

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лебяжьевская школа-интернат»

РАССМОТРЕНА

на методическом объединении  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Руководитель МО: *Третьякова* О.В.Третьякова.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
*Т.С. Кононова*

«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора: *Т.С. Кононова*  
Приказ № 359 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа по предмету  
«Социально - бытовая ориентировка»  
5- 9 класс

Рассмотрена и утверждена на  
Педагогическом Совете  
Протокол №1 от 31.08.2023

Составитель:  
Третьякова Ольга Владимировна  
учитель

р.п.Лебяжье, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Лебяжьевская школа-интернат» (вариант 1).

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. 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 воспитанников и т. д.

Исходя из специфических особенностей региона, программа составлена на основе предмета СБО. В неё внесены необходимые изменения, связанные с материальным обеспечением и нуждами школы-интерната.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы. Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт,

в различные учреждения.

Занятия по СБО тесно связаны с уроками русского языка, чтения, математики, географии, трудового обучения, биологии.

Для закрепления знаний, проверки умений и навыков в конце каждой четверти проводится самостоятельная работа или тестирование.

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи** предмета социально – бытовая ориентировка:

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Продолжительность обучения составляет пять лет, с пятого по девятый класс. Количество учебных часов распределяется:

5 класс 34 часа в год (1 час в неделю). Из них отведёно на выполнение практической части – 29 часов, экскурсии – 2 часа.

6 класс 68 часов в год (2 часа в неделю). Из них отведёно на выполнение практической части – 24 часа, экскурсии – 6 часов.

7 класс 68 часов в год (2 часа в неделю). Из них отведёно на выполнение практической части – 27 часов, экскурсии – 5 часов.

8 класс 34 часа в год (1 час в неделю). Из них отведёно на выполнение практической части – 15 часов, экскурсии – 6 часов.

9 класс 34 часа в год (1 час в неделю). Из них отведёно на выполнение практической части – 15 часа, экскурсии – 7 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ.

### 5 класс.

#### **Вводное занятие 2 часа.**

Инструктаж по ТБ. Значение предмета СБО.

Соблюдение правил ТБ и санитарно-гигиенических требований на занятиях в кабинете СБО.

Учащиеся **должны знать**: содержание и значение предмета СБО, правила поведения в кабинете.

Учащиеся **должны уметь**: соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования.

#### **Личная гигиена 3 часа.**

Необходимость соблюдения правил личной гигиены. НРК

Уход за волосами. Типы волос.

Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения

Учащиеся **должны знать**: последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, правила охраны зрения.

Учащиеся **должны уметь**: совершать утренний и вечерний туалет, причёсывать волосы.

#### **Жилище 3 часа.**

Виды жилых помещений в городе и деревне.

Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир.

Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Учащиеся **должны знать**: виды жилых помещений в городе и деревне, почтовый адрес своего дома и школы.

Учащиеся **должны уметь**: писать адреса на конвертах.

#### **Питание 13 часов.**

Значение питания в жизни человека. Основные продукты питания. НРК

Место приготовления пищи и его оборудование.

Правила приёма пищи. Режим и рациональное питание.

Значение овощей в питании. Способы нарезки овощей.

Приготовление салатов из овощей. Практическая работа.

Горячие и холодные напитки.

Приготовление завтрака. Подбор рецептов. Практическая работа.

Виды бутербродов.

Способы нарезки продуктов и хлеба. Практическая работа.

Правила сервировки стола для завтрака с учетом различных меню.

Блюда из яиц

Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.

Правила техники безопасности при работе на кухне

Учащиеся **должны знать**: виды бутербродов, различные меню завтрака, правила сервировки стола, правила заваривания чая, назначение кухонных принадлежностей.

Учащиеся **должны уметь**: резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить посуду.

### **Одежда и обувь 3 часа.**

Виды и назначение одежды и головных уборов.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.

Обувь. Уход за обувью.

Учащиеся **должны знать**: виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся **должны уметь**: подбирать одежду, головные уборы и обувь по сезону, сушить и чистить одежду.

### **Культура поведения 4 часа.**

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя.

Формы обращения к старшим и сверстникам. НРК

Правила поведения за столом. Сюжетно- ролевая игра.

Разговор со старшими и сверстниками. НРК

Учащиеся **должны знать**: требования к осанке, формы обращения с просьбой, вопросом.

Учащиеся **должны уметь**: следить за своей осанкой и походкой, правильно вести себя при встрече и расставании, правильно вести себя за столом.

### **Транспорт 3 часа.**

Наземный городской транспорт.

Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат.

Поведение на улице и в транспорте. Правила дорожного движения. НРК.

Учащиеся **должны знать**: виды транспорта, наиболее рациональный маршрут проезда от дома до школы.

Учащиеся **должны уметь**: соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.

### **Торговля 3 часа.**

Все виды торговых предприятий, их назначение.

Продуктовые и промтоварные магазины и их отделы.

Порядок приобретения товаров в магазине.

Учащиеся **должны знать**: основные виды магазинов, их назначение, виды отделов продовольственного магазина, стоимость продуктов.

Учащиеся **должны уметь**: выбирать продукты согласно конкретного меню, оплачивать покупку.

### **6 класс.**

#### **Вводное занятие 2 часа.**

Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Правила поведения в кабинете СБО

Учащиеся **должны знать**: содержание и значение предмета СБО, правила поведения в кабинете.

Учащиеся **должны уметь**: соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования.

#### **Личная гигиена 6 часов.**

НРК. Значение здорового образа жизни. Способы закаливания организма.

Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Практическая работа.

Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Подбор косметических средств.

Учащиеся **должны знать**: правила закаливания организма, правила соблюдения личной гигиены.

Учащиеся **должны уметь**: мыть руки, стричь ногти, подбирать косметические средства для ухода за руками и ногами.

#### **Жилище 6 часов.**

Гигиенические требования к жилому помещению. Правила организации рабочего места школьника.

Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Уход за полом.

Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за цветами в кабинете.

Учащиеся **должны знать**: гигиенические требования к жилому помещению, правила организации рабочего места школьника, назначение комнатных растений.

Учащиеся **должны уметь**: производить сухую и влажную уборку помещения, чистить ковры, ухаживать за комнатными растениями.

### **Питание 16 часов.**

Разнообразие продуктов питания. Их значение для здоровья человека. Экскурсия в продовольственный магазин.

Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов.

Значение овощей в питании. Способы нарезки овощей.

Приготовление простейших блюд из овощей.

Приготовление пищи. Ужин. Блюда из макаронных изделий.

Крупы и их пищевая ценность. Разнообразие блюд из круп.

Приготовление пюре из картофеля. Запеканка из картофеля. Практическая работа.

Меню ужина. Сервировка стола к ужину.

Учащиеся **должны знать**: способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока, овощей; правила пользования электроплитой, правила санитарии и техники безопасности на кухне.

Учащиеся **должны уметь**: отваривать макаронные изделия, варить кашу, отваривать картофель, сервировать стол.

### **Одежда и обувь 6 часов.**

Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц. Практическая работа.

Правила и приемы стирки изделий из цветных х/б и шелковых тканей.

Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

Учащиеся **должны знать**: правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Учащиеся **должны уметь**: пришивать пуговицы, крючки, кнопки; стирать одежду, подбирать моющие средства, гладить изделия.

### **Торговля 6 часов.**

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины, их отделы. Сюжетно-ролевая игра «В магазине»

Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Порядок приобретения товара в продовольственном магазине.

Учащиеся **должны знать**: основные виды продовольственных магазинов и их отделы, порядок приобретения товаров.

Учащиеся **должны уметь**: подбирать продукты к ужину с учетом различных меню, обращаться к продавцу, кассиру.

### **Семья 4 часа.**

Родственные отношения в семье. Место работы каждого члена семьи.

Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи. НРК

Учащиеся **должны знать**: состав своей семьи, имена, отчества родителей, место работы и должность.

Учащиеся **должны уметь**: назвать состав своей семьи, назвать близких родственников.

#### **Культура поведения 4 часа.**

Правила поведения и меры предосторожности в общественных местах.

Поведение при посещении массовых мероприятий. Сюжетно – ролевая игра «В клубе на дискотеке».

Учащиеся **должны знать**: правила поведения в общественных местах.

Учащиеся **должны уметь**: культурно, правильно и безопасно вести себя в общественных местах.

#### **Транспорт 6 часов.**

Основные транспортные средства. Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах транспорта.

Пригородные поезда. Расписание. Разовые и сезонные билеты. Экскурсия на вокзал.

Наиболее рациональные маршруты передвижения от школы до дома.

Учащиеся **должны знать**: основные транспортные средства, имеющиеся в городе и селе; виды междугородного транспорта; стоимость проезда на всех видах городского транспорта; порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся **должны уметь**: выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны; пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

#### **Учреждения и организации 2 часа.**

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, ДДТ. Их назначение. Экскурсия в ДДТ.

Учащиеся **должны знать**: виды детских учреждений и их назначение, адрес местного ДДТ.

Учащиеся **должны уметь**: правильно обращаться к работникам ДДТ, правильно вести себя в общественных местах.

#### **Средства связи 6 часов.**

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон) Их назначение.

Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем.

Телеграф, виды телеграфных услуг. Виды телеграмм. Тарифы.

Учащиеся **должны знать**: основные средства связи, виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг, виды телеграфных услуг.

Учащиеся **должны уметь**: находить по справочнику индекс предприятий связи, записывать адреса с индексом на конвертах, заполнять телеграфные бланки.

#### **Медицинская помощь 4 часа.**



Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи.

Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений.

Учащиеся **должны знать**: виды медицинской помощи, функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся **должны уметь**: записываться на прием к врачу, вызывать врача на дом, приобретать лекарства в аптеке.

### 7 класс.

#### **Личная гигиена 6 часов.**

Инструктаж по Т/Б. Значение правильного режима и рационального питания.

Значение личной гигиены в жизни подростка. Уход за телом. Индивидуальные предметы гигиены.

