

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
26 августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 163-од от 26.08.2022
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Социально – бытовая ориентировка» 11 класс

(БУП С(К)ОУ, 1 вариант)

Пояснительная записка

Программа курса «Социально – бытовая ориентировка» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с ОВЗ на основе: новой модели обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида: Новые учебные программы и методические материалы.- кн.1/ Под ред. А.М. Щербаковой.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям к организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом конкретных условий, материально – технической базы образовательной организации, кадров и максимально допустимого количества часов при пятидневной учебной неделе.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа выполняет две основные функции.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

Цель программы: развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями в условиях школы.

Задачи программы:

- формирование у учащихся знаний и умений способствующих социальной адаптации;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых учащимся с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности.

Поставленные задачи определяются особенностями психической деятельности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников.

В результате обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная.

Место предмета в учебном плане

Социально-бытовая ориентировка в 11 классе 2 часа в неделю - 68 часов за год, в том числе практические работы – 12 часов, экскурсия – 2 часа.

УМК:

1. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)
2. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/
3. С.А.Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
4. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).

5. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. - М.: АРКТИ, 2002. – 79 с. (Методическая библиотека).
6. Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 224 с., ил.
7. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 79 с.: ил.
8. Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 576с.: ил.
9. Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004.- 400с.: ил.
10. Энциклопедия этикета для детей. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с.
11. Популярный медицинский справочник. Под ред. Проф. В.А. Василенко, - М.: Вече, 2007. – 400с.
12. Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.
13. Лихачева Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках/ Рисунки Бартова А. – Екатеринбург: СреднеУральское книжное издательство; Уральское издательство, 2000. – 320с.: ил.
14. Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.

Содержание учебного предмета

Личная гигиена (4 часа)

Гигиена юношей и девушек. Маникюр. Санитарно-гигиенические требования при использовании маникюрных принадлежностей. Бритье. Прически. Макияж. Косметические средства для выполнения макияжа. Удаление макияжа.

Практические работы: выполнение процедур по уходу за кожей лица, ногтями; подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

Медицинская помощь (4 часа)

Инфекционные заболевания: грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь и т.д. Причины возникновения. Профилактика. Понятие об иммунитете. Значение прививок.

Уход за больным инфекционным заболеванием дома. Меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находится больной. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Практические работы: экскурсия в аптеку, травмпункт. Сюжетная игра — выполнение процедур по уходу за больным.

Жилище (4 часа)

Гигиенические требования к жилому помещению. Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Кухонные электроприборы. Их использование. Борьба с вредными насекомыми. Правила техники безопасности при работе с электроприборами. Выполнение работ, связанных с использованием электроприборов. Уборка кухни.

Практические работы: Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, пола, стен, раковин, утепление окон.

Одежда и обувь (4 часа)

Мода, стиль, назначение одежды. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба. Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Одежда из кожи. Уход за ней.

Практические работы: Определение собственных размеров одежды и обуви. Работа по уходу и мелкому ремонту меховой и кожаной одежды. Замшевая обувь. Уход за ней.

Служба быта (4 часа)

Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. Химчистка.

Практические работы Экскурсия в химчистку.

Средства связи (6 часов)

Оформление заказа на покупку товара по почте. Оформление подписки на газеты, журналы. Денежные переводы (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Практические работы: экскурсия на почту; заполнение бланков.

Культура поведения (6 часов)

Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости. Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Адекватность поведения в обществе. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

Практические работы: выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки; изготовление несложных сувениров; сюжетно-ролевые игры.

Семья (8 часов)

Состав семьи. Отношение между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членами семьи. Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Сбережения. Виды вкладов. Оформление вкладов в сбербанк.

Практические работы: составление родословного древа. Проведение игр с младшими школьниками. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.

Питание (8 часов)

Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки, с минимумом тепловой обработки. Использование механических и электробытовых приборов. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Рецепты блюд. Вторые блюда. Заготовка продуктов впрок. Приготовление вторых блюд.

Практические работы: чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов, нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами, приготовление вторых блюд.

Торговля (4 часа)

Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей. Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном, промышленном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Срок годности, стоимость.

Практические работы: экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы; определенные сроки годности; приобретение продукта, проверка чека.

Пути поиска работ (4 часа)

Знакомство с вариантами поиска работы, с содержанием рекомендательного письма, с содержанием объявлений о вакансиях в газетах.

Профессия. Квалификация. Должность. Заработная плата. Составление словаря понятий. Анализ вариантов поиска работы.

Практические работы: поиск вариантов работы по объявлениям.

Трудоустройство (4 часа)

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения. Трудовой кодекс РФ. Общие положения. Прием на работу и увольнение. Трудовая книжка. Сберегательная книжка. Служба занятости: структура, функции, режим работы. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

Практическая работа: Составление словаря понятий. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты.

Служба занятости (4 часа)

Закон о занятости. Консультация. Регистрация граждан в службе занятости. Карточка персонального учета гражданина, ищущего работу, работодатель. Условия признания гражданина безработным.

Практическая работа: Заполнение карточки персонального учета гражданина, ищущего работу. Ролевая игра: обращение к специалисту службы занятости по поиску подходящей работы.

