

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
« » августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО:  
« » августа 2024 г.  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н. Н.  
Аксёнова

УТВЕРЖДАЮ:  
« » августа 2024 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ Е.А.  
Агапова

**Рабочая программа  
по предмету «Социально - бытовая ориентировка»  
для 10 класса**

**на 2024 - 2025 учебный год**

Разработала учитель: Вахлова О.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для 10 класса разработана и составлена на основе: Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации: Под редакцией В.В.Воронковой Сб.1.-М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС,2010 г.

**Цели:** - сформировать у детей определённые представления о близких и конкретных фактах общественной жизни, труда и быта людей;

- практическое обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

### **Задачи:**

- научить детей правилам ведения семейного хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и обслуживанием членов семьи,

- заложить основы нравственного поведения, норм этики в ближайшем (семейном) окружении.

- расширение и закрепление знаний учащихся по разделам: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Торговля», «Трудоустройство».

Рабочая программа по социально - бытовой ориентировке 10 класс рассчитана на 70 часов, 2 часа в неделю.

## Содержание и основные разделы программы

### **Личная гигиена.**

ПТБ на уроках СБО. Значение здоровья для жизни человека. Средства и способы сбережения здоровья. Личная гигиена юноши и девушки. Способы укрепления здоровья.

Учащиеся должны знать:

- способы ухода за ногтями и выполнение бритья;

- санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями;

- санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.

Учащиеся должны уметь:

- ухаживать за ногтями;

- бриться.

### **Питание.**

Диетическое питание. Заготовка продуктов впрок. Гигиена приготовления пищи. Приготовление молочного супа. Приготовление какао.

Учащиеся должны знать:

- рецепты и способы приготовления вторых блюд (котлеты, жаркое, рыба) и соответствующего гарнира к ним;

- рецепты и способы выпекания булочек, кекса, печенья, блинов.

- правила консервирования фруктов. Правила засолки грибов.

Учащиеся должны уметь:

- готовить вторые блюда;
- выпекать булочки, кексы, печенье, блины;
- консервировать фрукты и засаливать грибы.

### **Одежда и обувь.**

Стиль одежды. Мода. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением

Учащиеся должны знать:

- способы ухода за меховой и кожаной одеждой;
- правила чистки замшевой обуви;
- правила подбора одежды и обуви.

Учащиеся должны уметь:

- ухаживать за меховой и кожаной одеждой;
- чистить замшевую обувь;
- выбирать одежду и обувь при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.

### **Культура общения.**

Адекватность поведения в обществе. Приём гостей и правила хорошего тона с родными, друзьями, знакомыми.

Учащиеся должны знать:

- правила приема гостей и поведения в гостях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять правила приема гостей и поведения в гостях.

### **Торговля.**

Рынки, виды рынков. Различие рынка и магазина. Права потребителя. Порядок приобретения товара: выбор, рассматривание, выяснение назначения, стоимость, оплата. Магазины их отделы.

Учащиеся должны знать:

- отделы рынка;
- выбор продуктов;
- отличие рыночной торговли от магазинной (торг);
- способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать продукты;
- следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости.

### **Трудоустройство.**

Беседа о профессиях. Охрана интересов трудящихся в трудовом законодательстве. Приём на работу. Документы, необходимые для поступления на работу. Увольнение с работы. Продукция. Оплата труда. Выполнение правил трудового распорядка.

### **Повторение.**

Личная гигиена, одежда и обувь, питание, культура поведения, торговля, трудоустройство.

### **Разделы:**

Личная гигиена

Одежда и обувь  
Питание  
Семья  
Культура поведения  
Торговля  
Трудоустройство  
Повторение

**Личностными результатами изучения курса являются:**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Метапредметными результатами изучения курса являются:**

- в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

- владение начальными формами познавательных универсальных учебных действий — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

- получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Учебная программа по СБО строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по социально-бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5

по 9 класс, за исключением разделов «Экономика домашнего хозяйства» и «Профориентация и трудоустройство», которые изучаются в 8-9 классах. Например, если в 5 классе по теме «Одежда и обувь» к концу года учащиеся должны знать только виды одежды и обуви, их назначение и уход за ними, то в 7 классе знания и умения в значительной степени расширены: особенности стирки одежды и белья, правила пользования стиральной машиной и моющими средствами, назначение прачечной и пользование ею. В 9 классе эта тема предусматривает овладение навыками определить размер одежды и обуви, стиль, гарантийные сроки носки, способы обновления одежды и т. п.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

### **Формы организации учебного процесса**

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отделениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» в 8 классе следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод моделирования реальных сюжетных ситуаций и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.); образная (рисунки, плакаты, картины); символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); графическая (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

**На конец года учащиеся будут:**

**Знать:**

- Значение косметики для юноши и девушки.
- Средства и способы сбережения здоровья;
- Стиль одежды, мода.
- Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением;

- Диетическое питание, заготовка продуктов;
- Что такое меню, рецепты блюд;
- Культура общения юноши и девушки.
- Рынки, виды рынков, различие рынка и магазина, порядок приобретения товаров
- Профессии людей;
- Учреждения и отделы по трудоустройству;
- О документах, необходимых для поступления на работу. Оплата труда, выполнение правил трудового распорядка.