Гигиена одежды, нательного и постельного белья. Правила ухода за одеждой.

Учащиеся **должны знать**: правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды и постельного белья, санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой.

Учащиеся **должны уметь**: соблюдать режим дня; выполнять правила личной гигиены; ухаживать за одеждой.

#### **Жилище 6 часов.**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Животные в доме (кошка, собака, птицы).

Подготовка квартиры к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.

Уход за мебелью, в зависимости от покрытия. Пылесос, устройство. Практическая работа.

Учащиеся **должны знать**: последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, виды моющих средств, правила ухода за мебелью.

Учащиеся **должны уметь**: убирать жилые помещения, чистить мебель, утеплять окна, мыть зеркала и стекла.

#### **Учреждения и организации 2 часа.**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей.

Учащиеся **должны знать**: местонахождение ближайших промышленных и сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, название рабочих специальностей.

Учащиеся **должны уметь**: обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

#### **Питание 20 часов.**

Гигиена приготовления пищи. Правила пользования столовыми приборами.

Значение овощей в питании. Правила обработки и нарезки.

Приготовление простейших блюд из овощей. Картофель отварной. Практическая.

Приготовление пищи: обед. Закуски. Составление меню, подбор продуктов. Практическая.

Блюда из рыбы и их значение в питании. Приготовление 1 блюд. Практическая работа.

Соблюдение правил ТБ при работе режущими инструментами, приспособлениями. ТБ при работе с электроприборами.

Значение блюд из мяса и мясных продуктов. Приготовление 1 блюд из мяса. Чтение рецептов. Практическая.

Разнообразие 2 блюд из мяса. Приготовление 2 блюд. Чтение рецептов. Практическая.

Разнообразие 3 блюд. Приготовление киселя (компота). Практическая.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи. Изучение инструкций и правил пользования.

Учащиеся **должны знать**: способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов; последовательность приготовления блюд; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на кухне; правила пользования столовыми приборами.

Учащиеся **должны уметь**: готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.

#### **Одежда и обувь 8 часов.**

Значение продления срока служения одежды. Ремонт одежды, штопка. Практическая.

Стирка х/б белья вручную. Стирка с помощью стиральной машины.

Правила и приемы утюжки белья. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.

Химчистка, виды услуг. Экскурсия в школьную прачечную.

Учащиеся **должны знать**: особенности стирки цветного и белого белья; правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины, последовательность утюжки одежды, назначение химчистки.

Учащиеся **должны уметь**: ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать бельё вручную и с помощью стиральной машины; гладить одежду и бельё.

#### **Культура поведения 4 часа.**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Поведение при встрече и расставании. Ролевая игра.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки. Правила вручения. НРК.

Учащиеся **должны знать**: Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила вручения и приёма подарков.

Учащиеся **должны уметь**: выбрать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарок, вручать и принимать подарки.

### **Торговля 4 часа.**

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, отделы магазинов. Назначение магазинов.

Порядок приобретения товаров. Стоимость некоторых товаров. Экскурсия в магазин.

Учащиеся **должны знать**: ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов, стоимость отдельных товаров.

Учащиеся **должны уметь**: приобретать некоторые товары, подсчитывать стоимость покупок, правильно вести себя в магазине.

### **Семья 2 часа.**

Помощь родителям в уходе за младшими детьми. НРК

Учащиеся **должны знать**: различные тихие и подвижные игры.

Учащиеся **должны уметь**: одевать малышек на прогулку, объяснять малышам правила игры и играть с ними, помогать в уборке игрушек.

### **Средства связи 4 часа.**

Виды бандеролей. Порядок их отправления. Практическая работа.

Посылки, виды упаковок. Правила отправления, стоимость. Экскурсия на почту.

Учащиеся **должны знать**: перечень предметов, посылаемых бандеролью, виды и способы упаковки бандеролей.

Учащиеся **должны уметь**: заполнять бланки на отправку бандеролей, составлять опись посылаемых предметов, упаковывать бандероли.

### **Транспорт 4 часа.**

Междугородный ж/дорожный транспорт. Вокзалы, их назначение и основные службы.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения билетов и сдача их.

Учащиеся **должны знать**: функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, виды справочных служб, виды камер хранения.

Учащиеся **должны уметь**: ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочное бюро.

### **Медицинская помощь 4 часа.**

Домашняя аптечка. Термометр. Первая медицинская помощь при травмах, ранах.

Лекарственные растения. Использование растений при оказании ПМП. НРК

Учащиеся **должны знать**: состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, местные лекарственные растения, правила обработки раны и наложения повязки.

Учащиеся **должны уметь**: пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, накладывать повязки и временные шины.

#### **Экономика домашнего хозяйства 4 часа.**

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Карманные деньги – за и против.

Бюджет семьи Источники дохода. Заработная плата. Мелкие расходы.

Учащиеся **должны знать**: составные части бюджета семьи, заработную плату членов семьи, говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома.

Учащиеся **должны уметь**: подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность на получение зарплаты.

### **8 класс.**

#### **Личная гигиена 2 часа.**

Инструктаж по ТБ. Значение здоровья для жизни человека. НРК

Уход за кожей лица. Определение типа кожи. Косметические средства.

Учащиеся **должны знать**: типы кожи и правила ухода за ней, виды косметических средств и правила пользования ими.

Учащиеся **должны уметь**: выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года, правильно пользоваться косметическими средствами.

#### **Жилище 2 часа.**

Гигиенические требования к жилому помещению.

Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

Учащиеся **должны знать**: правила и периодичность уборки кухни, санузла; моющие средства, используемые при уборке кухни, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни, санузла.

Учащиеся **должны уметь**: мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.

#### **Питание 9 часов.**

Значение овощей в питании. Витамины. Разнообразие блюд из овощей.

Заготовка овощей впрок. Подбор рецептов.

Заготовка фруктов впрок. Практическая работа.

Виды теста: дрожжевое, пресное. Правила приготовления дрожжевого теста.

Разнообразие изделий из пресного теста. Приготовление блинов.

Приготовление изделий из пресного теста (лапша).

Приготовление изделий из теста. Хворост.

Приготовление песочного печенья. Подбор и чтение рецептов.

Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

Учащиеся **должны знать**: способы и последовательность приготовления изделий из теста, способы и последовательность соления и квашения овощей, способы варки варенья.

Учащиеся **должны уметь**: готовить изделия из разных видов теста, оформлять эти изделия, солить овощи, варить варенье, составлять меню завтрака, обеда и ужина.

### **Одежда и обувь 3 часа.**

Стирка изделий из шерстяных тканей. Стирка изделий из синтетических тканей.

Утюжка блузок, рубашек, платьев. Устройство утюга.

Прачечная, правила пользования. Виды услуг.

Учащиеся **должны знать**: правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, правила и последовательность утюжки изделий, правила пользования прачечной, виды услуг.

Учащиеся **должны уметь**: стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжить блузки, рубашки, платья, брюки.

### **Культура поведения 2 часа.**

Культура общения юноши и девушки. Правила поведения при знакомстве. НРК

Внешний вид молодых людей. Требования к внешнему виду.

Учащиеся **должны знать**: правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома; требования к внешнему виду молодых людей.

Учащиеся **должны уметь**: культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома; выбирать косметические средства, украшения, подбирать прическу, одежду.

### **Транспорт 3 часа.**

Водный транспорт. Правила безопасной поездки.

Междугородный автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Порядок приобретения билетов на междугородный автотранспорт.

Учащиеся **должны знать**: основные автобусные маршруты, основные маршруты водного транспорта.

Учащиеся **должны уметь**: пользоваться расписанием, определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой.

### **Семья 2 часа.**

Уход за грудным ребенком. Правила и периодичность кормления, купание.

Пеленание и одевание ребенка.

Учащиеся **должны знать**: правила и периодичность кормления ребенка из соски, с ложки; правила и периодичность купания, правила одевания и пеленания, правила ухода за грудным ребенком.

Учащиеся **должны уметь**: купать, одевать, пеленать, кормить куклу.

### **Экономика домашнего хозяйства 3 часа.**

Бюджет семьи: основные статьи расходов. Планирование расходов на день, две недели. НРК

Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).

Учащиеся **должны знать**: основные статьи расхода в семье, правила учета расходов, размер квартплаты, тарифы на электричество, газ; порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг.

Учащиеся **должны уметь**: подсчитывать расходы, планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи, снимать показатели счетчиков, заполнять квитанции.

### **Учреждения и организации 1 час.**

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция. Их назначение.

Учащиеся **должны знать**: куда обращаться в случае необходимой помощи, адрес местной префектуры, милиции.

Учащиеся **должны уметь**: правильно обратиться в случае необходимой помощи.

### **Торговля 2 часа.**

Специализированные магазины (книжный, спортивный и другие).

Стоимость основных промтоваров. Экскурсия в магазин.

Учащиеся **должны знать**: ассортимент товаров в различных специализированных магазинах, стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.

Учащиеся **должны уметь**: выбирать покупку с учетом различных условий, подсчитывать стоимость покупок, культурно вести себя в магазине.

### **Средства связи 3 часа.**

Телефон, правила пользования.

Культура разговора по телефону. Вызов основных служб.

Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования, заказ разговора.

Учащиеся **должны знать**: правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном, правила пользования телефонным справочником, номера телефонов срочного вызова, функции и виды междугородной связи.

Учащиеся **должны уметь**: объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, получать по телефону справки, культурно разговаривать по телефону.

### **Медицинская помощь 2 часа.**

Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживание, отравление, солнечный удар).

Глистные заболевания и меры их предупреждения.

Учащиеся **должны знать**: правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях; виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.

Учащиеся **должны уметь**: оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, утопающему.