Прием и увольнение с работы (4 часа)

Рекомендательное письмо выпускника школы. Свидетельство об окончании школы. Документы, необходимые для поступления на работу и для увольнения. Трудовая книжка. Обязанности работников в соответствии с ч.III ст.57 Трудового кодекса РФ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результатом реализации программы по социально-бытовой ориентировке является «*модель выпускника*». Модель выпускника – совокупность качеств и умений, сформированных в результате обучения.

Обучающиеся должны знать:

- правила сохранения и укрепления здоровья;
- особенности ухода за кожей лица, волосами;
- размеры своей одежды и обуви;
- правила возврата;
- способы обновления одежды с использованием мелких деталей;
- правила сохранения жилищного фонда.
- виды семейных отношений; формы организации досуга и отдыха в семье;
- морально-этические нормы отношения в семье;
- семейные традиции;
- особенности и важность правильного питания детей ясельного возраста;
- виды денежных переводов, их стоимость;
- виды связи, их необходимость;
- стоимость услуг по каждому виду связи
- способы распространения инфекционных заболеваний;
- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила и приемы ухода за больным;
- условия освобождения от работы по болезни или для ухода за больным;
- место нахождения предприятия бытового обслуживания;
- виды услуг;
- правила пользования услугами;
- учреждения по трудоустройству;

- местонахождение и название предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимые для поступления на работу;
- правила перехода с одной работы на другую;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Обучающиеся должны уметь:

- ухаживать за лицом, волосами;
- пользоваться журналами мод;
- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями;
- анализировать различные семейные ситуации;
- выполнение морально-этических норм взаимоотношений в семье.
- поддерживать и укреплять семейные традиции;
- составить меню на день для ребенка ясельного возраста;
- приготовить блюда для ребенка ясельного возраста;
- выполнить сервировку стола к празднику;
- записать рецепт;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- заполнить почтовый и телеграфный перевод;
- подсчитать стоимость денежных отправок;
- оформить квитанцию по оплате телефонных услуг;
- строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания;
- строго выполнять правила ухода за больным (измерять t тела, переодевать, кормить, ставить горчичники);
- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятия бытового обслуживания;
- обращаться в отделы кадров учреждений для трудоустройства на работу;
- писать заявления о принятии на работу, о переходе с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска;
- заполнять анкету, составить заявку на материалы, инструменты;

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Знания и умения учащихся по предмету «СБО» оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых самостоятельных, практических, лабораторных работ. При оценивании устных ответов принимается во внимание:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала;
- полнота ответа;
- умение практически применять свои знания; - последовательность изложения и речевое оформление ответа.

Критерии для оценивания устных ответов

Отметка «5» ставится обучающемуся, если он: обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя сформулировать, обосновать самостоятельно ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Отметка «4» ставится, если обучающийся дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если обучающийся частично понимает тему, излагает материал недостаточно полно и последовательно, не способен самостоятельно применять знания, нуждается в постоянной помощи учителя.

Отметка «2» ставится, если обучающийся дает неправильные ответы на поставленные вопросы. С трудом понимает смысл вопроса. Отвечает на вопросы фрагментарно, искажая основной смысл; не использует помощь учителя.

Отметка «1» за устные ответы не ставится.

Примерные нормы оценки практических работ

Отметка	Качество выполненной работы	Затраты времени на выполнение работы	Соблюдение хода выполняемой работы
«5»	Работа выполнена без чьей-либо помощи	Работа выполнена в срок или раньше срока	Выполнялась в соответствии с ходом работы; сделаны верные выводы.
«4»	Работа выполнена частично с направляющей помощью	На выполнение работы затрачено времени больше установленного по норме на 10%	Выполнялась в соответствии с ходом работы; отклонения от указанной последовательности не имели принципиального значения для выводов.
«3»	Работа выполнена с направляюще – обучающей помощью	На выполнение работы затрачено времени против нормы больше, чем на 25%	Выполнялась с отклонениями от основного хода работы, выводы частично сделаны верно.
«2»	Работа выполнялась только при оказании обучающей помощи.	На выполнение работы затрачено времени против нормы больше, чем на 50%.	Ход работы не соблюдался, выводы не верные или их нет.
«1»	К выполнению работы не приступал без уважительной причины		

Учебно - тематическое планирование

№	Название разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			Т	ПР
1	<i>Личная гигиена</i>	4		
	1. Особенности личной гигиены юноши и девушки: уход за кожей тела, лица, рук, ног, волосами, ногтями. 2. Маникюр. Санитарно-гигиенические требования при использовании маникюрных принадлежностей. Выполнение ухода за ногтями.	2 2	2	2
2	<i>Медицинская помощь</i>	4		
	1. Инфекционные заболевания: грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь и т.д. Причины возникновения. Профилактика. Понятие об иммунитете. Значение прививок. 2. Уход за больным инфекционным заболеванием дома. Меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находится больной. Выполнение процедур по уходу за больным дома.	2 2	2	2
3	<i>Жилище</i>	4		

