



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 24.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Полесская СОШ»
оловачёв
24.08.2022 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

ПОЛЕССК

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

— расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

5 класс – 34 часа (из них внутрипредметный модуль (ВПМ) 9 часов;

6 класс – 34 часа (из них внутрипредметный модуль (ВПМ) 9 часов;

7 класс – 34 часа (из них внутрипредметный модуль (ВПМ) 9 часов;

Основные задачи:

- формирование у учеников школы знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессо-устойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования

новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Учитель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора

йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные

средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготавливаемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания.

Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол часов
Введение		1
1.	Беседа о цели, содержании и значении предмета ОСЖ. Особенности уроков ОСЖ. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно - гигиенических требований на занятиях.	1
Личная гигиена		5
2.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
3.	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.	1
4.	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. <i>ВПМ Практические работы</i> Подбор расчески, прически причесывание волос.	1
5.	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. <i>ВПМ Практические работы</i> Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов. Выполнение вечернего туалета.	1
6.	Правила содержания личных вещей.	1
Одежда и обувь		7
7.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста,	1
8.	Виды одежды в зависимости, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.),	1
9.	Виды одежды в зависимости от способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. <i>ВПМ Практические работы</i> Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.	1
10.	Особенности разных видов одежды.	1
11.	Головные уборы: виды и назначение.	1
12.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	
13.	Магазины по продаже различных видов одежды. Подготовка к хранению одежды.	1
Питание		6
14.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.	1
15.	Влияние правильного питания на здоровье человека.	1
16.	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. <i>ВПМ Практические работы</i> Чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды.	1
17.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления.	1
18.	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1
19.	Виды продуктов питания. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	1
Охрана здоровья		2
20.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1
21.	<i>ВПМ</i> Способы измерения температуры тела.	1
Жилище		6
22.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1
23.	Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. <i>ВПМ Практические работы</i> Заполнение почтового адреса на открытках.	1
24.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1
25.	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	1

26.	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1
27.	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. <u>ВПМ Практические работы</u> Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.	1
	Транспорт	4
28.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
29.	Правила поведения в городском транспорте.	1
30.	Проезд из дома в школу.	1
31.	<u>ВПМ Практические работы</u> Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	1
32.	<u>ВПМ Презентация</u> Родственные отношения в семье. Состав семьи.	1
33.	Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	1
34.	Место работы членов семьи, должности, профессии.	1

6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол часов
Личная гигиена и здоровье		3
1.	Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. <i>ВПМ Практические работы</i> Подобрать косметические средства для ухода за кожей рук.	1
2.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.	1
3.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1
Охрана здоровья		2
4.	Виды доврачебной помощи. <i>ВПМ игра « Помогите товарищу »</i> Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	1
5.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
Жилище		8
6.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	1
7.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	1
8.	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	1
9.	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. <i>ВПМ Практические работы</i> Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.	1
10.	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1
11.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	1
12.	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. <i>ВПМ тест по прослушанному</i>	1
13.	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
Одежда и обувь		6
14.	Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.	1
15.	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	1

16.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. <i>ВПМ Практические работы</i> Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.	1
17.	Ручная и машинная стирка изделий. <i>ВПМ Практические работы</i> Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. Экскурсия в химчистку.	1
18.	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
19.	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	1
Питание		10
20.	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.	1
21.	<i>ВПМ видеозапись</i> Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1
22.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	1
23.	<i>ВПМ видеозапись</i> Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1
24.	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1
25.	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1
26.	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	1
27.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.	1
28.	Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.	1
29.	Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	1
Транспорт		1
30.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1
Средства связи		2
31.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	1
32.	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка. <i>ВПМ Практические работы</i> Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Экскурсия на	1

	почту, телеграф.	
	Семья	2
33.	Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками.	1
34.	Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. <i>ВПМ Практические работы</i> Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста	1

7 класс (68 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол часов
	Личная гигиена и здоровье	6
1.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1
2.	Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1
3.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.	1
4.	<i>ВПМ практическая работа</i> Составление комплексов утренней гимнастики.	1
5.	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1
6.	Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
	Охрана здоровья	2
7.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	1
8.	Самолечение и его негативные последствия <i>ВПМ практическая работа Нахождение сроков годности препаратов.</i>	1
	Жилище	10
9.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. <i>ВПМ практическая работа Уход за деревянными изделиями.</i>	1
10.	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	1
11.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. <i>ВПМ интерактивная игра «Накрой стол к ужину»</i>	1
12.	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1
13.	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки.	1
14.	Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	1
15.	Кухонная мебель: названия, назначение.	1
16.	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Уход за ванной комнатой.	1

	<i>ВПМ тест</i> «Правила безопасного поведения в ванной комнате.»	
17.	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	1
18.	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. <i>ВПМ экскурсия в магазин « Виктория»</i>	1
	Одежда и обувь	9
19.	Значение опрятного вида человека. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1
20.	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
21.	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
22.	Правила и приемы глажения блузок и рубашек. <i>ВПМ Практические работы</i> Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья. Экскурсия в прачечную	1
23.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва	1
24.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. <i>ВПМ Практические работы</i> Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1
25.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	1
26.	<i>ВПМ видеозапись</i> Правила выведение мелких пятен в домашних условиях.	1
27.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
	Питание	26
28.	Прием пищи Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	1
29.	Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака.	1
30.	<i>ВПМ тест</i> Составление меню для завтрака.	1
31.	Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.	1
32.	<i>ВПМ видеозапись « Мой завтрак»</i> Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1
33.	<i>ВПМ технологическая карта</i> Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	1
34.	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	1
35.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1
36.	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1
37.	Супы (виды, способы приготовления).	1
38.	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	1
39.	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	1
40.	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1
41.	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1
42.	<i>ВПМ технологическая карта</i> Составление меню для обеда.	1
43.	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	1
44.	<i>ВПМ технологическая карта</i> Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1
45.	Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование	1

