МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебная программа по учебному предмету

«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

для VI—X классов первого отделения вспомогательной школы

( вспомогательной школы-интерната )

с белорусским и русским языками обучения

Минск, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Целью** обучения учащихся с лёгкой интеллектуальной недостаточностью по учебному предмету «Социально-бытовая ориен­тировка» (СБО) является формирование у учащихся жизненно значимого минимума практических умений, который позволит им правильно ориентироваться в окружающем мире (в быту, во взаимоотношениях людей) и самостоятельно организовывать свой быт.

Достижение данной цели предусматривает необходимость решения следующих задач на этапе обучения в VI—X классах:

* формирование у учащихся бытовых трудовых умений: умений в области организации питания, ухода за телом, жилищем, одеждой, обувью и другими предметами обихода;
* формирование экономико-бытовых умений: умений бережного обращения с окружающими предметами, пищей, водой, электричеством, умений выбирать товары и совершать покупки, умений планировать бюджет семьи;
* ориентировка учащихся в услугах различных предприятий и учреж­дений (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи), формирование практических умений пользоваться ими;
* формирование умений пользоваться услугами общественного транспорта;
* формирование умений общения и культурного поведения;
* формирование необходимых представлений о семье, семейных взаимоотношениях, организации быта и досуга семьи, умений ухода за маленькими детьми;
* формирование представлений об основных документах гражданина Республики Беларусь, правилах их получения.

Задачи указывают на главные направления педагогической работы, на основании которых выделены следующие разделы учебной программы «Социально-бытовая ориентировка» в VI—X классах:

1. Личная гигиена.
2. Одежда. Обувь.
3. Жилище.
4. Питание.
5. Предприятия, учреждения.
6. Улица. Транспорт.
7. Семья (c VIII класса — Семья. Основные документы гражданина Республики Беларусь).
8. Медицинская помощь.

Размещение разделов в программе не определяет обязательную последовательность их изучения. При планировании уроков учитель может реализовывать иную последовательность.

Круг умений по каждой теме определялся исходя из их жизненной необходимости и практической значимости. При этом учитывались: содержание программы «Социально-бытовая ориентировка» в I—V классах, доступность знаний и умений учащимся с интеллектуальной недостаточностью, количество учебных часов, отведённых учебным планом на данный предмет.

Последнее обстоятельство не позволяет в полной мере охватить в программе жизненно необходимый минимум знаний и умений, важных для самостоятельной организации быта и семейной жизни. В связи с этим ещё больше повышается значимость взаимосвязи деятельности учителя, ведущего уроки по учебному предмету СБО, и воспитателей, классных руководителей, родителей учащихся. Во-первых, формируемые у детей на уроках СБО знания и умения требуют многократного повторения, закрепления, регулярного и систематического применения в практической деятельности, что реализуется, если воспитатели, классные руководители и родители параллельно с учителем проводят соответствующую работу. Кроме того, в ряде разделов программы специальным значком (\*) выделен тот материал, который либо требует сугубо индивидуальной работы и должен реали­зовываться родителями или воспитателями (ряд умений личной гигиены), либо который из-за временных затрат целесообразно изучать во внеурочной деятельности (ряд тем по приготовлению пищи). Таким образом, данная программа адресована как учителю учебного предмета СБО, так и воспи­тателям, классным руководителям, родителям учащихся.

Учитель, ведущий уроки по учебному предмету СБО, имеет право от­бора и планирования программного материала на диагностической основе — с учётом уровня осведомлённости и подготовленности учащихся каждого класса. Таким образом, *регламентация программного материала по классам, указание количества часов на изучение материала разделов являются примерными.*

Эффективность педагогического процесса зависит и от используемых методов и приёмов обучения. Так как целью обучения по учебному предмету СБО являются практические умения учащихся, а умения формируются только в процессе собственной деятельности человека, то основой методики проведения урока является организация практической деятельности учащих­ся по освоению социально-бытовых умений, ведущим методом обучения — метод упражнений.

Важную роль в процессе изучения материала разделов «Предприятия, учреждения», «Улица, транспорт» играют экскурсии. Не всегда экскурсию может провести учитель в связи с размещением объекта экскурсии далеко от школы и ограниченностью учебного времени. Это опять же подчеркивает необходимость взаимодействия учителя с воспитателями, классными руково­дителями, родителями учащихся.

Спецификой данного учебного предмета является необходимость для полноценной реализации его задач обеспечения ряда занятий специальными материалами и предметами труда: продуктами, посудой, столовыми при­борами, кухонными принадлежностями, тазиками, мылом, щётками, утюгами и др. Проведение многих занятий (стирка, приготовление пищи и др.) требует специально оборудованного помещения. Поэтому целесообразно оборудо­вать в школе отдельное помещение для проведения уроков СБО. Кабинет должен быть укомплектован всем необходимым для проведения занятий (см. программный материал). Лишь при условии обеспечения уроков СБО не­обходимым учебным оборудованием возможна реализация программы в полном объёме.

Завершает программу *перечень основных требований к умениям учащихся, которые завершают обучение в X классе.* Ввиду возможных особых затруднений у тех или иных учащихся в овладении программным материалом объём требований к ним может быть снижен в индивидуальном порядке.

