.). 4. Животные в доме (кошка, собака, попугай). <b>Практическая работа</b> Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.	7

Транспорт	<p><b>Тематика</b></p> <p>1. Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.</p> <p>2. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.</p> <p><b>Экскурсия</b></p> <p>Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.</p>	6
Торговля	<p><b>Тематика</b></p> <p>1. Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.</p> <p>2. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.</p> <p><b>Экскурсия</b></p> <p>Виртуальная экскурсия в промтоварный магазин.</p>	4
Средства связи	<p><b>Тематика</b></p> <p>Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.</p> <p><b>Практические работы</b> Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.</p> <p><b>Экскурсия.</b> Виртуальная экскурсия на почту.</p>	7
Медицинская помощь	<p><b>Тематика</b></p> <p>1. Домашняя аптечка. Термометр.</p> <p>2. Лекарственные растения.</p> <p>3. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного настоя.</p>	9
Учреждения, организации и предприятия	<p><b>Тематика</b></p> <p>1. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.</p> <p><b>Экскурсии</b></p> <p>Виртуальная экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.</p>	3
Экономика домашнего хозяйства	<p><b>Тематика</b></p> <p>1. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.</p> <p>2. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.</p> <p>3. Мелкие расходы.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Упражнения по определению доходов семьи. Составление доверенности на получение зарплаты.</p>	7
Всего		68