	1. Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Кухонные электроприборы. Их использование. Борьба с вредными насекомыми.	2	2	
	2. Правила техники безопасности при работе с электроприборами. Выполнение работ, связанных с использованием электроприборов. Уборка кухни.	2		2
4	Одежда и обувь	4		
	1. Мода, стиль, назначение одежды. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба. Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Одежда из кожи. Уход за ней.	2	2	
	2. Работа по уходу и мелкому ремонту меховой и кожаной одежды. Замшевая обувь. Уход за ней.	2		2
5	Служба быта	4		
	1. Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. Заполнение бланков для сдачи вещей. Порядок сдачи и получения вещей.	2	1	1
	2. Экскурсия в химчистку.	2		2
6	Средства связи	6		
	1. Оформление заказа на покупку товара по почте. Оформление подписки на газеты, журналы.	2	2	
	2. Экскурсия на почту.	2		2
	3. Заполнение бланков. Получение заказа наложенным платежом.	2		2
7	Культура поведения и общения	6		
	1. Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей. Правила приема.	2	2	
	2. Ты идешь в гости. Подготовка. Правила поведения в гостях.	2		2
	3. Обобщение и повторение.	2	2	
8	Семья	8		
	1. Состав семьи. Отношение между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшими членами семьи.	2	2	
	2. Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Сбережения. Виды вкладов. Оформление вкладов в сбербанк.	2	2	
	3. Планирование расходов на месяц.	4		4
9	Питание	8		
	1. Вторые блюда: котлеты, жаркое, рыба, составляющий гарнир к ним. Выпечка булочек, печений, вафель.	2	2	
	2. Правила консервирования фруктов: компоты.	2		
	3. Приготовление вторых блюд.	4		4
10	Торговля	4		

	1. Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами. Рынки, отделы рынка, выбор продуктов. 2. Экскурсия на рынок.	2 2	2	2
11	Пути поиска работы	4	2	
	1. Знакомство с вариантами поиска работы, с содержанием рекомендательного письма, с содержанием объявлений о вакансиях в газетах. 2. Профессия. Квалификация. Должность. Заработная плата. Условия труда. Составление словаря понятий. Анализ вариантов поиска работы. (Практическая работа).	2 2		2
12	Трудоустройство	4		
	1. Трудовой кодекс РФ. Общие положения. Прием на работу и увольнение. Трудовая книжка. Сберегательная книжка. Служба занятости: структура, функции, режим работы. 2. Составление словаря понятий. Составление обращения к специалистам службы занятости по вопросам поиска работы. Составление обращения в отдел кадров предприятия по трудоустройству.	2 2	2	2
13	Служба занятости	4		
	1. Закон о занятости. Консультация. Регистрация граждан в службе занятости. Карточка персонального учета гражданина, ищущего работу, работодатель. Условия признания гражданина безработным. 2. Заполнение карточки персонального учета гражданина, ищущего работу. (Практическая работа). Ролевая игра: обращение к специалисту службы занятости по поиску подходящей работы.	2 2	2	2
14	Прием и увольнение с работы	4		
	1. Рекомендательное письмо выпускника школы. Свидетельство об окончании школы. Документы, необходимые для поступления на работу и для увольнения. Трудовая книжка. Обязанности работников в соответствии с ч. III ст. 57 Трудового кодекса РФ. 2. Написание заявления о приеме на работу. (Практическая работа).	2 2	2	2
	Всего	68		

Контрольно-измерительные материалы

1 полугодие

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Личная гигиена»

1. Прочитай вопрос и расставь стрелки.

Что **может быть** общим?
Что **должно быть** личным?
Полотенце для рук
Расческа
Крем для рук
Носовой платок
Полотенце для ног
Туалетное мыло
Зубная паста
Шампунь
Крем для лица
Мочалка
Туалетная бумага
Зубная щетка

2. После мытья рук нужно:

Смазать руки кремом
Вытереть насухо
Подстричь ногти

3. Назовите врача, который лечит органы зрения.

Стоматолог
Хирург
Окулист

4. Как называется искусственное придание красоты лицу?

а) массаж;
б) гимнастика;
в) макияж

5. Приспособление для чистки ушей.

Скрепка
Спичка
Ватная палочка
Пальцы
Иголка

6. Какой крем наносят на кожу рук перед работой?

а) защитный;
б) питательный;

- в) увлажняющий;
- г) любой;
- д) для загара

7. Перечислите основные средства закаливания.

Воздух
Квартира
Вода
Растения
Солнце

8. Вставь пропущенные слова.

Солнце, _____ и вода наши лучшие друзья.
Чтобы быть здоровым, надо _____.

9. Какое влияние на человека оказывают вредные привычки?

Никакого, это хорошо.
Появляются хронические заболевания.
Меняется цвет лица.

10. Орган зрения - это ...

11. По описанию определите тип волос: Мягкие, тусклые, быстро покрываются кожным жиром – это...

- А) сухие волосы
- Б) жирные волосы
- В) нормальные волосы

12. Выберите косметические средства по уходу за волосами.

Шампунь
Фен
Бигуди
Кондиционер
Бальзам
Электрощипцы

13. Какое средство нужно использовать, если волосы тусклые, ломкие, секутся, есть перхоть?

Шампунь для жирных волос
Шампунь для нормальных волос
Шампунь для сухих волос
Нужно использовать хозяйственное мыло

14. При жирной коже лица нужно...

Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном
Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом
Умываться горячей водой

15. Что такое косметика?

Космическое название.

Название конфет.

Средства для ухода за кожей, волосами, зубами, ногами.

Лекарства.

16. Угри, расширенные поры, сальность, воспаления на коже — это признаки...

Сухой кожи лица

Нормальной кожи

Жирной кожи лица

17. Небольшой воспалённый бугорок на лице — сальная пробка в порах кожи.

Родинка

Угри

Бородавка

18. В каком из пунктов все вышеперечисленные вещи относятся к предметам личной гигиены?