**Уметь:**

- Стирать одежду;
- Гладить одежду;
- Приготовить овощной суп, кисель;
- Соблюдать культуру общения юноши и девушки;
- Приобрести доступный по цене товар, оплатить;

**Календарно – тематическое планирование**  
(2 часа в неделю, 68 часов)

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	<b>Личная гигиена.</b> Влияние курения, алкоголя на здоровье.	1	7.09	
2	Уход за кожей лица с помощью косметических средств. Бритьё.	1	7.09	
3	<b>Одежда и обувь</b> Виды одежды. Стиль одежды. Мода.	1	14.09	
4	Ремонт одежды.	1	14.09	
5	Уход за обувью.	1	21.09	
6	Средства и правила выведения мелких пятен с разных видов тканей.	1	21.09	
7	Уход за меховыми изделиями.	1	28.09	
8	Уход за кожаными изделиями одежды.	1	28.09	
9	<b>Питание.</b> Физиология питания.	1	5.10	
10	Общие сведения о питании и приготовлении пищи.	1	5.10	
11	Правила здорового питания.	1	12.10	
12	Пища человека и режим питания.	1	12.10	
13	Помещение и оборудование для кулинарных работ, предупреждение заболеваний.	1	19.10	
14	Диетическое питание.	1	19.10	
15	Овощи. Приготовление блюд из сырых овощей.	1	9.11	
16	Сервировка стола и правила поведения за столом.	1	9.11	
17	Сервировка стола к завтраку.	1	16.11	
18	Виды тепловой обработки блюд из овощей.	1	16.11	
19	Технологическая карта приготовлений блюд из яиц.	1	23.11	
20	Практическая работа. Приготовление бутербродов.	1	23.11	

21	Практическая работа. Распределение продуктов. Холодильник.	1	30.11	
22	Консервирование. Заготовка продуктов.	1	30.11	
23	Молоко и его свойства. Технологическая карта приготовления каши.	1	7.12	
24	Инструкционная карта приготовления рыбы.	1	7.12	
25	Технология приготовления блюд из рыбы.	1	14.12	
26	Технология приготовления блюд из круп.	1	14.12	
27	Технология приготовления макаронных изделий.	1	21.12	
28	Технология приготовления блинов и оладий.	1	21.12	
29	Практическая работа. Выпечка блинов.	1	28.12	
30	Техника безопасности при работе с горячей жидкостью.	1	28.12	
31	Сладкие блюда и напитки.	1	18.01	
32	Способы заваривания чая.	1	18.01	
33	Чай и его приготовление.	1	25.01	
34	Ролевая игра «Приём гостей»	1	25.01	
35	Практическая работа: чистка кухонной посуды.	1	1.02	
36	Практическая работа: «Приготовление фруктового салата. Т.Б. при работе с ножом, теркой.	1	1.02	
37	Практическая работа: мытьё столовой посуды.	1	8.02	
38	<b>Жилище.</b> Санитарно – гигиенические требования к комнате. Интерьер.	1	8.02	
39	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт.	1	15.02	
40	Еженедельная уборка квартиры.	1	15.02	
41	<b>Культура поведения.</b> Культура поведения в обществе.	1	22.02	
42	<b>Торговля.</b> Рынки. Комиссионные	1	22.02	

	магазины.			
43	<b>Медицинская помощь.</b> Понятие об иммунитете. Прививки.	1	1.03	
44	Уход за больным.	1	1.03	
45	Стресс и самолечение.	1	15.03	
46	<b>Средства связи.</b> Телефонная, компьютерная связь.	1	15.03	
47	Культура разговора по телефону.	1	22.03	
48	<b>Семья.</b> Права и обязанности в семье.	1	22.03	
49	Планирование и появление детей.	1	5.04	
50	Помощь государства семье с ребенком.	1	5.04	
51	<b>Трудоустройство.</b> Беседа о профессиях.	1	12.04	
52	Работа, которую выбираем мы.	1	12.04	
53	Деловое общение с работодателем по телефону.	1	19.04	
54	Правила приёма на работу. Трудовой договор. Трудовой стаж.	1	19.04	
55	Биржа занятости населения.	1	26.04	
56	Документы для поступления на работу. Трудовая книжка.	1	26.04	
57	Охрана труда.	1	3.05	
58	Составление анкеты и резюме.	1	3.05	
59	Обобщающий урок по разделу: «Трудоустройство»	1	10.05	
60	<b>Повторение.</b> Одежда. Практическая работа.	1	10.05	
61	Обувь. Практическая работа.	1	17.05	
62	Питание. Практическая работа. Заваривание чая.	1	17.05	
63	Учреждения по трудоустройству.	1	24.05	
64	Пути решения психологических проблем. Пути решения материальных, финансовых и жилищных проблем.	1	24.05	
65-66	Преодоление алкогольной и наркотической зависимости.	1	31.05	

	Пути решения бытовых проблем.			
67-68	Защита прав человека. Подведение итогов.	1	31.05	

## Приложение 1

### Тестирование по СБО 10 класс 1 четверть.

1. **Какие бывают типы кожи лица? Напиши ответ.**

2. **На какие предприятия нужно обращаться, чтобы отремонтировать одежду или обувь? Выбери один ответ.**

- А) Прачечная;
- Б) Парикмахерская;
- В) Ателье;**
- Г) Прокат.