Уроки по предмету «Социально-бытовая ориентировка» ведёт учитель вспомогательной школы, а в условиях интегрированного обучения и воспитания — учитель-дефектолог. Особенностью реализации программы в условиях интегрированного обучения и воспитания является опора на взаимодействие с родителями учащихся, классными руководителями. При планировании работы учитель-дефектолог определяет учебный материал, который будет изучаться детьми на уроках, и материал, изучение которого он будет координировать через работу с родителями учащихся, классными руководителями.

ПРОГРАММА

VI КЛАСС (70 ч)

Вводные уроки (2 ч)

Актуализация изученного на уроках СБО в первом — пятом классах.

Выявление состояния сформированности (объём, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой шестого класса.

**Личная гигиена (4 ч)**

*Мытьё тела*. Периодичность мытья тела. Необходимые предметы личной гигиены. Использование косметических средств для ухода за телом во время и после мытья.Косметические средства для ухода за телом (пена для ванн, соль, скраб, пилинг, гель, крем, бальзам и др.), их назначение, правила и приёмы использования. Выбор и покупка косметических средств для ухода за телом. Смена нижнего белья, носков, колгот\*.

Мытьё в душе, в ванне, в бане: последовательность действий\*. Интимная гигиена девочек и мальчиков\*.

*Пользование дезодорантом.* Назначение дезодоранта. Виды дезодорантов. Правила и способы действий при пользовании дезодорантами разных видов (аэрозольным, шариковым, твёрдым). Выбор и покупка дезодоранта.

**Одежда. Обувь (14 ч)**

*Свойства одежды из разных видов тканей.* Состав ткани. Исходное сырьё для получения тканей — волокна. Виды текстильных волокон (натуральные, химические). Натуральные волокна: растительные (хлопок, лён), животные (шерсть, шёлк). Химические волокна: искусственные (вискоза), синтетические (капрон, нитрон и др.). Виды тканей, из которых шьют одежду. Различение тканей, одежды из них. Свойства одежды из разных видов тканей. Зависимость ухода (стирки, сушки, глаженья и др.) от ткани, из которой сшита одежда.

*Условные обозначения (символы), отражающие особенности ухода за одеждой*. Требования к стирке, сушке, глаженью. Определение по символу на этикетке одежды особенностей её стирки, сушки, глаженья.

*Уход за одеждой из хлопчатобумажной ткани.* Одежда из хлопчатобумажной ткани, её свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из хлопчатобумажной ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из хлопчатобумажной ткани (рубашка, блузка и др.). Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов хлопчатобумажной одежды (носки, трусы, майки, платья, рубашки, брюки и др.) для хранения.

*Уход за одеждой из синтетической ткани.* Одежда из синтетической ткани, её свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из синтетической ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из синтетической ткани (майка, блузка, шорты, колготы и др.). Способы раз­вешивания одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов одежды из синтетических тканей (колготы, блузки, шорты, спортивные костюмы и др.) для хранения.

*Зашивание растянувшихся петель для пуговиц*\*.

*Уход за кроссовками.* Назначение кроссовок. Виды материалов, из которых изготавливают кроссовки. Особенности повседневного ухода за кроссовками из разных материалов.

**Жилище (8 ч)**

*Помещения квартиры, дома.* Жилые и подсобные помещения.Функциональное назначение и предметное наполнение разных видов помещений.

*Уют в квартире, в доме.* Способы создания уюта в помещении.

*Соблюдение гигиенических требований к жилому помещению.* Чистота — регулярная уборка. Свежий воздух — проветривание, удаление пыли, мытьё пола, вынос мусора, разведение комнатных растений. Освещение — размещение штор днём, мытьё окон, штор, достаточное количество све­тильников.

*Удаление пыли в помещении с помощью* *пылесоса.* Пылесос. Под­готовка пылесоса к работе. Действия при чистке ковров, ковровых покрытий пылесосом. Места покупки пылесосов.

*Мытьё пола.* Необходимый инвентарь для мытья пола. Действия при мытье пола. Уборка и хранение инвентаря после выполнения работы.

**Питание (18 ч)**

*Место в квартире для приготовления пищи: кухня.* Оборудование кухни. Встроенная бытовая техника (варочная поверхность, духовой шкаф, вытяжка и др.). Рациональное расположение элементов кухонной об­становки.

*Кухонная посуда, инструменты и приспособления.* Предметы кухонной посуды разного назначения: для приготовления пищи, для хранения про­дуктов и пищи. Кухонные инструменты и приспособления. Правила ухода и хранения кухонной посуды, кухонных инструментов и приспособлений.

*Продукты питания.* Обобщение и расширение знаний об изученных группах продуктов (овощи, фрукты, ягоды, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия, сладости): называние, какие продукты к какой группе относятся, способы употребления в пищу, кулинарные блюда. Значение разных групп продуктов питания для здоровья человека. Правила питания.

*Приготовление салата из сырых овощей*. Определение состава демонстрируемого салата, отбор продуктов. Технология приготовления са­лата из сырых овощей. Способы обработки сырых овощей с помощью ножа: отрезание, срезание, вырезание испорченных мест, удаление кожицы, раз­резание, нарезание. Способы нарезания овощей для салата: кубиками, соломкой, кольцами и др. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом. Смешивание и размешивание ингредиентов салата. Заправка салата. Выкладывание салата из миски в салатник. Способы украшения салата.