А) зубная щетка, мочалка, носовой платок, расческа;

Б) мочалка, мыло, ручка, зубная паста;

В) расческа, мочалка, футболка, шампунь;

Г) носки, носовой платок, мыло, мочалка.

19. Как называется душ с резкой сменой температуры воды?

а) тёплый;

б) прохладный;

в) контрастный;

г) холодный

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Медицина»

1. Установи соответствие:

Доврачебная помощь - это

Врачебная помощь — это ...

помощь, которую оказывает врач.

покупка лекарства

первая помощь, которую оказывают до приезда врача.

2. Как называется учреждение, в котором продают и изготавливают лекарства?

Оптика

Магазин

Поликлиника

Аптека

3. Зачеркни лишнее: работники медицинских учреждений — это...

Продавец

Врач

Санитары

Стоматолог
Швея
Медсестры

4. Зачеркните лишнее. К медицинским учреждениям относятся:

Аптека
Поликлиника
Стадион
Оптика
Магазин
Больница

5. Нарушение целостности сустава со взаимным смещением суставных концов костей.

Ушиб
Вывих
Перелом

6. При **ушибе** оказывают первую помощь:

Наложить лёд, обеспечить покой конечности
Согреть грелкой, растереть до покраснения
Наложить жгут, затем - шину

7. Как называется заполнение легких жидкостью?

1. Отморожение
2. Ожог
3. Отравление
4. Утопление
5. Солнечный удар

8. Какую помощь необходимо оказать при обморожении?

а) растирать снегом, шерстью;
б) согревание тела (тёплое помещение, горячее питьё)
в) повязка и тепло;
г) при сильном обморожении доставить больного в больницу

9. Что выдадут вам из медучреждения, после болезни, для предоставления в учебное заведение, если вам ещё нет 18 лет?

1. Справку
2. Больничный лист
3. Записку
4. Страховку

10. Как называется состояние при получении организмом ядовитых веществ?

1. Отморожение
2. Ожог
3. Отравление
4. Утопление
5. Солнечный удар

11. Как называется повреждение тела в результате низкой температуры?

1. Отморожение
2. Ожог
3. Отравление
4. Утопление
5. Солнечный удар

12. Отметьте, инфекционные заболевания

1. Грипп
2. Мозоль
3. Солнечный удар
4. Чесотка
5. Аппендицит
6. Ветрянка

13. Какое заболевание передаётся через контакт с больным?

1. Грипп
2. Дизентерия
3. Солнечный удар
4. Чесотка

15. Установи соответствие.

это введение в организм человека препарата, который способствует выработке иммунитета к заболеванию.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Жилище»

1. Проставь цифрами очередность этапов уборки квартиры.

- ___ Убрать все вещи на место
- ___ Вымыть пол
- ___ Протереть пыль
- ___ Подмести пол

2. Для чего нужны окна?

1. Для красоты
2. Для света
3. Чтобы наблюдать за птицами
4. Для красивых штор
5. Для проветривания

3. Как называется машина для удаления пыли?

- Швейная
- Пылесос
- Игрушечная

4. Подчеркни, какую мебель можно поставить в кухне?

- Кухонный стол
- Диван
- Журнальный столик
- Тумбу для телевизора

Холодильник
Шкаф для посуды

5. Как называется человек, занимающийся оформлением интерьеров?

- а) тинэйджер
- б) дизайнер
- в) директор
- г) модельер

6. Подчеркни, какие электроприборы используют для уборки помещения?

Электроутюг
Пылесос
Швабра
Электрополотёр
Веник

7. Какой пол нельзя мыть с мылом или порошком?

- 1. Линолеумный
- 2. Из плитки
- 3. Дощатый крашеный

8. Отметь способы ухода за коврами.

- 1. Влажный веник
- 2. Стирка в стиральной машине
- 3. Чистка на снегу
- 4. Пылесос

9. Как нужно ухаживать за мягкой мебелью?

Стирать горячей водой с порошком Мыть с мылом Чистить пылесосом, выбивать

10. Как называется внутреннее убранство помещения?

- а) экстерьер
- б) интерьер
- в) шифоньер
- г) чистота и порядок

11. Что такое косметический ремонт здания или квартиры?

- а) покраска, побелка, наклеивание обоев
- б) ремонт машины
- в) перестройка комнат

12. Зачеркните лишнее:

Жилые помещения – это спортзал, квартиры, общежития, гостиницы, офисы, детские дома.

13. Санитарная обработка проводится в случае:

Наступления зимы
Прихода гостей
Карантина
Во время болезни

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

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

15. Прочитай вопрос, отметь нужный вариант ответа знаком «+»
Отметь лишний предмет, необходимый для ухода за унитазом.

Веник
Вантуз
Ерш

Почему при мытье сантехнического оборудования нельзя резко менять температуру воды?

Неприятно рукам

Трескается эмаль

Для чего нужно устранять течь из крана?

Звук капель раздражает

Образуется желтый налет на эмали

Для экономии воды

Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам?

Это интересно

Потом можно пересказать

Чтобы правильно и безопасно использовать

16. Как называется предмет, предназначенный для отражения находящихся перед ним предметов?

- а) стекло
- б) пластик
- в) зеркало
- г) окно

17. Какой тряпкой стирают пыль с полированной мебели?