3. **Какие продукты нужно взять для приготовления песочного теста (чтобы испечь печенье)? Напиши.**

4. **Что такое консервирование? Выбери один ответ.**

- А) Ремонт одежды;
- Б) Способ сохранения одежды;
- В) Способ сохранения продуктов;**
- Г) Ремонт электроприборов.

5. **Что такое бюджет семьи? Выбери ответ.**

- А) Правила и нормы поведения в общественных местах;
- Б) Структура всех доходов и расходов за определенный период времени (месяц, год);**
- В) Определенный режим питания;
- Г) Наука об условиях сохранения здоровья.

6. **Напиши, какие бывают доходы в семье.**

7. **Выбери названия жилых помещений в квартире.**

- А) Ванная комната;
- Б) Спальня;**
- В) Кладовая;
- Г) Гостиная.**

8. **Что такое интерьер? Выбери один ответ.**

- А) Правила личной гигиены;
- Б) Внутреннее пространство жилого помещения;**
- В) Мастерская для пошива одежды;

Г) Правила ухода за обувью.

**9. Напиши названия кухонных электроприборов.**

**10. При использовании электроприборов запрещается. Выбери два ответа.**

**А) Прикосаться к вилке мокрыми руками;**

Б) Отдавать в ремонт;

**В) Оставлять включенными на долгое время;**

Г) Пользоваться больше одного года.

## Приложение 2

### Тестирование 10 класс 2 четверть.

**1. Угадай виды транспорта. Вставь пропущенные буквы.**

- А) В...з.....ш.....й;
- Б) Ж...з.....д.....ж.....й;
- В) Ав.....м.....б.....й;
- Г) В..д.....й.

**2. Что такое оптовая торговля? Выбери один ответ.**

- А) Покупка и продажа товаров поштучно или мелкими партиями;
- Б) Помещение для торговли;
- В) Выставка - продажа товаров;
- Г) Покупка товаров большими партиями с целью последующей перепродажи.

**3. Где можно оформить заказ на косметику? Выбери один ответ.**

- А) Через интернет;
- Б) В торговом центре;
- В) На рынке;
- Г) В магазине.

**4. Каким путем передаются инфекционные заболевания? Выбери правильные ответы.**

- А) Пищевым;
- Б) Воздушно – капельным;
- В) Уличным;
- В) Контактно – бытовым.

**5. Выбери меры профилактики при борьбе с инфекционными заболеваниями.**

- А) Прививки;
- Б) Общение со сверстниками;
- В) Закаливание;
- Г) Соблюдение личной гигиены.

**6. Выбери названия образовательных учреждений.**

- А) Аптека;
- Б) Ателье;
- В) Училище;
- Г) Больница;
- Д) Завод;
- Е) Школа.

**7. Что необходимо учитывать при покупке подарка? Выбери правильные ответы.**

- А) Возраст именинника;

- Б) Рост и вес;
- В) Увлечения именинника;
- Г) Время года.

**8. Что не принято дарить другу не посоветовавшись с ним? Выбери один ответ.**

- А) Цветы;
- Б) Животное;
- В) Сувенир;
- Г) Конфеты.

**9. Какие основные документы гражданина вы знаете? Напишите ответ.**

**10. Самый первый документ гражданина. Выбери один ответ.**

- А) Паспорт;
- Б) Свидетельство о рождении;
- В) Аттестат;
- Г) Военный билет.

## Приложение 3

### Тестирование 10 класс 3 четверть.

**1. Как можно найти работу? Напиши ответ.**

**2. Какие из этих профессий являются рабочими? Выбери правильные ответы.**

- А) Слесарь;
- Б) Плотник;
- В) Воспитатель;
- Г) Медсестра;
- Д) Штукатур – маляр.

**3. Что нужно указать при составлении объявления о поиске работы? Выбери правильные ответы.**

- А) Домашний адрес;
- Б) Телефон;
- В) Свою профессию;
- Г) Стаж работы;
- Д) Фамилию, Имя, Отчество.

**4. Какое учреждение имеет право признать человека безработным и поставить его на учет? Выбери правильный ответ.**

- А) Фабрика;
- Б) Училище;
- В) Центр занятости;
- Г) Почта;
- Д) Паспортный стол

**5. Какие документы нужно предоставить в Центр Занятости? Напиши ответ.**

**6. На какой улице в нашем городе находится Центр Занятости? Выбери ответ.**

- А) ул. Ленина;
- Б) ул. Пионерская;
- В) ул. Кирова;
- Г) ул. Вокзальная.

**7. Безработный гражданин – это тот, кто..... Выбери правильные ответы.**

- А) Не имеет работы и заработка;
- Б) Учится в школе;
- В) Зарегистрирован в центре занятости;
- Г) Является студентом техникума.

**8. Какие документы необходимо предоставить при устройстве на работу? Напиши ответ.**

**9. О чем нужно помнить, когда впервые встречаешься с работодателем при поиске работы? Выбери правильные ответы.**

- А) Явиться точно в назначенное время;
- Б) Можно опоздать на 10 минут;
- В) Вести себя скромно;
- Г) Громко говорить, перебивать, спорить;
- Д) Приходить неопрятным.