*Приготовление салата из сырых фруктов.* Определение состава демонстрируемого салата, отбор продуктов. Технология приготовления салата из сырых фруктов. Способы обработки сырых фруктов с помощью ножа: отрезание, срезание, вырезание испорченных мест, удаление кожицы, сердцевины (яблока, груши), разрезание, нарезание. Способы нарезания фруктов для салата: кубиками, соломкой, ломтиками и др. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом. Смешивание и размешивание ингредиентов салата. Заправка салата. Выкладывание салата из миски в салатник. Способы украшения салата.

*Приготовление салата по рецепту*\**.* Рецепт приготовления блюда.Ориентировка в записи рецепта. Воспроизведение содержания рецепта приготовления салата из сырых овощей (фруктов): перечень необходимых продуктов и их количество, способы и последовательность выполняемых действий. Приготовление салата по рецепту.

*Столовая посуда и столовые приборы.* Предметы столовой посуды, их назначение. Столовые приборы индивидуального и общего пользования*.* Сервировка стола к обеду: выбор необходимой посуды и столовых приборов, правила и последовательность их размещения на столе. Рациональное и эстетичное расположение общих блюд на столе.

*Культура поведения и речевой этикет за столом*. Как брать пищу с общего блюда (накладывать салат на индивидуальную тарелку), какими столовыми приборами при этом пользоваться. Как обратиться к соседям по столу, если блюдо стоит далеко, и др.

**Предприятия, учреждения (10 ч)**

***Предприятия торговли***

*Продовольственные и промтоварные магазины, киоски, лотки* (повторение изученного в 1—5 классах)*.* Виды магазинов, отделов магазинов, ассортимент товаров. Нахождение в магазине нужного товара. Приобретение товаров с помощью продавца и путём самообслуживания.

*Места и способы покупки посуды, кухонных принадлежностей.* Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести посуду, столовые приборы, кухонные инструменты и приспособления. Выбор, приобретение посуды и приборов (штучно и комплектами).

***Предприятия службы быта***

*Ремонтные мастерские.* Услуги ремонтных мастерских. Виды ре­монтных мастерских. Правила пользования услугами мастерских. Дом бытового обслуживания.

***Предприятия, средства связи***

*Почта.* Услуги почты. Виды почтовых отправлений (телеграмма, от­крытка, письмо, посылка, бандероль). Виды писем (закрытое, заказное, ценное). Написание адреса на почтовых конвертах, открытках. Порядок отправления письма, открытки. Составление текста телеграммы. Выбор художественного бланка.

**Улица. Транспорт (6 ч)**

*Мои основные пешеходные маршруты.* Ориентирование в районе проживания, нахождения школы. Ближайшие к дому, школе улицы, учреж­дения. Я иду в школу (в магазин, кинотеатр и др.). Объяснение маршрута следования, его продолжительности.

*Мои основные транспортные маршруты*\**.* Виды городского транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, метро). Я еду в школу (в магазин, в кинотеатр и др.). Выбор нужного автобуса (троллейбуса и др.): ориен­тирование по маршрутной табличке и номеру автобуса (троллейбуса и др.). Культура поведения при необходимости узнать (ответить) о маршруте следования транспортного средства, нужной остановке.

**Семья (4 ч)**

*Состав семьи*. Состав семьи, родственные отношения в семье. Состав семьи учащегося (фамилия, имя, отчество, возраст членов семьи). Взаимо­отношения между членами семьи.

Составление учащимся своего родового древа: ученик, его мама, папа, дедушки и бабушки\*.

*Семейные традиции*. Празднование дней рождения членов семьи. Выбор подарка. Поздравление именинника.

**Медицинская помощь (2 ч)**

*Оказание первой медицинской помощи* (себе или товарищу). Действия при ушибе, при носовом кровотечении.Действияпри неглубоких порезах, царапинах, ссадинах. Действия при укусах насекомых (комаров, пчёл и др.).

**Итоговые уроки (2 ч)**

Обобщение изученного на уроках СБО в шестом классе.

**Требования к подготовке учащихся**

**Учащиеся умеют:**

* выбирать и покупать косметические средства для ухода за телом;
* пользоваться дезодорантом;
* выбирать и покупать дезодорант;
* различать ткани, одежду из них, свойства одежды из разных видов тканей;
* ориентироваться в условных обозначениях (символах), отражающих особенности ухода за одеждой (особенности стирки, сушки, глаженья);
* определять по символу на этикетке одежды особенности её стирки, сушки, глаженья;
* ухаживать за одеждой из хлопчатобумажной, синтетической ткани (стирать вручную, развешивать для просушки, гладить и размещать для хранения);
* осуществлять повседневный уход за кроссовками;
* различать жилые и подсобные помещения, определять ихфункциональное назначение и предметное наполнение;
* пылесосить ковёр;
* мыть пол;
* ориентироваться в оборудовании кухни, в предметах кухонной посуды, инструментах и приспособлениях, правилах ухода и хранения;
* различать изученные группы продуктов (овощи, фрукты, ягоды, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия, сладости);
* готовить салат из сырых овощей, фруктов;
* сервировать стол к обеду;
* соблюдать изученные правила культуры поведения и речевого этикета за столом;
* различать изученные виды магазинов, отделов магазинов, ориентироваться в ассортименте их товаров;
* находить в магазине нужный товар, приобретать товар с помощью продавца и путём самообслуживания;
* ориентироваться в местах и способах покупки посуды, кухонных принадлежностей;
* ориентироваться в видах и услугах ремонтных мастерских, правилах пользования услугами;
* ориентироваться в услугах почты;
* отправлять письмо, открытку, телеграмму;
* ориентироваться в своих основных пешеходных маршрутах в районе проживания, нахождения школы;
* называть членов своей семьи (фамилия, имя, отчество, возраст);
* поздравлять с днём рождения;
* оказывать первую медицинскую помощь при ушибе, носовом кровотечении, неглубоких порезах, царапинах, ссадинах, укусах насекомых (комаров, пчёл и др.).