## **9 класс.**

### **Личная гигиена 3 часа.**

Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни человека. **НРК**

Вред курения, алкоголя и наркотиков. **НРК**

Значение физических упражнений: в здоровом теле –здоровый дух. **НРК**

Учащиеся **должны знать**: о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и курения на организм человека.

Учащиеся **должны уметь**: сказать «нет», если им предлагают сигарету, наркотики.

### **Одежда и обувь 3 часа.**

Стиль одежды, мода. Обновление одежды.

Внешний вид молодого человека. Выбор одежды и обуви.

Средства и правила выведения мелких пятен на одежде. Правила ТБ.

Учащиеся **должны знать**: размеры одежды и обуви, правила возврата; способы обновления одежды, средства для выведения пятен, общие правила выведения пятен, правила техники безопасности при выведении пятен.

Учащиеся **должны уметь**: подбирать одежду и обувь в соответствии с размером, определять стиль одежды, пользоваться журналом мод, выводить пятна различными способами.

### **Жилище 2 часа.**

Назначение мебели в квартире. Рациональная расстановка мебели.

Сохранение жилищного фонда. Правила сохранения жилищного фонда.

Учащиеся **должны знать**: правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

Учащиеся **должны уметь**: расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.

### **Культура поведения 2 часа.**

Традиции культуры поведения в современном обществе.

Соседи. Прием гостей и правила хорошего тона.

Учащиеся **должны знать**: культуру поведения, нормы морали и этики в современном обществе, нормы поведения с соседями; правила приема гостей.

Учащиеся **должны уметь**: встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, анализировать поступки людей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.

### **Питание 9 часов.**

Диетическое питание. Подбор рецептов.



Приготовление первых диетических блюд.

Приготовление вторых диетических блюд из овощей.

Приготовление третьих блюд диетического питания.

Национальная кухня. Приготовление национальных блюд.

Составление меню национального стола на день. Подбор и чтение рецептов.

Питание детей ясельного возраста. Составление меню на день, неделю.

Приготовление для малышей блюд из круп и напитков.

Приготовление блюд праздничного стола. Составление меню, сервировка.

Учащиеся **должны знать**: способы приготовления национальных блюд, правила сервировки праздничного стола, меню ребенка ясельного возраста.

Учащиеся **должны уметь**: готовить национальные блюда, сервировать праздничный стол, готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста, готовить отдельные диетические блюда.

### **Семья 2 часа.**

Российская семья, условия создания семьи. Семейные традиции.

Морально-этические нормы взаимоотношений в семье. Закон РФ о браке и семье. **НРК**

Учащиеся **должны знать**: о порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений, семейных традициях, организации отдыха и досуга в семье; морально-этических нормах взаимоотношений в семье.

Учащиеся **должны уметь**: анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

### **Торговля 2 часа.**

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания.

Значение ярмарок. Виды ярмарок.

Учащиеся **должны знать**: отделы рынка, цены на отдельные товары, отличие цен на рынке и в магазине, правила сдачи вещей в скупку.

Учащиеся **должны уметь**: выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупок.

### **Транспорт 1 час.**

Назначение авиатранспорта. Порядок приобретения билетов.

Учащиеся **должны знать**: основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила посадки в самолет.

Учащиеся **должны уметь**: ориентироваться в расписании, определять маршрут и выбирать транспортные средства.

### **Медицина 2 часа.**

Инфекционные заболевания. Меры по их предупреждению.

Уход за больным, правила и приемы.

Учащиеся **должны знать**: меры по предупреждению инфекционных заболеваний, правила ухода за больным, условия освобождения от работы.

Учащиеся **должны уметь**: одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники, перестилать постель лежащего больного.

### **Средства связи 2 часа.**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные).

Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная, факс, телефон с определителем.

Учащиеся **должны знать**: современные виды связи, виды денежных переводов, их стоимость.

Учащиеся **должны уметь**: заполнять бланки почтового и телеграфного переводов, оформлять квитанцию по оплате телеграфных услуг.

### **Учреждения и организации 1 час.**

Предприятия бытового обслуживания. Их назначение.

Учащиеся **должны знать**: местонахождение предприятий бытового обслуживания, виды, оказываемых ими услуг, профессии работников предприятий.

Учащиеся **должны уметь**: обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

### **Профориентация и трудоустройство 3 часа.**

Учреждения и отделы по трудоустройству населения, детская биржа труда.

Оформление на работу, документы, необходимые для поступления на работу.

Деловые бумаги. Правила их составления.

Учащиеся **должны знать**: отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии, учреждения и отделы по трудоустройству, местонахождение и название предприятий; виды документов, необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся **должны уметь**: соотносить выбранную профессию со своими возможностями, писать заявление, автобиографию, обращаться в отдел кадров.

### **Экономика домашнего хозяйства 2 часа.**

Экономика в домашнем хозяйстве.

Назначение сбережений. Виды вкладов. Кредит.

Учащиеся **должны знать**: правила экономии, виды и цели сбережений, виды кредита, порядок его оформления, виды страхования.

Учащиеся **должны уметь**: планировать и подсчитывать расходы, соблюдать правила экономии, заполнять ордера на получение и внесение денег в сберкассу.

#### Содержание курса реализуется с помощью учебников, пособий:

1. Картушина Г.Б. «Домоводство», учебное пособие для учащихся.
2. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л. «Социально – бытовая ориентировка в спец. (корр.) общеобразовательных учреждениях 8 вида».
3. М. В. Антонова «Основы гигиены учащихся».
4. Симоненко В.Д. «Технология, 5 - 8 класс».
5. Гладкая В.В. «Социально-бытовая подготовка воспитанников спец. (корр.) ОУ 8 вида».
6. Цимболенко Н.А. «Азбука быта и поведения».
7. Маковер М.Д. «Уход за жилищем и домашними вещами».
8. Волчек Н.М. «Современная энциклопедия домашнего хозяйства»;
9. Маллер А.Р. «Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии».

#### Интеграция с другими предметами:

- 1) русский язык, чтение;
- 2) окружающий мир;

- 3) география;
- 4) трудовое обучение;
- 5) биология;
- 6) математика.

## **НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

### **«Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ)» 5 – 9 класс (по 5 часов).**

В соответствии с Федеральным законом «Об Образовании в Российской Федерации», Приказом Главного управления образования Курганской области № 1177 от 24.06.14 г. о внесённых изменениях в Региональный базисный план для образовательных учреждений Курганской области, разработан превентивный модульный курс «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ – инфекции».

В целях обновления содержания образовательной программы по СБО, предусматривается возможность введения в предмет содержания, связанного с формированием ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, которое отвечает потребностям и интересам народов нашего региона и позволяет организовать занятия, направленные на изучение здорового образа жизни.

Национально-региональный компонент в содержании предмета СБО призван:

- способствовать формированию личности выпускника как достойного представителя региона, отрицательно относящегося к употреблению психоактивных веществ;
- гарантировать право на получение каждым воспитанником нормативных знаний о здоровых установках и навыках ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению ПАВ;
- содействовать формированию деятельностной структуры личности: познавательной, коммуникативной, нравственной, трудовой, эстетической и физической культуры;
- расширять, углублять и конкретизировать знания о здоровом образе жизни, о социальных последствиях вредных привычек.

**Цели:** - формирование умений и приёмов здорового образа жизни;  
- становление социально – ответственного поведения в обществе;

- создание условий для самоопределения и саморазвития личности.

**Учащиеся должны знать:**

- о необходимости поддержания физического здоровья;
- о современных спортивных увлечениях: фитнесе, шейпинге, бодибилдинге, бесконтактных единоборствах, ритмической гимнастике и др.;
- о вреде курения для курящих и окружающих;
- о вредном воздействии алкоголя на организм человека;
- о влиянии ПАВ (наркомании и токсикомании) на изменение личности человека;
- о социальных последствиях, к которым приводят дурные привычки.

**Учащиеся должны уметь:**

- сказать «Нет», когда им впервые предлагают ПАВ;
- отказаться от курения для сохранения здоровья;
- поддерживать здоровый образ жизни в школе и дома.

**Тематика уроков.**

**9 класс.**

«Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека» - 1 час.

«Вредные привычки – курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания» - 2 часа.

«Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух» - 1 час.

«Морально – этические нормы взаимоотношений в семье» 1 час.

**8 класс.**

«Значение здоровья для жизни и деятельности человека» - 2 часа.

«Культура общения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома» - 2 часа.

«Бюджет семьи: источники доходов. Основные статьи расходов» - 1 час.

**7 класс.**

«Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки. Правила вручения» - 2 часа.

«Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми» - 1 час.

«Лекарственные растения в домашней аптечке. Использование растений при оказании ПМП» - 2 часа.

### **6 класс.**

«Значение здорового образа жизни. Способы закаливание организма» - 2 часа.

«Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи» - 1 час.

«Правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий» - 2 часа.

### **5 класс.**

«Необходимость соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека» - 1 час.

«Значение питания в жизни человека. Основные продукты питания» - 1 час.

«Формы обращения к старшим и сверстникам» - 1 час.

«Поведение на улице и в транспорте» - 1 час.

«Разговор со старшими и сверстниками» - 1 час.

### **Тематика внеклассных мероприятий.**

«Кто кого, или подросток в мире вредных привычек».

«Чтобы счастливо жить – надо здоровым быть!»

Конкурс – аукцион ЗОЖ «Пословицы о здоровье».

«Береги здоровье смолоду».

«Суд над вредными привычками».

«Семейный калейдоскоп».

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Программа СБО составлена по концентрическому принципу, в течение всего времени изучения предмета с 5 по 9 класс. Основные разделы программы - это «Личная гигиена», «Уход за одеждой», «Питание», «Жилище», «Медицинская помощь», «Бюджет семьи», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Семья», «Культура поведения» - повторяются из года в год, дополняясь новыми сведениями. Это способствует более прочному усвоению изучаемого материала.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Для реализации национально - регионального компонента сельскохозяйственного образования программа дополнена темами, содержание которых включает материалы о промышленных предприятиях и сельскохозяйственных объектах области, о сельскохозяйственных профессиях и профессиях получаемых в Лебяжьевском агропромышленном техникуме; ГБПОУ «Варгашиномском профессиональном техникуме», ГБПОУ «Шадринском техникуме профессиональных технологий», ГБОУ НПО Профессиональном лицее № 4 (г. Курган). А так же о животных и растениях родного края. Национально – региональный компонент составляет 10% от всего количества часов.



## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Вводное занятие.	2	--	
2.	Личная гигиена.	3	3	
3.	Жилище.	3	3	
4.	Питание.	13	12	
5.	Одежда и обувь.	3	3	
6.	Культура поведения.	4	4	
7.	Транспорт.	3	2	
8.	Торговля.	3	2	Экскурсия
	Всего часов:	34	29	2



## 6 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Вводное занятие.	2	--	
2.	Личная гигиена.	6	2	
3.	Жилище.	6	4	
4.	Питание.	16	6	1
5.	Одежда и обувь.	6	2	
6.	Торговля.	6	2	1
7.	Семья.	4	1	
8.	Культура поведения.	4	2	
9.	Транспорт.	6	2	1
10.	Учреждения и организации.	2	-	1
11.	Средства связи.	6	2	1
12.	Медицинская помощь.	4	1	1
	Всего часов:	68	24	6

## 7 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Личная гигиена.	6	2	
2.	Жилище.	6	3	
3.	Учреждения и организации.	2	--	1
4.	Питание.	20	10	
5.	Одежда и обувь.	8	3	1
6.	Культура поведения.	4	2	
7.	Торговля.	4	1	1
8.	Семья.	2	1	
9.	Средства связи.	4	1	1
10.	Транспорт.	4	1	1
11.	Медицинская помощь.	4	2	
12.	Экономика домашнего хозяйства.	4	1	
	Всего часов:	68	27	5

## 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Личная гигиена.	2	1	
2.	Жилище.	2	1	
3.	Питание.	9	6	
4.	Одежда и обувь.	3	1	1
5.	Культура поведения.	2	1	
6.	Транспорт.	3		1
7.	Семья.	2	1	
8.	Экономика домашнего хозяйства.	3	1	1
9.	Учреждения и организации.	1	--	1
10.	Торговля.	2	1	1
11.	Средства связи.	3	1	1
12.	Медицинская помощь.	2	1	
	Всего часов:	34	15	6

## 9 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Личная гигиена.	3	1	
2.	Одежда и обувь.	3	1	1
3.	Жилище.	2	1	1
4.	Культура поведения.	2	1	
5.	Питание.	9	7	
6.	Семья.	2	1	
7.	Торговля.	2	--	1
8.	Транспорт.	1		
9.	Медицина.	2	1	
10.	Средства связи.	2		1
11.	Учреждения и организации.	1	--	1
12.	Профориентация и трудоустройство.	3	1	1
13.	Экономика домашнего хозяйства.	2	1	1
	Всего часов:	34	15	7

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК.**

### **ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.**

**ОЦЕНКА «5»** - за работу без ошибок, но допускаются исправления самим учеником;

**ОЦЕНКА «4»** - за работу с 1-2 ошибками;

**ОЦЕНКА «3»** - за работу с 3-5 ошибками;

**ОЦЕНКА «2»** - за работу с 6-8 ошибками.

При небрежном выполнении работ, большом количестве исправлений, искажений в напечатании букв, оценка снижается на один балл. При выставлении итоговой оценки учитывается как уровень знаний ученика, так и овладение им практическими умениями.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1. И. Аасамаа «Как себя вести». Махачкала, Дагучпедгиз, 1982 г.
2. О.В. Белоножкина «Инсценированные классные часы в начальной школе: Как быть здоровым». Волгоград, 2007 г.
3. Н.М. Волчек «Современная энциклопедия домашнего хозяйства». Минск, 1999 г.
4. В.В. Воронкова «Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе». Пособие для учителей. Москва, 1994 г.
5. В.В. Воронкова «Программы спец. (корр.) ОУ 8 вида». Москва, Владос, 2013 г.
6. В.В. Гладкая «Социально – бытовая подготовка воспитанников спец. (корр.) общеобразовательного учреждения 8 вида», НЦ ЭНАС, 2006 г.
7. Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова «Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида», Г.И.Ц. «Владос», Москва, 2004 г.
8. Е.Н. Дубровская «Игровые классные часы 5 – 9 класс». Москва, 2007 г.
9. М.А. Замотина «Особенности национального застолья», 2000 г.
10. Н.И. Иванов «Пособие для продавца». Москва, 1979 г.
11. В. Иванова «Этикет для девочек», 2006 г.
12. А.И. Ицкова «Наш быт глазами врача». Москва, 1991 г.

13. Г.Б. Картушина «Домоводство». Учебное пособие для учащихся вспомогательной школы. Москва, 1966 г.
14. Б.А. Куган «Сборник дидактических игр», Курган, 1995 г.
15. О.И. Кияткина «Этикет и сервировка стола», 2002 г.
16. А.Я. Лабзина, Е.В. Васильченко «Обслуживающий труд» 4, 5, 6, 7, 8, 9 класс. Москва, 1983 г.
17. М.Д. Маковер «Уход за жилищем и домашними вещами». Москва, 1969 г.
18. А.Р. Маллер «Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии». Москва, 2002 г.
19. В.Д. Симоненко «Технология» 5 класс, 6 класс, 7 класс, 8 класс. Москва, 2001 г.
20. М.И. Сахарова «Тесто в будни и праздники вместе с детьми», 2002 г.
21. В. Фадеева «Азбука домашнего хозяйства для девочек», 2000 г.
22. Н.А. Цимболенко «Азбука быта и поведения». Челябинск, 1988 г.
23. И. Черепанова «Домашний калейдоскоп», 1991 г.
24. С. Чернышева «500 полезных советов по дому», 1991 г.
25. А.М. Щербакова «Новая модель обучения в спец.(корр.) общеобразовательных учреждениях 8 вида, Новые учебные программы и методические материалы», НЦ ЭНАС, 2002 г.
26. Журнал «Дефектология», №2, 1993 г., № 3, 1992 г.
27. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи». Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Москва, 2008 г.
28. М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов «Основы безопасности жизнедеятельности», 9 класс, Москва, Астрель - АСТ, 2004 г.
29. Слайд - презентации на электронных носителях (разработки уроков).

**КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССА.**

**5 КЛАСС**

**1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета (порядок умывания).

1. Лицо, зубы, руки, уши.
2. Руки, зубы, лицо, уши.
3. Зубы, уши, руки, лицо.

**2. ПИТАНИЕ.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Виды блюд, не требующих тепловой обработки (те, что не варят).

1. Суп картофельный.
2. Пирожки с яблоками.
3. Бутерброды с колбасой.

**3. ОДЕЖДА.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Назначение одежды – это...

1. Повседневная, праздничная, рабочая.
2. Пальто, платье, костюм, брюки.

**4. ЖИЛИЩЕ.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Жилые помещения – это...

1. Дом, квартира, общежитие.
2. Кухня, спальня, гостиная.

**5. МЕДПОМОЩЬ.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Номер телефона скорой помощи.

- 9 – 02,            9 – 03,            9 – 01

**6. ЭТИКЕТ.**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Нужно ли предлагать гостям домашние

тапочки.

1. Конечно, нужно. Им будет приятно.
2. Только в том случае, если у вас есть новые.
3. Предлагать не нужно. Гости должны принести тапочки с собой.

## 7. СЕМЬЯ.

**Отметь знаком + правильный ответ.** Детские игры – это...

1. Прятки, кошки – мышки, третий – лишний.
2. Домино, шахматы, шашки.

## 8. ПРАВОВЕДЕНИЕ.

**Отметь знаком + правильный ответ.** Наша школа находится...

1. В городе.
2. В рабочем поселке.
3. В деревне.

## 6 КЛАСС.

### 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

**Укажите цифрами 1,2,3,4,5,6,7** порядок мытья тела в бане.

- мытье головы, волос
- мытье ног
- мытье шеи
- мытье рук
- мытье туловища
- ополаскивание тела водой
- ополаскивание волос, головы.

### 2. ПИТАНИЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Форма нарезки овощей...

- |             |            |
|-------------|------------|
| - брусочки  | - ломтики  |
| - соломкой  | - ракушки  |
| - звездочки | - кружочки |
| - шашками   | - домино   |
| - кусочки   | - гребешки |

### 3. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

**Выбери правильный ответ и отметь его знаком +.** Термометр медицинский используют для...



- измерения температуры воздуха
- измерения температуры тела
- измерения температуры воды

#### 4. ОДЕЖДА

**Отметь знаком + правильные ответы.** Как делится одежда по назначению?

- домашняя
- повседневная
- праздничная
- специальная
- рабочая
- цветная
- однотонная
- школьная

#### 5. ЖИЛИЩЕ

**Отметь цифрами 1,2,3,4,5** последовательность проведения ежедневной уборки.

- встряхнуть постельное белье и заправить кровать
- влажной тряпкой сотри пыль на столе, мебели, подоконниках
- открыть форточку
- вымыть пол влажной тряпкой
- подмести пол влажным веником или пропылесосить ковры.

#### 6. СЕМЬЯ

**Отметь знаком + правильный ответ.** Семья – это...

- Люди, живущие вместе
- Люди, живущие в одном доме
- Люди, живущие в одном доме и объединенные родственными отношениями.