**10. При трудоустройстве работодатель обращает внимание на что? Выбери правильные ответы.**

- А) Манеру общения и поведения;
- Б) Стилль одежды;
- В) Красивое лицо;
- Г) Умение заполнять документы.

## Приложение 4

### Тестирование 10 класс 4 четверть.

**1. Для приема на работу необходимо написать что? Выбери один ответ.**

- А) Объявление;
- Б) Заявление;
- В) Письмо;
- Г) Тесты.

**2. Трудовой кодекс – это.....**

**Выбери один ответ.**

- А) Документ для трудоустройства;
- Б) Наука об условиях сохранения здоровья;
- В) Сборник законов о торговле;
- Г) Свод законов о труде.

**3. Этот документ является основным документом о трудовой деятельности и трудовом стаже работника? Выбери один ответ.**

- А) Паспорт;
- Б) Диплом;
- В) Трудовая книжка;
- Г) Медицинская книжка.

**4. Какие сведения вносятся в трудовую книжку? Выбери один ответ.**

- А) Сведения о семье;
- Б) Сведения об образовании;
- В) Сведения о работнике, выполняемой им работе;
- Г) Сведения о заболеваниях.

**5. Какие бывают виды отпусков? Выбери правильные ответы.**

- А) Главный;
- Б) Основной;
- В) Короткий;
- Г) Дополнительный.

**6. Какая продолжительность ежегодного основного оплачиваемого отпуска? Выбери один ответ.**

- А) 35 дней;
- Б) 42 дня;
- В) 28 дней;
- Г) 21 день.

**7. Для какого возраста при устройстве на работу нужно согласие родителей? Выбери один ответ.**

- А) 14 лет;
- Б) 16 лет;
- В) 18 лет;
- Г) 17 лет.

**8. Сколько часов в день могут работать подростки 15 лет? Выбери один ответ.**

- А) 2 часа;
- Б) 4-5 часов;
- В) 7 часов;

**9. Какие виды работ запрещены до 18 лет? Выбери правильные ответы.**

- А) Подземные работы;
- Б) Озеленительные работы;
- В) Благоустройство города;
- Г) Ночные клубы.

**10. Где и кем может работать подросток до 18 лет, не имея профессии? Напиши ответ. Где работал ты?**

## Приложение 5

### Итоговый тест по СБО 10 класс

#### 1. Подчеркни предприятия бытового обслуживания.

- Прокат
- Ателье по пошиву одежды
- Мастерская по ремонту обуви
- Библиотека
- Почта
- Парикмахерская
- Химчистка

#### 2. Детский сад – это....

- - дошкольное воспитательное учреждение в системе здравоохранения для детей в возрасте от двух месяцев до трёх лет.
- - дошкольное воспитательное учреждение в системе здравоохранения для детей в возрасте от 3 до 7 лет.
- 

#### 3. Какое средство ухода обязательно для жирной кожи лица.

- Лосьон
- Крем
- Жидкое мыло

#### 4. Заполни таблицу

Жилые помещения	Подсобные помещения

#### 5. К какому виду игр относится игра «Детское лото»

- Тихое настольное с правилами
- Подвижное спортивное
- Тихое словесное

## **6.Официальный документ, удостоверяющий личность владельца**

- Водительские права
- Паспорт
- Пропуск

## **6.Учреждение , в котором оформляют и выдают паспорт**

- Паспортно-визовая служба
- Домоуправление
- Сельская администрация

## **7.Что можно отправлять в бандероли**

- Печенье в пачке
- Зажигалку
- Блокнот
- Повидло в стеклянной банке
- Книги весом 300гр
- Картину размером 1м x 1м

## **8.Как называется учёт доходов и расходов?**

**Б**

## **9.Вычеркни лишнее слово.**

Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.

## **10.Подчеркни пути распространения инфекционных болезней:**

- через продукты питания;
- воду;
- грязные руки;
- телевизор;
- укусы насекомых;
- воздушно-капельным;
- расчёску.

## **11. Выбери правильный ответ.**

### При диетическом питании надо есть:

- один раз в день;
- три раза в день;
- пять раз в день.

### 12. При трудоустройстве надо предъявить:

- паспорт;
- квитанцию о квартирной плате;
- военный билет;
- записную книжку;
- документ об образовании.

### Ключи к тестам 10 класс.

#### 1 четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	В		В	Б		Б,Г	Б		А,В

1 – сухая, нормальная, жирная, смешанная (комбинированная).

3 – мука, молоко, сахар, масло сливочное.

6 - зарплата, пенсия, пособие, стипендия, алименты, аренда, дача, сбережения.

9 – плита, холодильник, миксер, соковыжималка, мультиварка, блендер, электрочайник, микроволновая печь, кофеварка, тостер.

#### 2 четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Г	А	А,Б,В	А,В,Г	В,Е	А,В	Б		Б

1 – Воздушный, железнодорожный, автомобильный, водный.

9 – паспорт, свидетельство о рождении, аттестат, диплом, страховое пенсионное свидетельство, ИНН, военный билет, медицинский полис.