**VII КЛАСС (70 ч)**

Вводные уроки (2 ч)

Актуализация изученного на уроках СБО в шестом классе.

Выявление состояния сформированности (объём, правильность, уро­вень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмот­ренных программой седьмого класса.

**Личная гигиена (4 ч)**

*Уход за волосами.* Способы ухода за волосами (мытьё, расчёсывание, укладывание в причёску, стрижка и др.). Типы волос. Мытьё волос. Моющие средства для волос (мыло, шампунь, кондиционер, бальзам и др.), их на­значение (очищение, укрепление, питание, придание объёма и др.). Выбор моющего средства в зависимости от типа волос, назначения. Последо­вательность действий при мытье волос\*. Периодичность мытья волос. Использование фена для сушки волос.

*Создание причёски.* Выбор причёски с учётом ситуации. Способы создания причёски (расчёсывание, заплетание, стрижка, укладка и др.). Создание причёски с помощью фена, электрощипцов. Использование спе­циальных средств для закрепления причёски (гель, лак и др.). Возможность создания причёски самостоятельно и в парикмахерской.

Выбор и покупка средств для ухода за волосами.

**Одежда. Обувь (14 ч)**

*Уход за одеждой из льняной ткани.* Одежда из льняной ткани, её свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из льняной ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из льняной ткани. Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов льняной одежды для хранения.

*Уход за одеждой из шерстяной ткани.* Одежда из шерстяной ткани, её свойства. Чистка шерстяной одежды, очищение от шерсти домашних жи­вотных. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из шерстяной ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из шерстяной ткани. Спо­собы размещения одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов шерстяной одежды (платье, джемпер, гольф, носки, брюки и др.) для хранения.

*Уход за одеждой из шёлковой ткани.* Одежда из шёлковой ткани (натуральный и искусственный шёлк), её свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из натурального шёлка. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из шёлковой ткани. Способы размещения одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов одежды из шёлковой ткани (блузка, шарф, галстук и др.) для хранения.

*Уход за одеждой из искусственной ткани.* Одежда из искусственной ткани (вискоза, искусственный шёлк), её свойства. Особенности стирки, сушки, глаженья одежды из искусственной ткани. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из искусственной ткани. Способы развешивания разных предметов одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов одежды для хранения.

*Уход за одеждой из трикотажа.* Особенность трикотажа (его полотно не ткут, а вяжут). Пряжа шерстяная, хлопчатобумажная, вискозная, син­тетическая и др. Одежда из трикотажа разного вида, её свойства. Осо­бенности стирки, сушки, глаженья трикотажной одежды. Выбор моющих средств. Ручная стирка одежды из трикотажа. Способы размещения одежды для просушки. Глаженье. Места и способы размещения разных предметов вязаной одежды (платье, кофта, носки, шарф, шапка, варежки и др.) для хранения.

*Глаженье сложных предметов одежды.* Определение по символу на этикетке одежды особенностей её глаженья. Установка диска термо­регулятора утюга. Глаженье рубашки, блузки, брюк, платья, юбки. Увлаж­нение одежды при необходимости. Отпаривание.

**Жилище (6 ч)**

*Уход за мебелью.* Уход за неполированной и полированной мебелью. Уход за мягкой мебелью: мебелью с тканевым покрытием, кожаной мебелью. Средства по уходу за мебелью, техника безопасности при их использовании.

*Мытьё дверей.* Виды дверей (застеклённые, деревянные окрашенные, пластиковые, обитые дерматином) и способы ухода за ними.

*Уход за домашними животными в квартире, доме.* Правила содер­жания в квартире, доме животных. Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных.

*Уборка помещения.* Повседневная и еженедельная уборка жилого помещения.

**Питание (16 ч)**

*Покупка и хранение продуктов питания.* На что обращать внимание при покупке разных групп продуктов питания. Группы продуктов по срокам хранения: скоропортящиеся и выдерживающие длительное хранение. Замо­роженные продукты. Места, способы и условия хранения (температура, влажность воздуха, освещённость) продуктов питания разных групп. Пра­вила размещения продуктов в холодильнике. Хранение приготовленных блюд. Способы определения доброкачественных и испорченных продуктов, блюд. Избавление от пищевых отходов и испорченных продуктов, блюд.

*Пользование плитой (газовой, электрической).* Ориентирование в кон­форках и соответствующих им включателях, включение и выключение конфорок, регулирование режима их работы.Техника безопасности при работе с плитой.

*Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки.* Варка яиц, сосисок, пельменей (вареников, клёцек), макарон, супа из брикета и т.п.: способы действий и их последовательность; время, необходимое для при­готовления блюда; определение готовности блюда. Техника безопасности при приготовлении пищи (обращение с кипящей жидкостью). Уборка рабо­чего места после приготовления пищи, мытьё посуды и размещение в местах хранения. Культура приёма пищи и поведения за столом.