- а) мокрой
- б) влажной
- в) сухой
- г) промасленной

18. Почему зеркало нельзя вешать в тех местах, куда падают прямые солнечные лучи?

- а) плохо видно отображение
- б) оно тускнеет
- в) плохая примета
- г) будут видны пятна и разводы после мытья

19. Как нужно ухаживать за зеркалом?

Мыть горячей водой

Протирать влажной тряпкой

Чистить специальным средством

20. К жилым помещениям относятся:

Спальня, кухня, прихожая, зал, кабинет, веранда, балкон, детская, ванная.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Одежда и обувь»

1. Как называют одежду и обувь, которую можно носить весной и осенью?

Свободная

Летняя

Демисезонная

Многоразовая

2. Выбери, какую одежду нужно надеть для торжественных случаев.

Спортивный костюм, кроссовки,

Джинсы, футболка, кепка

Костюм, рубашка, туфли

3. Как называется индивидуальность человека, которая проявляется во всех сферах его жизни: поведении, внешности, одежде, общении?

а) стиль;

б) мода;

в) образ;

г) дизайн

4. Поставь номер последовательности раскладывания детского белья на пеленальном столике для подготовки ребенка на прогулку. Начни с ленты.

___ Лента

___ Подгузники

___ Одеяло

___ Пеленка тонкая

___ Распашонки

___ Ползунки

___ Пеленка теплая

5. Обозначь цифрами порядок утюжки

Приготовь гладильную доску, утюг.

Установи ручку терморегулятора на нужный показатель. Сложи бельё аккуратно. Проверь состояние подошвы и шнура утюга.

Прогладь бельё.

Убери рабочее место.

6. Установи соответствие:

1. Длина изделия не подходит.

2. Протерлась ткань на коленях, локтях

3. Протерся воротник, манжеты

4. Стал маловат размер

1. Отдать знакомым, если вещь не очень сильно изношена

2. Поставить декоративную заплату

3. Длинное – подшить Короткое – удлинить

4. Распороть и сшить небольшие изделия для дома (прихватки, фартуки)

5. Отпороть старые, приготовить и пришить новые

7. Как называется ремонт дырки в одежде с помощью переплетения ниток?

Зашивание

Штопка

Заплата

8. Какой из символов ярлыка относится к утюжке изделий?



9. Приспособления для глажения.

Гладильная доска

Утюг

Марля

10. По какой мерке можно узнать размер мужской сорочки?

а) по длине рукава;

б) по обхвату шеи;

в) по длине пиджака

11. Брюки нужно гладить.

С изнаночной стороны

С лицевой стороны

Как удобнее

С лицевой стороны, через влажную ткань

12. Как сушить шерстяные вещи?

На плечиках

На веревке

На ровной поверхности

13. Как делают синтетическую ткань?

Из шерсти животных

Создают искусственно

Из разных нитей

14. Укажи цифрами правильный порядок этапов стирки.

___ замочить бельё

___ выбрать средство

___ рассортировать бельё

___ прополоскать бельё

___ постирать бельё

___ отжать бельё

___ развесить бельё для сушки

15. Выведение мелких жировых пятен с одежды в домашних условиях.

На жирное пятно насыпать соль и постирать теплой водой.

Жирное пятно застирать холодной водой.

Выбросить вещь.

16. Установи соответствие:

Определение

Спортивный

Самый универсальный. Умеренная длина юбки, строгий покрой жакета, платья. Цвета подобраны в тон, изящные аксессуары. Красивая прическа.

Романтический

Подходит людям высокого роста, стройной фигуры, всем, кто ведет активный образ жизни. Основная его черта – удобство и красота. Отличительная черта – молнии. Низкий каблук.

Классический

Данный стиль предполагает обстановку праздника, отдыха, торжества, создает приподнятое настроение и вряд ли уместен в рабочей обстановке.

Фольклорный

Направление в современной моде, использующей мотивы, детали, приемы прошлых десятилетий.

Ретро

Основан на традициях национального костюма. Предполагает простой костюм и вышивку.

18. При покупке одежды, обуви...

Нужно взять чек, сохранить его до конца гарантии.

Брать чек не нужно, если носить аккуратно, то ничего не случится.

Взять чек, чтобы помнить, сколько потратил.

19. Как определить свой размер одежды?

Примерять много вещей, а у той, которая подойдет посмотреть размер.

Снять мерки.

Узнать у мамы.

Посмотреть в Интернете.

20. Какой стиль считается универсальным?

Романтический

Классический

Фольклорный

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Средства связи»

1. Укажите учреждение связи.

- а) магазин;
- б) больница;
- в) почта;
- г) школа

2. Что такое факс?

- 1. Телефонный аппарат
- 2. Средство телефонной связи, по которому можно отправлять документы.
- 3. Название лекарства.

3. Основными средствами связи являются:

1. телеграф
2. компьютер
3. газета
4. почта
5. телефон

4. Как называется место, где можно сделать подписку газет, журналов?

Музей

Театр

Почта

Киоск

Книжный магазин

5. Перечень всех номеров телефонов - это:

Телефонная станция.

Телефонный справочник.

Телеграф

6. Выберите, что необходимо указать, чтобы подписать письмо:

1. город, улицу, квартиру ФИО;
2. улицу, дом, квартиру, ФИО;
3. индекс, область, район, деревню, улицу, дом, ФИО;
4. ничего не указывать.

7. Как называется надпись на конверте?