#### 3 четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	А,Б,Д	Б,В,Г	В		Б	А,В		А,В	А,Б,Г

1- интернет, центр занятости, газеты, телевидение, радио, друзья, родственники.

5 – паспорт, документ об образовании, трудовая книжка, справка о зарплате с последнего места работы.

8 – паспорт, документ об образовании, страховое пенсионное свидетельство, ИНН, военный билет, медицинская справка, справка об отсутствии или наличии судимости, трудовая книжка.

**4 четверть.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	В	В	Б,Г	В	А	Б	А,Г	

10 – работы по озеленению, благоустройству города, разнорабочим, распространителем газет, объявлений.

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
« » августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО:  
« » августа 2024 г.  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н. Н.  
Аксёнова

УТВЕРЖДАЮ:  
« » августа 2024 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ Е.А.  
Агапова

**Рабочая программа  
по предмету «Социально - бытовая ориентировка»  
для 11 класса**

**на 2024 - 2025 учебный год**

Разработала учитель: Вахлова О.А.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для 11 класса разработана и составлена на основе: Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации: Под редакцией В.В.Воронковой Сб.1.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2010 г.

**Цели:** обучение детей с ОВЗ умениям ориентироваться в окружающем мире, быту, во взаимоотношениях людей и самостоятельно организовывать свой быт.

### **Задачи:**

- Формирование у учащихся бытовых трудовых умений: умений в области организации питания, ухода за телом, жилищем, одеждой, обувью и другими предметами обихода;
- Формирование бытовых умений: умений бережного обращения с окружающими предметами, пищей, водой, электричеством, умений выбирать товары и совершать покупки, умений планировать бюджет семьи;
- Ориентировка учащихся в услугах различных предприятий и учреждений.

Рабочая программа по социально - бытовой ориентировке 11 класс рассчитана на 35 часов, 1 час в неделю.

## **Содержание и основные разделы программы:**

### **Личная гигиена**

Здоровый образ жизни как основа личного здоровья. Уход за кожей лица, тела, ног (повторение). Вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), их влияние на организм человека. Репродуктивное здоровье. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.

### **Семья**

Основы семейных взаимоотношений. Порядок и условия заключения и расторжения брака. Правовое регулирование отношений супругов. Образ жизни будущей мамы. Беременность и гигиена беременности. Особенности детей грудного возраста. Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Необходимость посещения детского врача. Культура поведения в поликлинике.

Практические работы: пеленание и одевание младенца.

### **Жилище**

Мебель и оборудование детской комнаты. Санитарно-гигиенические требования к уборке детской комнаты. Ежедневная уборка квартиры. Последовательность. Моющие и чистящие средства для уборки. Правила безопасной работы со средствами бытовой химии.

Практические работы: уборка жилой зоны класса.

### **Оказание первой медицинской помощи**

Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Первая

медицинская помощь при травмах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Страховой медицинский полис, порядок его получения, назначение. Виды. Платные медицинские услуги.

### **Питание**

Значение питания в жизни человека (повторение). Проблемы рационального питания. Меню на день и смета расходов на продукты питания в соответствии с меню на день. Правила пользования столовыми приборами. Культура поведения за столом. Рецепты приготовления первого блюда на мясном бульоне. Рецепты приготовления второго блюда из рыбы. Рецепты приготовления тортов.

Практические работы: приготовление первого блюда на мясном бульоне; приготовление второго блюда из рыбы; приготовление торта; составление меню на день; составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню на день.

### **Занятость и трудоустройство.**

Изучение рынка труда и профессий. Спрос и предложения работодателей на различные виды профессионального труда, средства получения информации о рынке труда и путях профессионального образования. Сопоставление профессиональных планов с состоянием здоровья, образовательным потенциалом, личностными особенностями. Порядок приема на работу, заключения и расторжения трудового договора.

Практические работы: составление резюме, заполнение анкеты.

### **Разделы:**

Личная гигиена

Одежда и обувь

Питание

Семья

Культура поведения

Жилище

Транспорт

Торговля

Средства связи

Экономика домашнего хозяйства

Медицинская помощь

Учреждения, организации и предприятия

Трудоустройство

### **Личностными результатами изучения курса являются:**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;

3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;

4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Метапредметными результатами изучения курса являются:**

- в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

- владение начальными формами познавательных универсальных учебных действий — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

- получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Учебная программа по СБО строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по социально-бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением разделов «Экономика домашнего хозяйства» и «Профориентация и трудоустройство», которые изучаются в 8-9 классах. Например, если в 5 классе по теме «Одежда и обувь» к концу года учащиеся должны знать только виды одежды и обуви, их назначение и уход за ними, то в 7 классе знания и умения в значительной степени расширены: особенности стирки одежды и белья, правила пользования стиральной машиной и моющими средствами, назначение прачечной и пользование ею. В 9 классе эта тема предусматривает овладение навыками определить размер одежды и обуви, стиль, гарантийные сроки носки, способы обновления одежды и т. п.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта,

медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

### **Формы организации учебного процесса**

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» в 8 классе следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод моделирования реальных сюжетных ситуаций и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.); образная (рисунки, плакаты, картины); символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); графическая (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