*Приготовление салата, винегрета из отварных овощей*. Определение состава демонстрируемого салата, винегрета. Определение количества ингредиентов салата, винегрета по рецепту. Отбор продуктов. Отваривание овощей. Способы обработки сваренных продуктов: удаление кожицы, раз­резание, нарезание с помощью ножа, натирание на крупной тёрке. Соблюдение техники безопасности при работе с ножом, тёркой. Смешивание и размешивание ингредиентов салата, винегрета. Заправка салата, винегрета. Выкладывание салата, винегрета из миски в салатник. Способы украшения салата, винегрета.

Приготовление блюд по рецепту. Составление рецепта (после при­готовления блюда)\*.

**Предприятия, учреждения (10 ч)**

***Предприятия торговли***

*Гипермаркет, супермаркет, минимаркет.* Разнообразие товаров. Ре­жим работы. Группировка товаров по секциям, отделам. Указатели о размещении отделов, секций. Способы приобретения товаров: штучно, на развес, готовыми порциями, упаковками. Система действий покупателя. Упаковывание купленных товаров, продуктов (необходимость помещения в полиэтиленовые, бумажные пакеты некоторых продуктов). Рациональное размещение покупок в сумке. Правила поведения в очереди. Речевой этикет покупателя. Распродажа, скидки.

***Предприятия службы быта***

*Фотоателье.* Отражение событий своей жизни с помощью фотографий. Виды услуг фотоателье. Разновидности фотографий. Правила пользования услугами фотоателье. Речевой этикет посетителя.

***Средства связи***

*Телефонная связь.* Пользование домашним телефоном. Междугородная телефонная связь. Пользование телефонным справочником. Получение спра­вок по телефону. Номера срочных вызовов. Ведение беседы по телефону (вызов врача к больному, пожарной машины; поздравление с праздником, днём рождения, передача сообщений и др.). Оплата услуг связи.

*Современный вид связи: сотовая связь.* Пользование мобильным телефоном. Оплата услуг мобильной связи.

***Учреждения культуры, места отдыха***

*Театр.* Виды театров (оперы, балета, музыкальной комедии, куколь­ный, драматический и др.). Приобретение билетов. Правила поведения зри­телей в театре.

**Улица. Транспорт (8 ч)**

*Пригородный транспорт.* Транспорт для совершения поездок на не­большие расстояния: автобус, пригородный поезд (электропоезд), дизель-поезд. Расписание движения транспортных средств, ориентирование в нём. Место и порядок приобретения билетов. Льготный проезд. Приобретение билета «туда и обратно». Основные местные маршруты пригородного транспорта.

*Междугородный транспорт.* Транспорт для совершения поездок на большие расстояния: автотранспорт (автобус), железнодорожный транспорт (поезд), авиатранспорт (самолёт) и др.

*Поездка в междугородном автобусе.* Ориентирование в здании авто­вокзала, автостанции. Расписание движения междугородных автобусов, ориентирование в нём. Пользование справочной службой вокзала, камерой хранения. Приобретение билета на поездку. Ориентирование в записях в билете. Предварительная покупка билета. Возврат билета. Места для посадки и высадки пассажиров. Правила поведения пассажиров в процессе поездки.

*Поездка в поезде дальнего следования*. Ориентирование в здании железнодорожного вокзала. Виды поездов (скорый, пассажирский). Распи­сание движения поездов, ориентирование в нём. Пользование справочной службой вокзала, камерой хранения. Типы вагонов поезда (общий, плац­картный, купейный). Приобретение билетов. Ориентирование в записях в билете. Зависимость стоимости билета от вида поезда и типа вагона. Предва­рительная покупка билета. Возврат билета. Места посадки в поезд и высадки пассажиров. Правила поведения пассажиров в процессе поездки.

**Семья (4 ч)**

*Семейные отношения*. Быт семьи, распределение обязанностей между членами семьи. Взаимопомощь и забота друг о друге членов семьи.

*Семейные традиции*. Организация отдыха членов семьи, совместный отдых. Способы отдыха в выходные дни, проведение отпусков. Правила ведения фотоальбома. Пользование фотоаппаратом.

**Медицинская помощь (4 ч)**

*Аптека.* Особенности товаров: лекарственные средства (таблетки, порошки, настойки, капли, мази, лекарственные травы, витамины и др.), перевязочные материалы (бинт, вата, пластырь), медицинские принадлеж­ности (пипетка, градусник, пузырь для льда).

*Домашняя аптечка.* Наполнение аптечки и ориентирование в ней (нахождение бинта, ваты, йода и др.). Пользование аптечкой. Места хранения аптечки в доме (квартире).

**Итоговые уроки (2 ч)**

Обобщение изученного на уроках СБО в шестом — седьмом классах.