	стола для обеда. <u>ВПМ игра «Сервирую стол на обед, к чаю, к ужину»</u>	
46.	Правила этикета за столом.	1
47.	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1
48.	Составление меню для холодного ужина.	1
49.	Отбор продуктов для холодного ужина.	1
50.	<u>ВПМ видеозапись</u> Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
51.	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1
52.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. <u>ВПМ Практические работы</u> Упражнение в составлении меню.	1
53.	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1
Транспорт		1
54.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы.	1
Средства связи		6
55.	Почта. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	1
56.	Порядок отправления писем различного вида.	1
57.	Стоимость пересылки.	1
58.	Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления.	1
59.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1
60.	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. <u>ВПМ экскурсия на Почту г. Полесска</u>	1
Предприятия, организации, учреждения		3
61.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения <u>ВПМ экскурсия в Д/С «Рябинушка»</u>	1
62.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	1
63.	Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	1
Семья		5
64.	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга.	1
65.	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1
66.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1
67.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1
68.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. <u>ВПМ доклад или презентация «Мои увлечения»</u>	1

8 класс (68 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол часов
----------	--------------	--------------

Личная гигиена и здоровье		5
1.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1
2.	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1
3.	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1
4.	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	1
5.	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1
Охрана здоровья		3
6.	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.	1
7.	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. <i>Практические работы</i> Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, отмораживании, утоплении. Экскурсия в поликлинику.	1
8.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
Жилище		11
9.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1
10.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1
11.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1
12.	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1
13.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1
14.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1
15.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1
16.	Магазины по продаже различных видов мебели.	1
17.	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	1
18.	Правила ухода за убранством жилых комнат.	1
19.	Правила ухода за убранством жилых комнат. <i>Практические работы</i> Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера	1
Одежда и обувь		11
20.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	1

21.	Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	1
22.	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1
23.	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1
24.	Химчистка. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	1
25.	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1
26.	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. <i>Практические работы</i> Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.	1
27.	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
28.	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1
29.	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1
30.	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1
Питание		19
31.	Виды продуктов питания. Мука и крупы.	1
32.	Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	1
33.	Правила хранения муки и круп.	1
34.	Виды круп.	1
35.	Вредители круп и муки. Просеивание муки.	1
36.	Изделия из теста Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1
37.	Изделия из теста Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1
38.	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.	1
39.	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. <i>Практические работы</i> Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста.	1
40.	Составление и запись рецептов.	1
41.	Приготовление изделий из замороженного теста.	1
42.	Приготовление блюд из теста.	1
43.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.	1
44.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.	1
45.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. <i>Практические работы</i> Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод.	1

46.	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	1
47.	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	1
48.	Правила первой помощи при отравлении.	1
49.	Варенье из ягод и фруктов.	1
Транспорт		3
50.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
51.	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	1
52.	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. <i>Практические работы</i> Упражнения в умении ориентироваться в расписании	1
Средства связи		5
53.	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	1
54.	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1
55.	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	1
56.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. <i>Практические работы</i> Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг.	1
57.	Сотовые компании, тарифы.	1
Предприятия, организации, учреждения		5
58.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1
59.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1
60.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1
61.	Экскурсия на местные предприятия <i>Практические работы</i> Экскурсия в отдел занятости населения Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки.	1
62.	Экскурсия на местные предприятия. <i>Практические работы</i> Экскурсия на предприятия бытового обслуживания. Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания	1
Семья		6
63.	Отдых. Отдых и его разновидности.	1
64.	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	1
65.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.	1

66.	Бюджет отдыха.	1
67.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1
68.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1

9 класс (68 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол часов
Личная гигиена и здоровье		7
1.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).	1
2.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.	1
3.	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1
4.	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1
5.	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1
6.	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	1
7.	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	1
Охрана здоровья		7
8.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
9.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
10.	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	1
11.	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	1
12.	Госпитализация.	1
13.	Амбулаторный прием.	1
14.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
Жилище		16
15.	Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
16.	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	1
17.	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	1
18.	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1
19.	Уборка санузла и ванной комнаты.	1
20.	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	1
21.	Уход за различными видами напольных покрытий.	1

22.	Ежедневная уборка.	1
23.	Сезонная уборка жилых помещений.	1
24.	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1
25.	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1
26.	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1
27.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	1
28.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.	1
29.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.	1
30.	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	1
Одежда и обувь		12
31.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.).	1
32.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).	1
33.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1
34.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
35.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
36.	Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	1
37.	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.	1
38.	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.	1
39.	Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви.	1
40.	Правила ухода за обувью из различных материалов.	1
41.	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант.	1
42.	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	1
Питание		10
43.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	1
44.	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	1
45.	Специализированные магазины.	1

46.	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	1
47.	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1
48.	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
49.	Стоимость продуктов питания.	1
50.	Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	1
51.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.	1
52.	Основное отличие рынка от магазина.	1
Транспорт		2
53.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1
54.	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1
Средства связи		5
55.	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1
56.	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1
57.	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1
58.	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1
59.	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1
Предприятия, организации, учреждения		1
60.	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение	1
Семья		8
61.	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	1
62.	Виды и источники дохода.	1
63.	Определение суммы доходов семьи на месяц.	1
64.	Основные статьи расходов.	1
65.	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1
66.	Планирование дорогостоящих покупок.	1
67.	Итоговое тестирование	2