а) оглавление;

б) сочинение;

в) поздравление;

г) адрес.

8. Подпишите номера телефонов срочных служб.

___ полиция

___ пожарная служба

___ скорая помощь

___ газовая служба

9. Как называется небольшое почтовое отправление в бумажной обертке?

а) телеграмма;

б) бандероль;

в) контейнер;

г) открытка.

10. Укажите, каких видов бандеролей и посылок не бывает:

1. простые;

2. ценные;

3. заказные;

4. секретные.

11. Что можно отправлять в бандероли?

а) варенье в стеклянной банке;

- б) зажигалку;
- в) книгу;
- г) сахар

12. Стоимость бандероли и посылки зависит от:

- 1. веса и расстояния;
- 2. только веса;
- 3. только от расстояния;
- 4. настроения работника почты.

13. За отправку бандероли и посылки платит:

- 1. кто её отправляет;
- 2. кто её получает;
- 3. работник почты;
- 4. никто.

14. Какой перевод придёт быстрее?

- а) почтовый;
- б) телеграфный;
- в) через терминал;
- г) через банкомат;

2 полугодие

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Культура поведения»

1. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком.

До встречи
Прощайте
Всего доброго
До свидания
Рад познакомиться
Здравствуйте

2. Кто здоровается первым: входящий или присутствующий?

Тот, кто более вежлив
Входящий
Присутствующий
Кто пожелает
Одновременно

3. Как называется принятый в обществе порядок поведения?

Крекер
Этикет
Паркет
Этика

4. Когда можно сесть за праздничный стол?

Как только вы вошли в комнату.
Только после того, как сядут наиболее важные гости.
После приглашения хозяев и после того, как сядут женщины.

5. Уходя из гостей, надо:
Одеться, а потом попрощаться.
Прощаться, а потом одеться.
Прощаться во время одевания.
Выйти молча.
6. Может ли девушка задержаться на свидание?
Нет
Может, на 30 минут
Может, минут на 10
7. В музее необходимо...
а) трогать руками экспонаты;
б) слушать экскурсовода;
в) шуметь;
г) громко разговаривать.
8. В зрительном зале на своё место в ряду проходим....
а) спиной к сидящим;
б) лицом к сидящим;
в) как удобно мне.
9. Кого пригласишь в гости?
а) тех, с кем познакомился через интернет
б) незнакомцев
в) друзей
г) тех, кто в ссоре друг с другом
10. Что такое сувенир.
Памятный подарок.
Огромный подарок.
Коробка конфет
11. Какие правила поведения должен соблюдать в гостях?
а) не опаздывай
б) откажись от угощения
в) не забудь поздороваться
г) в гостях лучше помолчать
д) если очень вкусно – все съешь сам
е) не старайся уйти самым последним
ж) если тебе хорошо – можно хоть до утра посидеть

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Семья. Бюджет семьи»

1. Дедушка – это...
А) брат отца или матери;
Б) отец брата;
В) отец сестры;
Г) отец матери или отца.
2. Определите, какие игры относятся:

К ТИХИМ

К ПОДВИЖНЫМ

Настольные игры с правилами

Спортивные

Игры с мячом

Словесные игры

3. Как называется свободное от работы время?

- а) отдых;
- б) досуг;
- в) сон
- г) традиция

4. Ясельный возраст - это

От 3 лет до 4 лет

От 1 года до 3 лет

От 0 до 1 года

7. Чем вы можете утром помочь взрослым в уходе за младшими детьми?

- а) ничем;
- б) отвести в детский сад;
- в) рассказать на ночь сказку;
- г) накормить ребёнка.

8. Что такое семья?

Это союз лиц, основанный на браке или родственных отношениях.

Это случайные люди.

Люди, живущие в одном подъезде.

9. Какой закон регулирует семейные отношения?

Уголовный кодекс

Семейный кодекс

Гражданский кодекс

10. Что нужно приготовить перед появлением младенца?

Одежду.

Питание.

Развлечение.

Спальное место.

11. Как называется учет доходов и расходов?

12. Как называют израсходованные деньги?

13. Как называется бережливость при расходовании чего-нибудь?

- а) жадность;
- б) скупость;
- в) экономия;

г) бережливость.

14. Как называется накопленная сумма денег?

- а) сбережения;
- б) доход;
- в) бюджет;
- г) расходы.

15. Деньги, взятые в долг у государства – это...

16. Что относится к коммунальным платежам?

- а) оплата проезда;
- б) расходы на питание;
- в) оплата за воду;
- г) покупка одежды.

17. Как называется сбор за неуплату в установленный срок?

- а) штраф;
- б) пеня;
- в) зарплата;
- г) страховка.

18. Источники дохода семьи – это...

- заработная плата
- пенсия
- стипендия
- плата за проезд
- пособия
- деньги, взятые в долг

19. На какие средства можно купить крупную покупку?

- Зарплата
- Пенсия
- Накопленные деньги за полгода или больше
- Стипендия

20. Роспись доходов и расходов семьи на месяц (год) называется:

- Кредит
- Страховка
- Бюджет

21. Бережливость при расходовании чего-нибудь называется

- Сбережение
- Экономия
- Зарботная плата

21. Вычисли, сколько нужно заплатить за электроэнергию по показаниям счетчика, если плата за электроэнергию составляет по социальной норме 2,90 руб. за 1 кВт.ч., сверх нормы – 3,80 руб. за 1 кВт. ч.