**Требования к подготовке учащихся**

**Учащиеся умеют:**

* ухаживать за волосами (мыть, сушить с помощью фена, создавать простые причёски);
* выбирать и покупать средства для ухода за волосами;
* ухаживать за одеждой из льняной, шерстяной, шёлковой, искусственной тканей, из трикотажа (стирать вручную, развеши­вать для просушки, гладить и размещать для хранения);
* гладить рубашки, блузки, брюки, платья, юбки;
* ухаживать за мебелью (неполированной, полированной, мягкой);
* мыть двери;
* выполнять повседневную и еженедельную уборку жилого помещения;
* ухаживать за домашними животными в квартире, доме;
* ориентироваться в сроках хранения продуктов;
* размещать продукты в местах хранения, холодильнике;
* хранить приготовленные блюда;
* определять доброкачественные и испорченные продукты, блюда; избавляться от пищевых отходов и испорченных продуктов, блюд;
* пользоваться плитой (газовой, электрической);
* готовить пищу с минимумом тепловой обработки (отваривать яйца, сосиски, пельмени, вареники, клёцки, макароны, готовить суп из брикета и т. п.);
* готовить салат, винегрет из отварных овощей;
* готовить салат по рецепту;
* ориентироваться в предприятиях торговли: гипермаркет, супермаркет, минимаркет;
* вести себя в очереди;
* пользоваться услугами фотоателье;
* пользоваться домашним, мобильным телефоном, оплачивать услуги связи;
* правильно вести себя в театре;
* ориентироваться в процессе совершения поездки в пригородном, в междугородном транспорте;
* ориентироваться в обязанностях членов семьи в быту;
* ориентироваться в изученных семейных традициях;
* ориентироваться в товарах, которые приобретают в аптеке;
* ориентироваться в домашней аптечке, местах её хранения.

**VIII КЛАСС (70 ч)**

Вводные уроки (2 ч)

Актуализация изученного на уроках СБО в шестом — седьмом классах.

Выявление состояния сформированности (объём, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой восьмого класса.

**Личная гигиена (4 ч)**

*Использование средств для ухода за кожей лица.* Типы кожи. Косме­тические средства для ухода за кожей лица (лосьон, скраб, крем, молочко, маска и др.), их назначение, приёмы использования. Природные средства для ухода за кожей лица (травяные отвары, маски и др.), их приготовление и приемы использования\*. Выбор косметических и природных средств в за­висимости от типа кожи. Уход за кожей лица в течение дня. Выбор и покупка средств для ухода за кожей лица.

*Бритьё*\*. Периодичность бритья. Включение и выключение электри­ческой бритвы. Способы действий при выполнении бритья электрической бритвой. Чистка и складывание бритвы. Техника бритья бритвенным станком. Правила ухода за бритвенным станком. Нанесение на кожу лица средств для бритья (пена, гель) и после бритья (гель, лосьон, крем). Выбор и покупка средств, использующихся для и после бритья.

*Пользование парфюмерией, декоративной косметикой.* Правила пользования духами, туалетной водой, одеколоном. Макияж. Декоративная косметика (тушь, тени, помада и др.). Правила и приёмы её использования. Соответствие макияжа ситуации. Выбор и покупка парфюмерии и деко­ративной косметики.

**Одежда. Обувь (14 ч)**

*Стирка в стиральной машине.* Стиральная машина, её возможности, основные функции (стирка, полоскание, отжим). Правила пользования сти­ральной машиной. Основные программы, выбор программы стирки с учётом вида ткани. Подготовка одежды к загрузке в машину. Моющие средства для машинной стирки одежды. Особенности машинной стирки одежды из разных видов тканей. Последовательность действий при стирке одежды в стиральной машине. Выполнение машинной стирки одежды. Выгрузка одежды по окончании стирки. Уход за стиральной машиной.

Обувь, которую можно стирать в стиральной машине.

*Уход за верхней одеждой.* Верхняя одежда (плащ, куртка, пальто, шуба) из разных видов материалов (ткань, кожа, мех). Особенности повсе­дневного ухода за верхней одеждой из разных видов тканей (шерстяная, синтетическая и др.). Особенности повседневного ухода за одеждой из меха и кожи. Особенности ухода за пуховиком.

*Уход за головными уборами.* Назначение головных уборов. Необхо­димость головного убора в холодную, морозную погоду. Места хранения головных уборов в квартире, доме. Уход за головными уборами из разных материалов. Подготовка сезонных головных уборов к хранению.

*Уход за демисезонной и зимней обувью.* Демисезонная и зимняя обувь из разных видов материалов (кожа, кожзаменитель, замша, текстиль, нубук и др.). Выбор обуви при дождливой погоде, особенности ухода. Способы сушки мокрой обуви из разных материалов.

Средства по уходу за обувью зимой (водоотталкивающая пропитка, краска-аэрозоль, пена-очиститель, спрей). Особенности ухода за зимней обувью из замши. Повседневный уход за обувью с мехом.

*Хранение сезонной одежды.* Подготовка сезонной одежды к хранению.Места хранения сезонной одежды. Размещение одежды на хранение. Необходимость проветривания и просушивания шкафа и одежды (несколько раз в год). Способы размещения одежды для проветривания, просушивания. Подготовка одежды из меха и кожи к хранению.

*Хранение сезонной обуви.* Подготовка сезонной обуви к хранению.Места хранения сезонной обуви. Способы расположения обуви в месте для хранения.

**Жилище (8 ч)**

*Уход за окнами.* Мытьё окон. Моющие средства, приемы их исполь­зования, места приобретения. Способы утепления окон.

*Уход за занавесками на окнах.* Назначение и виды занавесок (гардины, шторы, портьеры, жалюзи). Снятие и развешивание занавесок. Способы ухода (стирка, чистка, глаженье).