#### 7. ЭТИКЕТ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Слова приветствия и обращения к взрослому человеку.

- Здравствуйте
- Скажите, пожалуйста
- Доброе утро (день, вечер)
- По имени и отчеству
- Тетенька
- Приветствую Вас
- Подскажите, пожалуйста

#### 8. ПРАВОВЕДЕНИЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Символика России – это...

---

- Герб
  - Президент
  - Флаг
- 

## **7 КЛАСС.**

### **1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

**Отметь знаком + правильные ответы.** Предметами личной гигиены являются...

- расческа
- зубная паста
- зубная щетка
- ножницы
- носовой платок
- полотенце банное
- шампунь
- мочалка

### **2. ПИТАНИЕ**

**Отметь знаком + правильный ответ.** Меню – это...

- съедобные блюда
- рецепты блюд
- список блюд на завтрак, обед или ужин
- список продуктов для приготовления борща

### **3. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

**Отметь знаком + правильные ответы.** Лекарственные средства для больного человека можно купить...

- в больнице
- в ветеринарной аптеке
- в поликлинике
- в аптечном ларьке при поликлинике
- в аптеке
- в магазине

### **4. ОДЕЖДА**

**Расставь цифрами 1,2,3,4,5** последовательность наложения заплата.

- определить место наложения заплата
- наложить с изнанки заплата
- подогнуть надрезанные края ткани и пришить косыми стежками
- выкроить заплата
- подравнять край поврежденной ткани и сделать надрезы

### **5. ЖИЛИЩЕ**

**Отметь знаком + правильные ответы.** Средствами для ухода за раковиной являются...

- мыло хозяйственное
- жидкое чистящее средство
- пищевая сода
- порошок стиральный
- песок
- порошкообразное чистящее средство

## **6. СЕМЬЯ**

**Отметь знаком + правильный ответ.** В какую одежду нужно одеть малыша осенью на прогулку?

- теплая куртка, вязаная шапка, утепленные сапожки, шарф. Перчатки
- тонкая куртка, берет, кроссовки
- шубка, меховая шапка, варежки, шарф, валенки

## **7. ЭТИКЕТ**

**Отметь знаком + правильные ответы.**

- приходить в гости следует точно в назначенное время
- поздороваться
- перед тем, как сесть за стол, вымыть руки
- соблюдать правила культуры поведения за столом и в гостях
- после застолья нужно сразу уходить домой
- прощаться можно не со всеми, чтобы не привлекать к себе внимания

## **8. ПРАВОВЕДЕНИЕ**

**Отметь знаком + правильные ответы.** В каких документах дети могут познакомиться со своими правами и обязанностями?

- Семейный кодекс
- Трудовой кодекс
- Конвенция о правах ребенка
- Уголовный кодекс

## **8 КЛАСС.**

### **1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

**Указать стрелочками соответствие между типом кожи и ее внешним описанием.**

НОРМАЛЬНАЯ

Склонна к шелушению, появлению морщин

СУХАЯ

Имеет здоровый, приятный вид

ЖИРНАЯ

Имеет сальный вид, блестит, лоснится

## 2. ПИТАНИЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Способы заготовки ягод впрок.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Сушка                | 4. Приготовление варенья |
| 2. Заморозка            | 5. Приготовление киселя  |
| 3. Начинка для пирожков | 6. Приготовление сока    |

## 3. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

**Ответить на вопрос.** Какую медицинскую помощь необходимо оказать при легких степенях ожога.

---

---

---

## 4. ОДЕЖДА

**Отметь знаком + правильные ответы.** Правилами стирки шерстяного белья являются...

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Ручная стирка         | 2. Машинная стирка              |
| 3. Стирка в горячей воде | 4. Стирка с хозяйственным мылом |
| 5. Стирка в теплой воде  | 6. Стирка с порошком для шерсти |

## 5. ЖИЛИЩЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Регулярная уборка кухни – это...

- |                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. Мытье посуды                   | 2. Вынос мусора        |
| 3. Мытье кухонного стола          | 4. Мытье газовой плиты |
| 5. Покраска стен                  | 6. Проветривание кухни |
| 7. Протирание пола мокрой тряпкой | 8. Побелка потолка     |

## 6. СЕМЬЯ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Постельное белье малыша меняют...

1. Каждую неделю
2. Ежедневно
3. Каждый месяц
4. По мере загрязнения

## 7. ЭТИКЕТ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Правила общения юноши и девушки.

1. Юноша уступает место девушке
2. Из автобуса первым выходит девушка
3. Девушка ведет себя скромно
4. Юноша может закурить при девушке
5. Юноша и девушка относятся друг к другу уважительно

## 8. ПРАВОВЕДЕНИЕ

**Отметь знаком + правильный ответ.** Символы страны – это...

1. Флаг
2. Президент
3. Герб
4. Популярная песня

## 9 КЛАСС.

### 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**Отметь знаком + правильные ответы.** Курение влияет на организм так:

- развивает память
- изменяет цвет лица
- наносит вред здоровью
- приносит материальный ущерб
- омолаживает кожу лица
- сужает кровеносные сосуды

### 2. ПИТАНИЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Годность консервы определяется...

- по внешнему виду упаковки (вздутости банки)
- по запаху
- по штемпелю на крышке консервы

- по вкусовым качествам продукта

### 3. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Уход за больным включает в себя:

- измерение температуры
- развлечение больного
- кормление больного
- лечение больного самостоятельно
- умывание больного
- смена нательного и постельного белья
- проветривание помещения
- выдача лекарства по назначению врача

### 4. ОДЕЖДА

**Отметь знаком + правильные ответы.** Выбирая стиль одежды необходимо учитывать...

- время года
- время суток
- цель мероприятия
- стоимость вещей
- настроение окружающих
- цветовое сочетание одежды и обуви

### 5. ЖИЛИЩЕ

**Указать стрелкой** соответствие мебели и помещения, в котором она устанавливается.

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| - Зал      | - шкаф для пальто          |
| - Прихожая | - диван, мебельная стенка  |
| - Детская  | - письменный стол, кровать |

### 6. СЕМЬЯ

**Отметь знаком + правильные ответы.** Условия создания семьи...

- добровольное согласие вступающих в брак
- достижение брачного возраста
- беременность невесты
- желание родителей

### 7. ЭТИКЕТ

**Отметь знаком + правильные ответы.**

- быть тактичным – уметь прощать обиды
- быть тактичным – уметь диктовать свою волю
- культурный человек – это тот, кто говорит о своей вежливости

- быть тактичным – быть терпеливым
- культурный – это тот, кто умеет себя вести
- культурный – это тот, кто хорошо одевается
- быть тактичным – уметь за себя постоять

## 8. ПРАВОВЕДЕНИЕ

**Отметь знаком + правильные ответы.** В каком документе дети могут прочитать о своих правах?

- Семейный кодекс
- Гражданский кодекс
- Конвенция о правах ребенка
- Уголовный кодекс
- Трудовой кодекс

### 5 класс

#### Личная гигиена.

**1. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

Гигиена человека – это...

- уход за одеждой
- уход за телом
- уход за квартирой
- уход за посудой

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Волосы и голову можно мыть...

- мыло хозяйственное
- шампунь и ополаскиватель для волос
- гель для укладки волос
- мыло туалетное
- стиральный порошок

#### Уход за одеждой.

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Праздничная одежда – это...

- вечерний костюм
- модный комбинезон с футболкой
- нарядное платье
- блузка и джинсы

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Как делится одежда по назначению?

- домашняя
- праздничная
- рабочая
- школьная
- повседневная
- специальная
- цветная
- однотонная

### Питание.

#### 1. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Оборудование кухни – это...

- газовая плита
- шифоньер
- холодильник
- мойка для посуды
- табурет
- журнальный стол
- обеденный стол
- буфет

#### 2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Основные продукты питания – это...

- хлеб
- сахар
- конфеты
- мясо
- молоко
- яйца
- соль
- крупы
- макаронные изделия

### Жилище.

#### 1. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Жилые помещения – это...

- однокомнатная квартира
- индивидуальный дом
- дача
- коттедж
- кладовая
- подсобное помещение

#### 2. Расставь по порядку цифрами 1,2,3,4,5 порядок проведения влажной уборки.

- вымыть пол
- протереть пыль влажной тряпкой
- подмести пол влажным веником
- открыть форточку
- мусор замети в совок

### Семья.

#### 1. Отметь знаком «+» правильный ответ.

##### Что такое семья?

- люди, живущие под одной крышей
- люди, объединенные родственными отношениями
- группа людей живущих под одной крышей и объединенные родственными отношениями

#### 2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Обязанности детей в семье.

- помощь по хозяйству
- выполнение обязанностей по дому



- хорошо учиться
- рассказывать в школе о семейных проблемах
- не вникать в жизнь родителей

### Этикет.

1. Отметь знаком «+» правильные ответы.

#### Правила поведения за столом.

- не клади локти на стол
- после обеда незаметно уйди
- из тарелки бери тот кусок пирога, который лежит ближе к тебе
- можно критиковать приготовленное блюдо в присутствии повара

2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

#### К взрослому можно обратиться.

- по имени
- по имени и отчеству
- «скажите, пожалуйста»
- тетенька (незнакомой женщине)

### Медицина.

1. Отметь знаком «+» правильный ответ.

#### Где можно купить лекарства?

- в магазине
- в школе
- в аптеке
- на вокзале

2. Напиши номер телефона скорой помощи \_\_\_\_\_

### Правоведение.

1. Ответь на вопрос.

Как называется страна, в которой ты живешь? \_\_\_\_\_

2. Ответь на вопрос.

Во сколько лет человек получает паспорт? \_\_\_\_\_

6 класс

### Личная гигиена.

1. Отметь знаком «+» правильные ответы.