**В результате изучения СБО учащийся должен:**

**знать:**

- Сущность биологического процесса питания;
- Влияние способов обработки на пищевую ценность продуктов;
- Санитарно-гигиенические требования к помещению кухни и столовой, к обработке пищевых продуктов;
- Виды оборудования современной кухни; виды экологического загрязнения пищевых продуктов, влияющие на здоровье человека;
- Рецепты и способы приготовления вторых блюд;
- Правила консервирования фруктов и овощей;
- Характеристики основных функциональных зон в жилых помещениях;
- Средства оформления интерьера; назначение основных видов современной бытовой техники;
- Сферы современного производства; разделение труда на производстве; понятие о специальности и квалификации работника;
- Факторы, влияющие на уровень оплаты труда; пути получения профессионального образования; необходимость учета требований к качествам личности при выборе профессии;

- Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- Основы семейных взаимоотношений;
- Правила ухода за грудным ребенком;
- уметь:**
- Оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, несчастных случаях;
- Находить информацию о региональных учреждениях профессионального образования, путях получения профессионального образования и трудоустройства; сопоставлять свои способности и возможности с требованиями профессии;
- Соблюдать правила пользования современной бытовой техникой;
- Выполнять уход за грудным ребенком;
- Ухаживать за инфекционными больными в домашних условиях;
- Составлять меню;
- Составлять смету расходов на продукты питания ;
- Производить еженедельную уборку квартиры, пользоваться бытовыми электроприборами и моющими средствами для уборки;
- Подбирать документы, необходимые для трудоустройства;
- Заполнять деловые бумаги (анкета, резюме, заявление о приеме на работ
- Оказания первой помощи при капиллярных кровотечениях, несложных травмах;
- Соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых вирусами; травматизма, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); инфекционных и простудных заболеваний;
- Оказания первой помощи при ожогах, несчастных случаях.
- Пользования бытовыми приборами и инструментами;

**Календарно – тематическое планирование**  
(34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1.	<b>Личная гигиена.</b> Вред курения, алкоголя, наркотиков.	1	7.09	
2.	Макияж. Косметические средства. Правила бритья.	1	14.09	
3.	<b>Одежда и обувь.</b> Значение одежды, обуви в жизни человека. Стиль.	1	21.09	
4.	<b>Питание.</b> Общие сведения о питании и приготовлении пищи.	1	28.09	
5.	Физиология питания.	1	5.10	
6.	Правила здорового питания.	1	12.10	
7.	Пища человека и режим питания.	1	19.10	
8.	Пища человека и режим питания.	1	9.11	
9.	<b>Семья.</b> Основы семейных отношений. Обязанности по дому.	1	16.11	
10.	Уход за грудным ребенком.	1	23.11	
11.	<b>Культура поведения.</b> Поведение девушки по отношению к юноше.	1	30.11	
12.	<b>Жилище.</b> Санитарно – гигиенические требования к комнате.Интерьер.	1	7.12	
13.	Еженедельная уборка квартиры.	1	14.12	
14.	Сохранение жилищного фонда-косметический ремонт.	1	21.12	
15.	Выбор обоев и красок.	1	28.12	
16.	<b>Транспорт.</b> Водный транспорт. Воздушный транспорт. Аэропорт.	1	18.01	
17.	<b>Торговля.</b> Ломбард.	1	25.01	
18.	<b>Средства связи.</b> Виды связи. Сотовая связь.	1	1.02	
19.	<b>Экономика домашнего хозяйства.</b> Расходы, распределение доходов.	1	8.02	
20.	Расчет оплаты за электроэнергию, газ. Квитанции и счетчик.	1	15.02	

21.	Планирование и учет прихода и расхода семейного бюджета.	1	22.02	
22.	Виды сбережений. Способы экономии расходов.	1	1.03	
23.	<b>Медицинская помощь.</b> Полис. Больничный лист.	1	15.03	
24.	<b>Учреждения, организации.</b> Пути решения материальных, финансовых и жилищных проблем.	1	22.03	
25.	Пути решения бытовых проблем.	1	5.04	
26.	<b>Трудоустройство.</b> Беседа о профессиях.	1	12.04	
27.	Моя будущая профессия. Имидж .	1	19.04	
28.	Правила приёма на работу. Трудовой договор. Трудовой стаж.	1	26.04	
29.	Деловое общение с работодателем по телефону.	1	3.05	
30.	Документы для поступления на работу. Трудовая книжка.	1	10.05	
31.	Охрана труда. Биржа занятости населения.	1	17.05	
32.	Такие разные профессии. Профессии для самостоятельного поиска работы.	1	24.05	
33-34	Работа, которую выбираем мы. Подведение итогов.	1	31.05	

## Приложение 1

### Тестовая карта по СБО, 11 класс, I четверть.

Ф. И. ученика \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Внимательно прочитайте вопросы и обведите кружком букву варианта правильного ответа.

1. Что относится к здоровому образу жизни?
  - а) курение;
  - б) закаливание организма;
  - в) алкоголизм;
  - г) наркомания.
  
2. Можно ли курить в присутствии женщины?
  - а) нельзя курить;
  - б) можно курить по своему желанию;
  - в) можно закурить с разрешения женщины;
  - г) можно.
  