*Уход за батареями.* Удаление пыли с батарей, мытьё.

*Уход за светильниками*. Способы действий (мытьё, протирание). Правила техники безопасности.

*Сезонная уборка жилища.* Действия при подготовке квартиры, дома к зиме, лету.

**Питание (20 ч)**

*Приправы.* Ароматические травы (петрушка, укроп, базилик, мята и др.). Основные пряности, специи, их назначение (придание вкуса, аромата). Наиболее популярные смеси пряностей (аджика, вегета, хмели-сунели и др.). Правила хранения и использования ароматических трав, специй, пряностей.

*Приготовление супа*. Отбор продуктов для приготовления супа. Технология приготовления супа. Время, необходимое для приготовления супа, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении супа. Наливание супа черпаком из кастрюли в тарелку.

*Приготовление щей.* Отбор продуктов для приготовления щей. Тех­нология приготовления щей. Время, необходимое для приготовления щей, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении щей.

*Приготовление борща.* Отбор продуктов для приготовления борща. Технология приготовления борща. Время, необходимое для приготовления борща, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении борща.

*Приготовление каши* (манной, овсяной или др.). Выбор крупы. Тех­нология приготовления каши. Время, необходимое для приготовления каши, определение готовности блюда. Соблюдение техники безопасности при приготовлении каши.

*Приготовление* *блюд из картофеля* (отварной картофель, пюре). Срезание кожицы картофеля. Технология приготовления отварного карто­феля. Время, необходимое для приготовления блюда; определение готов­ности блюда. Технология приготовления пюре. Соблюдение техники безопасности при приготовлении блюд из картофеля.

*Приготовление компота.* Продукты, из которых можно приготовить компот. Технология приготовления компота из ягод, свежих фруктов, сухофруктов. Время, необходимое для приготовления компота. Соблюдение техники безопасности при приготовлении компота.

*Приготовление киселя*. Продукты, необходимые для приготовления киселя. Технология приготовления киселя с завариванием крахмала. Технология приготовления киселя из готового брикета, приобретенного в магазине. Время, необходимое для приготовления киселя. Соблюдение техники безопасности при приготовлении киселя.

*Правила и способы разогревания остывших блюд.*

*Составление меню завтрака, обеда, ужина.* Первые, вторые, третьи блюда. Традиционные комплекты блюд завтрака, обеда, ужина. Составление меню завтрака, обеда, ужина.Определение набора и количества продуктов, необходимых для приготовления блюд по составленному меню. Определение срока годности продуктов.

*Ориентировка в кулинарной книге.*

**Предприятия, учреждения (7 ч)**

***Предприятия торговли***

*Места и способы приобретения косметических средств, парфюмерии.* Магазины, отделы магазинов, в которых можно приобрести косметические средства, парфюмерию. Выбор парфюмерии. Приобретение косметических средств, парфюмерии штучно, наборами.

***Предприятия, средства связи***

*Почта.* Бандероли, посылки: их упаковка и порядок отправления. Оплата бандеролей, посылок наложенным платежом.

***Предприятия службы быта***

*Ателье по пошиву одежды. Мастерская по ремонту одежды.* Услуги ателье, мастерской. Пользование услугами ателье, мастерской.

***Предприятия общественного питания***

*Столовая. Кафе.* Услуги столовой, кафе. Пользование услугами столовой, кафе.

**Улица.Транспорт (3 ч)**

*Поездка воздушным транспортом.* Авиатранспорт. Ориентирование в здании аэропорта. Авиакасса. Приобретение билета. Регистрация пасса­жиров, досмотр багажа. Посадка в самолет. Правила поведения пассажиров в самолете.

**Семья**

**Основные документы гражданина Республики Беларусь (6 ч)**

*Основные документы гражданина Республики Беларусь.* Свиде­тельство о рождении, паспорт, документ об образовании. Получение пас­порта. Ориентировка в паспорте, в основных данных (серия, номер, личный номер, кем и когда выдан паспорт). Прописка, регистрация. Действия при утере паспорта.

*Семейные отношения*. Культура общения юноши и девушки. Под­готовка к семейной жизни. Создание семьи. Свидетельство о заключении брака. Культура семейных отношений. Создание уюта в доме.

*Семейные традиции*. Праздничный день в семье. Празднование семьей традиционных праздников: встречи Нового года, Рождества, Пасхи, Дня 8 Марта, Дня защитников Отечества и др. Поздравление членов семьи, знакомых, друзей. Праздничное оформление жилища.

*Бюджет семьи.* Составные части бюджета семьи: доход и расход. Источники дохода семьи. Основные статьи расходов. Планирование се­мейного бюджета. Планирование расходов на день, на месяц. Обращение с деньгами. Виды валюты.

**Медицинская помощь (4 ч)**

*Ориентирование в медицинских учреждениях: поликлиника, больница, служба «скорой помощи».* Умение рассказать врачу о своем самочувствии (моделирование реальных ситуаций).

*Поликлиника.* Обращение в поликлинику, запись на прием к врачу, получение талончика. Вызов врача на дом. Правила поведения и общения с медицинским персоналом.

*Больница. Диспансер.* Обращение в медицинские учреждения. Правила поведения в больнице, общения с медицинским персоналом. Посещение людей, лечащихся в больнице.

*Служба «Скорой помощи».* Вызов «скорой помощи».