#### Закаливание – это...

- прогулка на свежем воздухе
- обтирание тела
- контрастный душ
- рациональное питание

2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

- смотреть телевизор детям можно только 2 – 3 часа в день

- смотреть по телевизору только детские передачи
- находиться за 3 – 6 метров от экрана телевизора
- читать книги лежа

### Уход за одеждой.

#### **1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

- нижнее белье меняют ежедневно
- одежду чистят специальной щеткой
- верхнее платье хранят в шкафу
- ношеное платье утюжат через марлю

#### **2. Расставь цифрами по порядку 1,2,3,4,5,6 правила работы с утюгом.**

- включи утюг
- проверь исправность шнура
- установи ручку терморегулятора на нужную температуру
- отключи утюг
- проутюжь изделия
- поставь утюг вертикально

### Питание.

#### **1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Свежее мясо определяют по признакам...

- цвет от бледно-розового до красного
- поверхность гладкая, сухая
- поверхность покрыта слизью
- жир твердый, рассыпчатый
- жир мягкий, мажется

#### **2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Где хранят овощи?

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| - в погребе   | - в овощной яме  |
| - в хранилище | - в холодильнике |
| - в сарае     | - в подполе      |

### Жилище.

#### **1. Дополни предложение.**

Влажная уборка помещения производится для того, чтобы \_\_\_\_\_

---

#### **2. Расставь по порядку цифрами 1,2,3,4,5 порядок проведения влажной уборки**

- пол оботри влажной тряпкой для пола

- протри пыль влажной тряпкой
- подмети пол влажным веником
- открой форточку
- мусор замети в совок

### Семья.

#### 1. Отметь знаком «+» правильный ответ

Семья – это...

- люди, живущие вместе
- люди, живущие под одной крышей и объединенные родственными отношениями
- люди, живущие в одном доме

#### 2. Ответь на вопрос.

Кто является главой семьи? \_\_\_\_\_

Объясни, почему? \_\_\_\_\_

### Этикет.

#### 1. Отметь знаком «+» правильный ответ.

Культурный человек – это тот, кто...

- вежливо здоровается
- аккуратно одет
- не опаздывает на уроки
- пропускает вперед девушку
- говорит о своей вежливости

#### 2. Отметь знаком «+» правильный ответ.

Вести себя тактично – это...

- не перебивать друг друга
- выслушивать собеседника
- разглашать секреты друзей
- прерывать беседу двух людей

### Медицина.

#### 1. Напиши номер скорой помощи \_\_\_\_\_

#### 2. Установи стрелками \_\_\_\_\_ соответствие...

Стационарное лечение – это

Лечение в больнице

круглосуточно

Амбулаторное лечение – это

Лечение на дому,  
а в больницу ходишь на прием

### Правоведение.

#### 1. Ответь на вопрос.

Во сколько лет человеку выдают паспорт? \_\_\_\_\_

**2. Ответ на вопрос.**

Кого называют правонарушителями? \_\_\_\_\_

---

---

7 класс

**Личная гигиена.**

**1. Выбери правильные ответы и отметь их знаком «+».**

Предметами личной гигиены являются...

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| - расческа       | - зубная щетка     |
| - зубная паста   | - ножницы          |
| - носовой платок | - полотенце банное |
| - шампунь        | - мочалка          |

**2. Напиши 5 правил личной гигиены.**

---

---

**Уход за одеждой.**

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Моющие средства для стирки белого х/бумажного белья...

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| - отбеливатель    | - шампунь            |
| - стиральная сода | - стиральный порошок |
| - туалетное мыло  | - хозяйственное мыло |
| - жидкое мыло     | - стиральная паста   |

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Устройство утюга...

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| - подошва        | - ручка     |
| - терморегулятор | - шланг     |
| - вилка          | - термометр |
| - шнур           | - корпус    |

**Питание.**

**1. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

В какую воду закладывают мясо для приготовления супа?

- в холодную
- в кипящую

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Электробытовые приборы для приготовления пищи.

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| - миксер           | - утюг                    |
| - кофемолка        | - электрическая мясорубка |
| - терка            | - кофемолка               |
| - кухонный комбайн | - электрочайник           |

**Жилище.**

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Сезонная уборка – это...

- |  |                  |
|--|------------------|
| - уборка сезонной одежды, обуви, головных уборов | - уборка кровати |
| - мытье и утепление окон                         | - полив растений |
| - смена портьер, занавесей                       | - мытье люстр    |
| - просушивание постельных принадлежностей        | - побелка комнат |

**2. Перечисли, что необходимо (предметы) для мытья пола?**

---

---

**Семья.**

**1. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

До какого возраста ребенок считается грудным?

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| - до трех лет | - до года          |
| - до двух лет | - пока сосет грудь |

**2. Ответь на вопрос.**

Кто такие родственники?

---

---

**Этикет.**

**1. Ответь на вопросы.**

Нужно ли предупреждать близких, если ты задерживаешься у друзей?

Как это сделать?

---

---

**2. Перечисли вежливые слова, не менее пяти.**

---

---

**Медицина.**

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Правила оказания первой помощи при травме...

- промыть рану
- измерить температуру
- наложить повязку
- помазать саму рану зеленкой
- обработать зеленкой вокруг раны
- вызвать врача

**2. Перечисли известные тебе лекарственные растения (не менее пяти).**

---

---

Правоведение.

**1. Ответь на вопрос.**

Кого называют гражданином?

---

**2. Ответь на вопрос.**

Во сколько лет гражданину выдают паспорт?

---

8 класс

Личная гигиена.

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Гигиенической косметикой является...

- тушь для ресниц
- крем для рук
- мыло
- пудра
- косметическое молочко
- гигиеническая помада
- пенка для умывания
- крем после бритья

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Какие типы кожи бывают?

- нормальная
- жирная
- дряблая
- обветренная
- сухая
- комбинированная
- увядающая
- веснушчатая

Уход за одеждой.

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Правила стирки шерстяного белья – это...

- ручная стирка
- стирка с хозяйственным мылом
- стирка с порошком для шерсти
- машинная стирка
- стирка в горячей воде
- стирка в теплой воде

## 2. Перечислите назначение одежды...

---

---

### Питание.

#### 1. Отметь цифрами 1,2,3,4,5 последовательность сушки зеленого укропа.

- мелко нарезать укроп на доске
- разложить укроп на досочке в сухом помещении, накрыть салфеткой
- сложить сухой укроп в мешочек
- зелень перебрать, промыть

#### 2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Виды теста.

- дрожжевое
- простое
- воздушное
- пресное
- сдобное
- сладкое

### Жилище.

#### 1. Отметь знаком «+» правильные ответы.

##### Регулярная уборка кухни – это...

- мытье посуды
- мытье кухонного стола
- покраска стен
- побелка потолка
- вынос мусора
- уборка газовой плиты
- протираание пола мокрой тряпкой
- проветривание кухни

#### 2. Вставить пропущенные слова. Уход за санузлом.

Нельзя резко менять температуру воды при мытье раковины, потому, что трескается \_\_\_\_\_. Нельзя оставлять течь из крана, появляется \_\_\_\_\_ на эмали. Прежде чем использовать чистящее средство, нужно внимательно прочитать \_\_\_\_\_.

### Семья.

#### 1. Ответь на вопрос.

Кто является главой семьи? \_\_\_\_\_

Объясни \_\_\_\_\_

---

---

2. Перечисли домашние обязанности сына (дочери) \_\_\_\_\_

---

---

**Этикет.**

1. Перечисли ласковые слова (не менее пяти).

---

2. Отметь знаком «+» правильные ответы.

Правила общения юноши и девушки.

- юноша уступает место девушке
- из автобуса первым выходит юноша
- девушка ведет себя смело

**Медицина.**

1. Ответь на вопрос.

Как называется документ, который выдают в больнице, если школьник заболел?

---

2. Перечисли медикаменты и перевязочные средства, необходимые при травме (ране)? \_\_\_\_\_

---

---

**Правоведение.**

1. Ответь на вопрос.

Как называется основной закон нашего государства?

---

2. Ответь на вопрос.

Кто такие правонарушители? \_\_\_\_\_

---

---

9 класс

**Личная гигиена.**

1. Отметь знаком «+» правильные ответы.



### Курение влияет на организм так...

- развивает память
- наносит вред здоровью
- омолаживает кожу лица
- изменяет цвет лица
- приносит материальный ущерб
- сужает кровеносные сосуды

### **2. Напиши пословицу о вреде курения.**

---

### Уход за одеждой.

#### **1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Выбирая стиль одежды необходимо учитывать...

- время суток
- материальные возможности
- настроение окружающих
- цель мероприятия
- направление ветра

#### **2. Вставь пропущенные слова в текст.**

Покупая вещь, нужно знать свой \_\_\_\_\_, учитывать свои материальные \_\_\_\_\_. Прежде чем купить изделие, нужно его на себя \_\_\_\_\_. Для возврата бракованной вещи, нужно взять \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.

### Питание.

#### **1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Диетическими блюдами считаются...

- каша рисовая на молоке
- овощи тушеные с подсолнечным маслом
- борщ с мясом
- плов с курицей и чесноком
- бульон куриный
- пельмени

#### **2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Годность консервы определяется...

- по внешнему виду упаковки (вздутости банки)
- по запаху
- по штемпелю на крышке консервы
- по вкусовым качествам продукта

### Жилище.

#### **1. Укажи стрелкой → соответствие мебели и помещения, в котором она устанавливается.**

- Зал
- Прихожая
- Детская
- шкаф для пальто
- диван, мебельная стенка
- письменный стол, кровать

**2. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

Сохранением жилищного фонда является...

- текущий ремонт квартиры
- капитальный ремонт
- замена санузла
- утепление окон
- ремонт отопительной системы

**Семья.**

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Условия создания семьи...

- добровольное согласие вступающих в брак
- достижение брачного возраста
- беременность невесты
- желание родителей
- материальные возможности

**2. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Обязанности детей в семье.

- хорошо учиться
- обслуживать себя
- рассказывать в школе о семейных проблемах
- помогать заботиться о бабушке
- не вникать в жизнь родителей

**Этикет.**

**1. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

Как правильно познакомить друзей с вашими родителями?

- спросить у родителей разрешения привести друзей домой и представить их своим родителям
- Просто рассказать друзьям о своих родителях
- Знакомить не обязательно, им это не нужно
- Познакомятся сами, если захотят

**2. Отметь знаком «+» правильный ответ.**

Какими салфетками можно вытирать губы с губной помадой?