3. Что относится к основным статьям расхода?
  - а) коммунальные услуги;
  - б) оплата проезда;
  - в) ремонт одежды, обуви;
  - г) расходы на крупные покупки.

4. В чем смысл сбережений?
- а) деньги просто хранятся;
  - б) накапливаются средства для крупной покупки;
  - в) деньги можно будет потратить в один день;
  - г) чувствуешь себя уверенно.
5. Как называется соглашение между страхователем и страховщиком?
- а) страховой агент;
  - б) страховая компания;
  - в) страховой взнос;
  - г) страховой договор.

6. Как называется денежное возмещение, выплачиваемое страховым учреждением страхователю?

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

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

- а) стиль;
- б) мода;
- в) образ;
- г) дизайн.

8. Что обязательно надо знать при покупке одежды и обуви для себя?

- а) свой возраст;
- б) свой размер;
- в) свой вес;
- г) свой стиль.

9. Какой стиль считается универсальным?

- а) фольклорный;
- б) романтический;
- в) классический;
- г) унисекс.

10. Чем можно вывести пятно от масляной краски с одежды?

- а) простой водой;
- б) горячей водой;
- в) кусочком льда;
- г) ватой, смоченной бензином или керосином.

## Приложение 2

### Тестовая карта по СБО 11класс, 2 четверть.

Ф.И. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

#### 1. Выбери продукты, которые подходят для диетического питания.

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

#### 2. При диетическом питании надо есть:

- один раз в день;
- три раза в день;
- пять раз в день.

#### 3. Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований

Яблоко, творог, какао, компот, селедка, торт, сыр, масло, хлеб, шоколад, хлеб.

#### 4. Какие блюда можно приготовить из творога и яиц? Напиши.

#### 5. Какие продукты и блюда можно предложить для ужина?

каша манная, пирожки, творог, кефир, кофе, сыр, борщ с мясом, чай.

#### 6. Что необходимо для сервировки праздничного стола?

- Салфетки
- Чайная посуда
- Кастрюля
- Ножи
- Поварешка
- Ваза для цветов

- Скатерть
- Чайные ложки
- Блюдо
- Нож для торта

### **7. Сколько раз нужно кормить ребенка ясельного возраста**

- 3
- 4
- 5
- 6
- постоянно

### **8. Инфекции дыхательных путей**

Грипп

Ангина

Ветряная оспа

Дизентерия

### **9. Крепкая семья основана на:**

1. Экономическом расчете
2. На любви и уважении

### **10. Основной возраст для вступления в брак:**

1. С 18 лет
2. С 14 лет
- 3.

### **11. Деньги можно отправить**

1. в конверте
2. денежным переводом
3. в посылке

## Приложение 3

### Контрольная работа по СБО за 3 четверть 11класс

ФИО \_\_\_\_\_

#### 1. Прочитай вопрос. Отметь нужные варианты ответов

**1.Как называется заражение организма болезнетворными микробами?**

#### 2.Инфекции дыхательных путей

1.Грипп

1. 2. Ангина

2. 3. Ветряная оспа

3. Дизентерия

#### 3.Документы, подтверждающие нетрудоспособность

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**4.Как называется лечебная повязка из марли, полотна?**

#### 5.Крепкая семья основана на:

3. Экономическом расчете

4. На любви и уважении

#### 6.Основной возраст для вступления в брак:

3. С 18 лет

4. С 14 лет

#### 7.Как называется свободное от работы время?

#### 8. Деньги можно отправить

1. в конверте

2. денежным переводом

3.в посылке

## Приложение 4

### Контрольная работа по СБО за 4 четверть

11класс

ФИО \_\_\_\_\_

#### 1.Прочитай вопрос. Напиши правильный ответ

##### 1. Учреждения и отделы по трудоустройству

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

##### 2. Деловые бумаги

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

##### 3. Документы, необходимые для поступления на работу

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

##### 4. Предприятия бытового обслуживания

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

##### 5. Цель существования центра занятости населения

##### 6. Правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

##### 7. Назначение предприятий бытового обслуживания

## Приложение 5

**Экзаменационные тесты по СБО (социально - бытовой ориентировке) для учащихся 11 класса (2 уровень).**

### **1. Личная гигиена – это**

Выбери правильный ответ и поставь возле него галочку (v).

1. Наука о законах природы;
2. Наука об условиях сохранения здоровья;
3. Наука о физических явлениях.

### **2. Виды одежды и обуви.**

Соедини стрелочками вид одежды с ее назначением.

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1). Повседневная                               | для праздников, торжеств; |
| 2). Сезонная                                   | для занятий спортом;      |
| 3). Спортивная                                 | для дома;                 |
| 4). Домашняя                                   | для школы, прогулок;      |
| 5). Праздничная для определенного времени года |                           |

### **3. Соедини стрелочками вид посуды и приборов с названиями.**

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1). Кухонная посуда  | вилки, ложки, ножи;          |
| 2). Кухонные приборы | блюдец, тарелка, чашка;      |
| 3). Столовая посуда  | кастрюля, сковорода, чайник; |
| 4). Столовые приборы | терка, разделочная доска.    |

### **4. Что такое этикет?**

**Выбери правильный ответ и поставь возле него галочку (v).**

1. Правила личной гигиены;
2. Правила и нормы поведения в общественных местах;
3. Правила ухода за обувью;
4. Правила дорожного движения.