Социальная норма – 110 кВт. ч.

Текущее: 77560

22. Дополните предложение.

1. Деньги, которые получают родители на содержание детей от государства, называются детским _____.
2. Деньги студента называются _____.
3. Денежное пособие, которое получают по старости или инвалидности называется _____.
4. Плата за труд – это _____.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Питание»

1. Место для приготовления пищи.

2. Какой стол не находится на кухне?

- Письменный
- Компьютерный
- Обеденный

3. Когда нужно мыть грязную посуду?

- Вечером
- Сразу после еды
- Перед следующим приемом пищи
- Как будет свободное время

4. В каком порядке нужно мыть посуду? Отметь цифрами в порядке очередности.

- ___ кастрюли, сковородки
- ___ чайная посуда
- ___ вилки, ножи, ложки
- ___ стеклянная посуда
- ___ тарелки

5. Подготовка стола к приему пищи.

- Расстановка
- Сервировка
- Установка

6. Выберите кухонную посуду.

- Кружка
- Тарелка
- Сковорода
- Терка
- Кастрюля
- Блюдец

7. Какие бутерброды бывают, отметь все правильные ответы.

- Открытые
- Раскрытые

Прикрытые
Закрытые
Простые
Сложные

8. Является ли бутербродом хлеб с маслом?

Да
Нет

9. Как называется процесс специальной заготовки овощей и фруктов впрок?

- а) консервирование
- б) хранение
- в) варка
- г) складирование

10. Устройства, облегчающие труд на кухне - это

Посуда
Столовые приборы
Приспособления

11. Найдите ошибки в предложениях:

Руки и посуду надо мыть холодной водой.
Если пригорела посуда – вымой ее сразу.
Кастрюли и сковородки надо мыть первыми.
Посуду после еды вымой сразу.

12. Как называется кухонный электроприбор для взбивания яиц и приготовления жидкого теста?

- а) овощерезка
- б) миксер
- в) мясорубка
- г) микроволновая печь

13. Как называется быстро поддающийся порче продукт?

Скоропортящийся
Испорченный
Растаявший

14. Какие продукты нужны для приготовления блинов? Отметь.

Яйца, соль, дрожжи, мука, молоко, масло, крахмал, сода, сахар.

15. Как называется блюдо, приготовленное из яиц и молока?

Ответ _____

16. Правила заваривания чая. Расставь цифры в порядке выполнения работ.

- ___ ополосни чайник кипятком;
- ___ залей на половину кипятком и накрой чайник полотенцем или салфеткой;
- ___ положи в чайник чай из расчёта 1 ч.л. на 1 чашку чая;
- ___ чай готов;
- ___ через 5 минут долей до полного объёма.

17. Из скольких блюд состоит обед?

18. Виды питания, продолжите перечислять.

Диетическое,

19. Как называется закрытый бутерброд с большой горячей мясной котлетой?

Канаше

Гамбургер

Пирог

Тарталетка

20. Как называется список блюд, приготовленных к завтраку, обеду или ужину?

Рецепт

Меню

Количество

Салат

21. Как называются овощи, каша и другие добавления к мясным, рыбным блюдам?

Добавка

Гарнир

Десерт

22. Как называется основное блюдо, которое готовят из крупы?

Пудинг

Пюре

Каша

23. Как называется специально установленный режим питания?

Меню

Диета

Рецепт

24. Из какого теста готовят домашнюю лапшу?

Дрожжевое тесто

Пресное тесто

Песочное тесто

25. Как называется сладкий напиток из сваренных фруктов?

а) варенье

б) чай

в) кофе

г) компот

д) морс

26. Отличительные черты фуршетного стола:

а) гости могут свободно перемещаться

б) за каждым гостем закреплено особое место

в) на таком столе каждый может, никому не мешая, взять любое блюдо

27. При диетическом питании надо есть:

Один раз в день.

Три раза в день

Пять раз в день.

Когда захочу

28. Консервирование замораживанием – это...

Консервирование высокой температурой

Консервирование низкой температурой

Выпекание в духовом шкафу

29. Установи соответствие.

Определение

Бисквитное

Используется при изготовлении пирожных, в том числе эклеров

Дрожжевое

Используется при изготовлении слоек

Заварное

Используется при приготовлении в основном, основ для тортов, рулетов и пирожных

Слоёное

Используется при изготовлении многих видов хлеба, пирожков и беляшей

30. Что такое диетическое питание?

Это специально установленный режим питания для больных людей.

Название блюда.

Питание в ресторане.

31. Выбери продукты, которые подходят для диетического питания.

Творог, сало, кефир, молоко, маринованные огурцы, геркулес, колбаса

32. Что такое национальное блюдо?

Название блюда.

Блюдо основное для какой-либо страны.

Добавка к пище.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Торговля»

1. Что продают в магазинах продовольственных товаров?

1. Продукты

2. Запчасти

3. Одежду

4. Обувь

5. Головные уборы

6. Книги

2. В каком отделе магазина можно купить блокнот, ручки, скрепки, линейку?

Канцелярия

Бакалея

Хозяйственные товары

3. Напишите, какие отделы есть в магазинах продовольственных товаров

4. Как найти нужный отдел в магазине?

Спросить.

Рассмотреть схему.

Обойти весь магазин.

Позвонить другу

5. Как будете покупать товар? Расставьте по порядку.