- только полотняными
- только бумажными
- все равно какими

**Медицина.**

**1. Отметь знаком «+» правильные ответы.**

Уход за больным включает в себя...

- измерение температуры
- развлечение больного

- кормление больного
- лечение больного самостоятельно
- выдача лекарств по рецепту врача
- умывание больного
- смена постельного белья

2. **Ответ на вопрос.** Какой документ является освобождением от учебы или работы по болезни? \_\_\_\_\_

**Правоведение.**

1. **Ответ на вопрос.**  
 Как называется основной закон нашего государства? \_\_\_\_\_
2. **Ответ на вопрос.** Кто такие правонарушители? \_\_\_\_\_

**Контрольно – проверочный тест по СБО 5 класс**

Фамилия учащегося \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Прочитай вопрос	V	Отметь нужный вариант ответа
1.	Перед едой нужно:		<input type="checkbox"/> Почистить зубы <input type="checkbox"/> Вымыть руки <input type="checkbox"/> Прополоскать рот
2.	Чистить зубы нужно:		<input type="checkbox"/> 1 раз в день <input type="checkbox"/> 2 раза в день <input type="checkbox"/> 3 раза в день
3.	Ногти на ногах нужно стричь		<input type="checkbox"/> Сразу после мытья <input type="checkbox"/> После распаривания ног <input type="checkbox"/> Перед мытьём
4.	Отметь знаком (v) кухонную посуду		<input type="checkbox"/> Кастрюля <input type="checkbox"/> Терка <input type="checkbox"/> Ложки <input type="checkbox"/> Тарелка <input type="checkbox"/> Дуршлаг <input type="checkbox"/> Чайная чашка <input type="checkbox"/> Чайник <input type="checkbox"/> Сито <input type="checkbox"/> Сковорода
5.	Проставь цифрами 1, 2, 3 очередность мытья посуды		<input type="checkbox"/> __ кухонная <input type="checkbox"/> __ чайная <input type="checkbox"/> __ столовая

6.	Составь меню завтрака		_____
7.	Пометь, что относится к временному жилью.	Квартира Дом	Гостиница Общежитие
8.	Напиши свой полный домашний адрес.		_____
9.	Проставь цифрами 1,2,3,4 очерёдность этапов уборки квартиры		__ Убрать все вещи на место __ Вымыть пол __ Протереть пыль __ Подмести пол
10.	Отметь куда можно обратиться, если заболел?		_ В милицию      _ В аптеку _ В поликлинику      _ В скорую помощь
11.	Напиши номер телефона скорой помощи		
12.	Отметь вежливые слова		_ Спасибо    _ Извините    _ Пока!    _ Привет!    _ Спокойной ночи    _ Приятного аппетита
13.	Правила обращения к взрослому человеку		__ Ты      __ Вы      __ Скажите пожалуйста
14.	Как называют одежду и обувь, которые можно носить весной и осенью?		Свободная Летняя Демисезонная Многоразовая
15.	Выбери, какую одежду нужно надеть для торжественных случаев		Спортивный костюм, кроссовки, Джинсы, футболка, кепка Костюм, рубашка, туфли
16.	Твоя семья – это...		_ Все твои родственники _ Твои близкие родственники, живущие вместе _ Твои друзья

17.	Детские игры – это...	<input type="checkbox"/> Прятки, жмурки, лото <input type="checkbox"/> Шахматы, домино, карты
18.	Как называется страна, в которой мы все живем	<input type="checkbox"/> Город <input type="checkbox"/> Поселок <input type="checkbox"/> Россия <input type="checkbox"/> Лебяжье <input type="checkbox"/> Курган <input type="checkbox"/> Москва
19.	Укажи цифрами 1,2,3 порядок цветов на Российском флаге (сверху вниз)	<input type="checkbox"/> Синий <input type="checkbox"/> Красный <input type="checkbox"/> Белый

Оценка \_\_\_\_\_

**Контрольно – проверочный тест СБО 6 класс**

Фамилия учащегося \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Прочитай вопрос	✓	Отметь нужный вариант ответа
1.	Пометь, что относится к закаливанию:		<input type="checkbox"/> Мыться в бане горячей водой <input type="checkbox"/> Обтирания, физические упражнения, солнечные ванны <input type="checkbox"/> Ходить без головного убора в мороз
2.	Укажи способы заражения глистными заболеваниями		На человека чихнули Грязные руки Немытые продукты
3.	Что называют сервировкой?		Подготовка инвентаря к работе Подготовка стола к приёму пищи Подготовка посуды к мытью
4.	Проставь цифрами 1,2,3,4,5 последовательность мытья посуды:		<input type="checkbox"/> вымыть посуду <input type="checkbox"/> налить горячей воды в таз <input type="checkbox"/> очистить от пищевых отходов <input type="checkbox"/> ополоснуть в чистой воде <input type="checkbox"/> расставить сушить
5.	Выбери продукты, из которых можно приготовить картофельное пюре		Рис                      зелень                      мука Молоко                масло                      яйцо Картофель            фарш                      крахмал

6.	Периодичность уборки помещений. <i>Расставь стрелки:</i> $\longrightarrow$	Ежедневная Сезонная Еженедельная	1 раз в неделю 1 раз в день 1 раз в три месяца
7.	Устройство пылесоса	<input type="checkbox"/> Шланг <input type="checkbox"/> Пылесборник <input type="checkbox"/> Электрошнур	<input type="checkbox"/> Корпус <input type="checkbox"/> Центрифуга <input type="checkbox"/> Чехол <input type="checkbox"/> Розетка <input type="checkbox"/> Мотор
8.	Врач, который окажет медицинскую помощь при травме:	Педиатр Хирург Отоларинголог	
9.	В каком медицинском учреждении ведут приём больных врачи-специалисты?	Диспансер Поликлиника Больница	
10.	Перечисли слова произносимые при встрече и приветствии		_____ _____ _____
11.	Отметь слова произносимые при прощании и расставании	<input type="checkbox"/> До завтра <input type="checkbox"/> Прощай	<input type="checkbox"/> До свидания <input type="checkbox"/> До встречи <input type="checkbox"/> Чао <input type="checkbox"/> До утра <input type="checkbox"/> Пока
12.	Укажи цифрами 1,2,3,4,5 порядок действий при стирке белья:	<input type="checkbox"/> отжим белья <input type="checkbox"/> замачивание <input type="checkbox"/> сортировка <input type="checkbox"/> полоскание <input type="checkbox"/> стирка	
13.	Изделия из хлопчатобумажной ткани утюжат, установив терморегулятор утюга:	• • • • • •	
14.	Фартуки, платки, косынки, постельное бельё утюжат:	Хорошо высушенными Чуть влажными Сырыми	
15.	Что такое семья?	<input type="checkbox"/> Люди, живущие вместе <input type="checkbox"/> Близкие люди <input type="checkbox"/> Люди, живущие вместе и объединённые родственными отношениями	

16.	Напиши фамилии, имена, отчества своих родителей, место работы.		_____ _____ _____
17.	Символы России		__ Флаг      __ Президент      __ Популярная песня __ Герб      __ Гимн
18.	Во сколько лет гражданину выдают паспорт?		

Оценка \_\_\_\_\_

**Контрольно – проверочный тест СБО 7 класс**

Фамилия учащегося \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Прочитай вопрос	v	Отметь нужный вариант ответа
1.	Как часто нужно мыться полностью (в бане)?		__ Один раз в день __ Один раз в неделю __ Один раз в месяц
2.	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
3.	Что называют сервировкой?		__ Подготовка инвентаря к работе __ Подготовка стола к приёму пищи __ Подготовка посуды к мытью
4.	Отметь механические при-способления для приготовления пищи		__ Электромясорубка __ Ножи __ Мясорубка

5.	Напиши название блюда по составу продуктов:	картофель, капуста, лук, морковь, жир, вода, рёбра свиные, лавровый лист - _____
6.	Как часто нужно мыть окна	__ Один раз в год __ Один раз в месяц __ Один раз в неделю
7.	С какой стороны должен падать свет во время выполнения домашнего задания	__ Прямо, в лицо сидящему __ Слева __ Справа __ Сзади сидящего
8.	Доврачебная помощь, это:	__ Приём таблеток __ Измерение температуры __ Обработка раны __ Удаление больного зуба
9.	При ушибе оказывают первую помощь:	__ Наложить лёд, обеспечить покой конечности __ Согреть грелкой, растереть до покраснения __ Наложить жгут, затем - шину
10.	К кому можно ходить в гости на праздники без приглашения	__ К соседям __ К родителям __ К друзьям __ К знакомым
11.	Приглашение в гости можно передать	__ С соседями __ По телефону __ При личной встрече
12.	Какой температуры должна быть вода при стирке изделий из шелка?	90° 60° 40°
13.	Какой из символов ярлыка относится к стирке изделий	
14.	Укажи цифрами 1,2,3,4,5 порядок действий при стирке белья:	__ отжим белья __ замачивание __ сортировка __ полоскание __ стирка



15.	Как называется ремонт дырки в одежде с помощью переплетения ниток?	<input type="checkbox"/> Зашивание <input type="checkbox"/> Штопка <input type="checkbox"/> Заплата
16.	В воспитании младших детей родителям должны помогать	<input type="checkbox"/> Соседи <input type="checkbox"/> Старшие дети <input type="checkbox"/> Приходящие воспитатели
17.	Перечисли три детских игры	<hr/> <hr/> <hr/>
18.	Кто такие правонарушители?	<input type="checkbox"/> Не соблюдают правила дорожного движения <input type="checkbox"/> Не соблюдают законы Российской Федерации <input type="checkbox"/> Не соблюдают и нарушают права других людей
19.	Кто такой уголовник?	<input type="checkbox"/> Нарушитель спокойствия <input type="checkbox"/> Нарушающий уголовный кодекс <input type="checkbox"/> Нарушающий семейный кодекс