### 5. Что такое интерьер?

Выбери правильный ответ и поставь возле него галочку (v).

- 1). Столовая посуда;
- 2). Внутреннее пространство жилого помещения;
- 3). Определенный режим питания;
- 4). Мастерская для пошива одежды.

6. Виды транспорта. Угадай название вида транспорта в зависимости от способа передвижения и вставь пропущенные буквы.

- 1). В...з.....ш.....й;
- 2). Ж.....д.....ж.....й;
- 3). Н...з.....ый;
- 4). В...д.....й.

### 7. Что такое автовокзал?

Выбери правильный ответ и поставь возле него галочку (v).

- 1). Здание для обслуживания пассажиров автобусов;
- 2). Здание для обслуживания пассажиров поездов;
- 3). Здание для обслуживания пассажиров кораблей;
- 4). Здание для обслуживания пассажиров самолетов.

8. Соедини стрелочками виды магазинов с товарами, которые в них продают.

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1). Промтоварные       | продукты питания;                             |
| 2). Продовольственные  | товары одного вида (мебель, сантехника и др); |
| 3). Универсамы         | одежда, обувь, промышленные товары;           |
| 4). Универмаги         | продукты и промышленные товары;               |
| 5). Специализированные | промышленные товары.                          |

### 9. Что такое семья?

Выбери правильный ответ и поставь возле него галочку (v).



6). Парикмахерская.

**15. Что необходимо учитывать при покупке подарка?**

**Найди два правильных ответа и поставь возле них галочку (v).**

- 1). Возраст именинника;
- 2). Рост и вес;
- 3). Увлечения именинника;
- 4). Время года.

**Приложение 5**

**Итоговый тест по СБО 11 класс**

**1. Подчеркни предприятия бытового обслуживания.**

- Прокат
- Ателье по пошиву одежды
- Мастерская по ремонту обуви
- Библиотека
- Почта
- Парикмахерская
- Химчистка

**2. Выбери правильные утверждения.**

**Родители должны:**

- Обеспечить детей жильем;
- Следить за здоровьем детей;
- Отпускать гулять в любое время;
- Контролировать учебные занятия;
- Знать друзей своих детей;
- Употреблять алкогольные напитки.;
- Приучать детей трудиться;
- Не работать.

**3. Как называется учёт доходов и расходов?**

**Б**

**4. Выбери правильные утверждения.**

**Воспитанный человек:**

- Поможет неуверенному товарищу.

- Поддержит слабого или старого человека.
- Ругается без причины.
- Уступит место в транспорте.
- Переходит дорогу в обозначенных местах.
- Уважает чужое мнение.
- Говорит о людях только хорошее.

**5. Вычеркни лишнее слово.**

Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.

**6. Как называется заражение организма болезнетворными микробами?**

**7. Подчеркни пути распространения инфекционных болезней:**

- через продукты питания;
- воду;
- грязные руки;
- телевизор;
- укусы насекомых;
- воздушно-капельным;
- расчёску.

**8. Выбери правильные ответы.**

Какую мебель можно поставить в гостиной комнате?

- кухонный стол;
- диван;
- журнальный столик;
- тумбу для телевизора;
- кресло;
- кровать.

**9. Расставляя мебель в комнате, надо учитывать:**

- стоимость мебели;
- назначение комнаты;
- предметы мебели;
- размер комнаты.

**10.**

**Прочитай вопрос**

**Отметь нужный вариант ответа**

Деньги можно отправить

В конверте

Денежным переводом

В посылке

Сумма денежного перевода

100 рублей

1000 рублей

Не ограничена

**11.Как определить свой размер одежды?**

- В магазине перемерять много вещей, а у той, которая подойдет, посмотреть размер.
- Снять мерки
- Узнать у мамы.

**12.Выбери правильный ответ.**

**При диетическом питании надо есть:**

- один раз в день;
- три раза в день;
- пять раз в день.

**13.При трудоустройстве надо предъявить:**

- паспорт;
- квитанцию о квартирной плате;
- военный билет;
- записную книжку;
- документ об образовании.

**14. Детский сад – это....**

- - дошкольное воспитательное учреждение в системе здравоохранения для детей в возрасте от двух месяцев до трёх лет.
- - дошкольное воспитательное учреждение в системе здравоохранения для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

**15. Какое средство ухода обязательно для жирной кожи лица.**

- Лосьон
- Крем
- Жидкое мыло

**16.Заполни таблицу**

Жилые помещения	Подсобные помещения

**17.К какому виду игр относится игра «Детское лото»**

- Тихое настольное с правилами
- Подвижное спортивное
- Тихое словесное

**18.Официальный документ, удостоверяющий личность владельца**

- Водительские права
- Паспорт
- Пропуск

**19.Учреждение , в котором оформляют и выдают паспорт**

- Паспортно-визовая служба
- Домоуправление
- Сельская администрация

**20.Что можно отправлять в бандероли**

- Печенье в пачке
- Зажигалку
- Блокнот
- Повидло в стеклянной банке
- Книги весом 300гр
- Картину размером 1м x 1м