___ Рассмотрю товар на витрине.

___ Заранее подумаю, что бы ты хотел купить.

___ Возьму чек, проверю сдачу.

___ Обратюсь к продавцу с просьбой показать товар.

___ Положу чек на хранение.

___ Заплатю за товар в кассу.

6. Если товар в упаковке

Открой ее и рассмотри

Попроси открыть продавца

Нельзя нарушать упаковку

Открыть может приятель

7. Специализированный магазин – это ...

а) магазин, где продают товар по сниженным ценам;

б) магазин, где продают товар по назначению;

в) магазин, где продают спецодежду

8. Что такое рынок?

Место покупок.

Место, где продают и покупают товар.

Место развлечений

9. Чем отличается рынок от магазина?

В магазине можно торговаться, а на рынке нет.

На рынке можно торговаться, а в магазине нет.

Ничем, продается и покупается как в магазине, так и на рынке

10. Дайте определение понятия: Ярмарка – это...

1. Ежедневная продажа товара.

2. Ежегодные торги товаров в определенном месте.

3. Помещение, приспособленное для розничной продажи товаров; большая лавка.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Трудоустройство. Деловые бумаги»

1. Для трудоустройства надо обратиться в:
Отдел кадров
Паспортную службу
Бюро по трудоустройству

2. При трудоустройстве надо предъявить:
Паспорт
Квитанцию о квартплате
Военный билет
Трудовую книжку
Документ об образовании

3. Деловые бумаги это:
Анкета
Заявление
Расписка
Заявка
Письмо подруги доверенность

4. Официальное сообщение в устной или письменной речи, письменная просьба о чём-нибудь
Анкета
Докладная
Заявление
Автобиография

5. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?
а) паспорт;
б) дневник;
в) журнал;
г) справка.

6. Что необходимо предоставить подростку для заключения договора на временную работу?
а) свидетельство о рождении или паспорт
б) ничего не надо предоставлять;
в) справку с места учёбы;
г) заявление от родителей

7. Почему важно иметь профессию?
а) чтобы получать зарплату;
б) чтобы найти работу;
в) чтобы быть специалистом;

8. Трудовой договор должен содержать
Наименование предприятия.
Наименование места работы твоих родителей.
Фамилию, имя, отчество родителей.
Фамилию, имя, отчество принимаемого на работу.
Должность, на которую принимается работник.
Все свободные должности.

Выполняемые обязанности согласно должностной инструкции.
Выполняемые обязанности не указываются.
Особенности режима рабочего времени оговариваются устно.
Особенности режима рабочего времени.
Размер и сроки выплаты зарплаты.
Размер зарплаты.
Подписи сторон.
Подпись принимаемого работника.

9. Работодатель – это ...

- а) Лицо, которое устраивается на работу.
- б) Лицо, принимающее работника на работу.
- в) Лицо, которое работает на заводе.

10. Установи соответствие.

- это документ, который подтверждает получение чего-либо: денег, книг, инструментов или ценных вещей.

Автобиография

- это официальное сообщение в устной или письменной речи, письменная просьба о чём-нибудь.

Объяснительная записка

- это собирание сведений путем получения ответов на вопросы.

Расписка

- официальный документ, в котором соблюдается строгая хронологическая последовательность изложения фактов.

Анкета

- это объяснение причины нарушения чего-либо, умение понять и признать свою вину.

Вопросы для контрольного тестирования по разделу «Учреждения, предприятия и организации»

1. Какие предприятия бытового обслуживания вы знаете, напишите.

2. Какие услуги оказывает ЖКХ?

- 1. Ремонт квартир и подъездов.
- 2. Химчистка.
- 3. Отопление.
- 4. Ремонт телевизоров.
- 5. Вывозка нечистот.

3. Укажите стрелками правильные ответы:

Полиция - это...

Департамент – это...

1. Специфические структурные подразделения органов внутренних дел.
2. Город с правом самоуправления. Состоит из выборной коллегии во главе с мэром и чиновничьего исполнительного аппарата.
3. Отдел министерства или иного правительственного учреждения

4. Как называется учреждение, в котором можно брать книги на дом или читать их в специальном зале?

- а) библиотека;
- б) почта;
- в) музей;
- г) больница.

5. Как называется учреждение для детей 3-7 лет?

- а) школа;
- б) детский сад;
- в) ясли;
- г) училище.

6. Выберите из профессий те, которые необходимы при ремонте в квартире.

Штукатур-маляр

Дворник

Стекольщик

Плотник

7. Соедините стрелками обязанности учреждений с их названием.

Таможня

Надзирает за соблюдением законов

и представляет интересы государства

Прокуратура

Борется с терроризмом, шпионажем

и другими преступлениями против государства

Суд

Следит за законностью перемещений

товаров и лиц через границу

ФСБ

Следят за общественным порядком,

борются с правонарушениями

Полиция

Осуществляют правосудие

8. Как называется учреждение, где основной деятельностью является учеба?

Школа

Детский сад

Дом культуры

Библиотека

9. Как называется учреждение, где основной деятельностью является игра?

Школа

Детский сад

Дом культуры
Библиотека

10. Дом культуры – это....

- а) Учебное заведение для получения образования.
- б) Учреждение, в котором проходит культурно-массовая работа для населения.
- в) Учреждение, в котором можно брать книги на дом или читать их в специальном зале.