Оценка \_\_\_\_\_

**Контрольно – проверочный тест СБО 8 класс**

Фамилия учащегося \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Прочитай вопрос	V	Отметь нужный вариант ответа
1.	При жирной коже лица нужно		<input type="checkbox"/> Умыться с мылом, очищать кожу лосьоном <input type="checkbox"/> Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом <input type="checkbox"/> Умыться горячей водой
2.	Гигиеническая косметика –это...		<input type="checkbox"/> Гигиеническая помада <input type="checkbox"/> Туалетное мыло <input type="checkbox"/> Тушь для ресниц <input type="checkbox"/> Лосьон <input type="checkbox"/> Крем <input type="checkbox"/> Пудра <input type="checkbox"/> Тени
3.	Какой вид консервирования можно использовать для свежих ягод?		<input type="checkbox"/> Компот <input type="checkbox"/> Варенье <input type="checkbox"/> Копчение

			__ Сушка
4.	Напиши название блюда по составу продуктов:		мука, молоко, масло, вода, сода, соль, сахар, яйцо _____
5.	Отличия рынка от магазина:		__ Продают только свежие продукты __ Цены ниже, чем в магазине __ Можно торговаться с продавцом
6.	Первая помощь при обморожении		__ Согреть, обмыть с мылом __ Растереть снегом или варежкой __ Обильное питьё __ Согреть в горячей воде
7.	Перевязочные средства - это		__ Бинт    __ Жгут    __ Марля    __ Эластичный бинт __ Вата    __ Лейкопластырь    __ Гипс    __ Шина
8.	Куда можно пойти, надев спортивный костюм, кроссовки, бейсболку?		__ На дискотеку __ В гости __ В поход
9.	Подпиши названия служб к телефонным номерам:		01- _____ 02- _____ 03- _____ 04- _____
10.	Шерстяные вещи нужно стирать		__ Хозяйственным мылом __ Универсальным стиральным порошком __ Средством для деликатной стирки
11.	Выбери правильную последовательность глажения мужской рубашки		__ Полочки, рукава, воротник, спинка __ Спинка, рукава, полочки, воротник __ Воротник, рукава, спинка, полочки
12.	Брюки нужно гладить:		__ С изнаночной стороны __ С лицевой стороны __ С лицевой стороны, через влажную ткань
13.	В какой последовательности нужно пеленать грудного ребёнка?		__ Подгузник, тонкая пелёнка, тёплая пелёнка __ Тонкая пелёнка, подгузник, теплая пеленка __ Тонкая пелёнка, клеёнка, тёплая пелёнка

14.	Как нужно ухаживать за игрушками детей ясельного возраста?	<input type="checkbox"/> Складывать в коробку <input type="checkbox"/> Мыть тёплой мыльной водой каждый день <input type="checkbox"/> Ежедневно протирать влажной тряпкой												
15.	Уголовная ответственность наступает	<input type="checkbox"/> С 12 лет <input type="checkbox"/> С 14 лет <input type="checkbox"/> С 18 лет												
16.	Основной Закон нашего государства	<input type="checkbox"/> Трудовой кодекс <input type="checkbox"/> Конституция <input type="checkbox"/> Уголовный кодекс												
17.	Как часто нужно мыть раковину для мытья посуды?	<input type="checkbox"/> Один раз в неделю <input type="checkbox"/> Один раз в день <input type="checkbox"/> После каждого мытья посуды												
18. К	<p><b>Задание:</b> Вычисли, сколько нужно заплатить за электроэнергию по показаниям счётчика, если плата за электроэнергию составляет <b>2,50 руб. за 1 кВт.ч.</b></p> <p>ФИО плательщика: _____</p> <p>Домашний адрес: _____</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Показания счётчика</th> <th>Расход кВт.ч</th> <th>Тариф руб. за 1 кВт.час</th> <th>Сумма к оплате</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Предыдущее: 77250</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Текущее: 77550</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Показания счётчика	Расход кВт.ч	Тариф руб. за 1 кВт.час	Сумма к оплате	Предыдущее: 77250				Текущее: 77550			
Показания счётчика	Расход кВт.ч	Тариф руб. за 1 кВт.час	Сумма к оплате											
Предыдущее: 77250														
Текущее: 77550														

Оценка \_\_\_\_\_

**Контрольно – проверочный тест СБО 9 класс**

Фамилия учащегося \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Прочитай вопрос	v	Отметь нужный вариант ответа
1.	Вредные привычки		<input type="checkbox"/> Курение <input type="checkbox"/> Обжорство <input type="checkbox"/> Таксикомания <input type="checkbox"/> Наркомания <input type="checkbox"/> Лень <input type="checkbox"/> Воровство <input type="checkbox"/> Пьянство <input type="checkbox"/> Бродяжничество
2.	Чтобы быть здоровым нужно		<input type="checkbox"/> Правильно питаться <input type="checkbox"/> Закаляться <input type="checkbox"/> Купаться в проруби <input type="checkbox"/> Заниматься спортом

3.	Выбери и подчеркни <i>столовые приборы</i>	<input type="checkbox"/> Тарелка <input type="checkbox"/> Нож <input type="checkbox"/> Ложка <input type="checkbox"/> Чайник <input type="checkbox"/> Вилка <input type="checkbox"/> Солонка												
4.	Напиши название блюда по составу продуктов:	вода, картофель, капуста, свёкла, лук, морковь, жир, соль, томатная паста, лавровый лист, перец _____												
5.	Реши задачу:	Купили 2 кг помидоров по цене 75 руб. за килограмм, 5 пачек макарон по цене 16 руб. 50 коп. за пачку. Рассчитались 1000 купюрой. Сколько сдачи должен получить покупатель?												
6.	Какую мебель можно поставить в гостиной комнате?	<input type="checkbox"/> Кухонный стол <input type="checkbox"/> Диван <input type="checkbox"/> Журнальный столик <input type="checkbox"/> Кресло <input type="checkbox"/> Тумбу для телевизора <input type="checkbox"/> Кровать												
7.	Какие <i>обязательные</i> ежемесячные платежи нужно производить?	<input type="checkbox"/> Квартплата <input type="checkbox"/> Ремонт <input type="checkbox"/> Коммунальные платежи <input type="checkbox"/> Крупные покупки <input type="checkbox"/> Электроэнергия <input type="checkbox"/> Мобильная связь												
8.	<p><b>Задание:</b> Вычисли, сколько нужно заплатить за электроэнергию по показаниям счётчика, если плата за электроэнергию составляет <b>2,50 руб. за 1 кВт.ч.</b></p> <p>ФИО плательщика: _____</p> <p>Домашний адрес: _____</p> <p>_____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;"><i>Показания счётчика</i></th> <th style="width: 25%;"><i>Расход кВт.ч</i></th> <th style="width: 25%;"><i>Тариф руб. за 1 кВт.час</i></th> <th style="width: 25%;"><i>Сумма к оплате</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Предыдущее:</i>    77250</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Текущее:</i>        77550</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		<i>Показания счётчика</i>	<i>Расход кВт.ч</i>	<i>Тариф руб. за 1 кВт.час</i>	<i>Сумма к оплате</i>	<i>Предыдущее:</i> 77250				<i>Текущее:</i> 77550			
<i>Показания счётчика</i>	<i>Расход кВт.ч</i>	<i>Тариф руб. за 1 кВт.час</i>	<i>Сумма к оплате</i>											
<i>Предыдущее:</i> 77250														
<i>Текущее:</i> 77550														

9.	Какой документ является основанием невыхода на работу?	<input type="checkbox"/> Свидетельство об образовании <input type="checkbox"/> Паспорт <input type="checkbox"/> Листок нетрудоспособности
10.	При оказании первой помощи при обморожении нужно:	<input type="checkbox"/> Согреть обмороженные конечности в горячей воде <input type="checkbox"/> Растереть снегом, льдом <input type="checkbox"/> Согреть в тёплой комнате <input type="checkbox"/> Повязка и тепло
11.	Подпиши названия служб к телефонным номерам:	01- _____ 02- _____ 03- _____ 04- _____
12.	Культурный человек	<input type="checkbox"/> Может за себя постоять <input type="checkbox"/> Уступит слабому и старому <input type="checkbox"/> Умеет себя сдерживать
13.	Укажи цифрами 1,2,3,4,5,6,7 правильный порядок этапов стирки изделий из хлопчатобумажной ткани.	<input type="checkbox"/> замочить бельё <input type="checkbox"/> выбрать средство <input type="checkbox"/> рассортировать бельё <input type="checkbox"/> прополоскать бельё <input type="checkbox"/> постирать бельё <input type="checkbox"/> отжать бельё <input type="checkbox"/> развесить бельё для сушки
14.	Как определить размер одежды для покупки рубашки?	<input type="checkbox"/> По размеру окружности головы <input type="checkbox"/> По размеру окружности талии <input type="checkbox"/> По размеру окружности груди <input type="checkbox"/> По размеру окружности бёдер
15.	Укажи цифрами правильный порядок действий по уходу за кожаной обувью.	<input type="checkbox"/> Отполировать бархаткой <input type="checkbox"/> Нанести крем <input type="checkbox"/> Почистить обувной щёткой <input type="checkbox"/> Очистить от пыли и грязи
16.	Во сколько лет можно создавать семью	<input type="checkbox"/> С 15 лет <input type="checkbox"/> С 18 лет <input type="checkbox"/> С 21 года
17.	Формы организации досуга семьи	<input type="checkbox"/> Семейный праздник <input type="checkbox"/> Игра в азартные игры <input type="checkbox"/> Просмотр телевизора <input type="checkbox"/> Поездка на рыбалку <input type="checkbox"/> Поездка на природу <input type="checkbox"/> Чтение книги

18.	При трудоустройстве при себе необходимо иметь:		__ Паспорт __ Проездной билет __ Свидетельство об окончании школы (ПУ) __ Медицинскую справку __ Фотографии		
19.	Напиши заявление о приёме на работу в школу, на должность _____.				

Оценка \_\_\_\_\_