**Итоговые уроки (2 ч)**

Обобщение изученного на уроках СБО в шестом — восьмом классах.

**Требования к подготовке учащихся**

**Учащиеся умеют:**

* ухаживать за кожей лица;
* пользоваться парфюмерией, декоративной косметикой;
* выбирать и покупать средства для ухода за кожей лица, парфюмерию, декоративную косметику;
* стирать в стиральной машине;
* ухаживать за верхней одеждой (повседневный уход);
* ухаживать за головными уборами;
* ухаживать за демисезонной и зимней обувью;
* размещать на хранение сезонную одежду, обувь;
* мыть окна;
* ухаживать за занавесками на окнах;
* ухаживать за батареями (удалять пыль, мыть);
* ухаживать за светильниками (протирать, мыть);
* выполнять сезонную уборку жилища;
* готовить суп, щи, борщ, кашу, блюда из картофеля (отварной, пюре), компот, кисель;
* разогревать остывшие блюда;
* составлять меню завтрака, обеда, ужина;
* ориентироваться в кулинарной книге;
* отправлять посылки, бандероли;
* пользоваться услугами ателье по пошиву одежды, мастерской по ремонту одежды;
* пользоваться услугами столовой, кафе;
* ориентироваться в процессе совершения поездки воздушным транспортом;
* ориентироваться в основных документах гражданина Республики Беларусь (свидетельство о рождении, паспорт, документ об образовании);
* ориентироваться в вопросах создания семьи, культуры семейных отношений, в изученных семейных традициях;
* выделять составные части бюджета семьи (доход и расход), определять источники дохода семьи, основные статьи расходов;
* планировать семейный бюджет (планирование расходов на день, на месяц);
* ориентироваться в медицинских учреждениях (поликлиника, больница, служба «Скорой помощи»), правилах пользования их услугами;
* вызывать врача на дом, рассказывать врачу о своем самочувствии.

**IX КЛАСС (70 ч)**

Вводные уроки (2 ч)

Актуализация изученного на уроках СБО в шестом — восьмом классах.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уро­вень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмот­ренных программой девятого класса.

**Личная гигиена (4 ч)**

*Способы и средства ухода за кожей рук, ног, ногтями.* Способы ухода за кожей рук, ног, ногтями (мытьё, чистка, обрезание и др.). Предметы, не­обходимые для ухода за кожей рук, ног, ногтями (щёточка, губка, ножницы, пилочка и др.), приёмы их использования. Средства для ухода за кожей рук, ног (мыло, крем, бальзам и др.), их назначение, приёмы использования. Выбор и покупка предметов и средств для ухода за кожей рук, ног, ногтями.

Использование косметических средств для ухода за ногтями\*. Покрытие ногтей лаком\*. Использование жидкости для снятия лака\*.

*Процедуры по уходу за кожей рук, ног, ногтями.* Маникюр, педикюр, депиляция. Необходимое оборудование и средства при самостоятельном проведении процедур. Возможность получить такие услуги в парик­махерской, правила поведения во время выполнения данных процедур.

**Одежда. Обувь (6 ч)**

*Уход за постельным бельем.* Периодичность смены постельного белья. Стирка постельного белья ручная и машинная. Глаженье постельного белья. Места хранения постельного белья в квартире, доме. Выбор и покупка постельного белья.

*Выведение пятен* *с одежды*. Выведение пятен в домашних условиях. Средства для выведения пятен с одежды. Выведение пятен от молока, мороженого, шоколада, жирных и фруктовых пятен и др. Особенности удаления свежих и старых пятен. Отбеливание. Средства для отбеливания одежды.

**Жилище (8 ч)**

*Уборка кухни, санузла (ванной, туалета).* Правила и периодичность уборки кухни, ванной, туалета. Виды покрытий в помещениях кухни, ванной, туалета.Моющие средства и приспособления. Ориентировка в инструкциях к моющим средствам. Мытьё покрытий из плитки, линолеума. Чистка раковин и др. Соблюдение техники безопасности при уборке.

*Уход за зеркалами.* Техника безопасности при осуществлении ухода за зеркалами. Средства по уходу за зеркалами, их использование, места приобретения.

Выбор и покупка моющих средств.

**Питание (22 ч)**

*Приготовление блюд путем* *жарения*. Технология приготовления яичницы, омлета, жареной рыбы, жареного мяса, жареного картофеля, блинов. Соблюдение техники безопасности при пользовании сковородой.

*Обращение с кухонной техникой.* Мясорубка, миксер, блендер, кофемолка, электрический чайник и др.: назначение, приемы пользования, техника безопасности, уход.

*Приготовление котлет*. Виды мяса (свинина, говядина, мясо из птицы и др.). Приготовление фарша для котлет. Технология жарения котлет. Соблюдение техники безопасности при пользовании сковородой.

*Пользование духовкой.* Функции духовки при приготовлении блюд (запекание, тушение). Основные части духовки. Правила приготовления блюд в духовке. Техника безопасности при приготовлении пищи в духовке.

*Приготовление* *блюд в духовке.* Технология приготовления шарлотки, запеканки из творога.

*Выпечка печенья.* Приготовление тестадля печенья. Технология выпечки печенья в духовке.

**Предприятия, учреждения (10 ч)**

***Предприятия торговли***

*Рынок.* Виды рынков: продуктовый, вещевой, строительный и др.; оптовый, мелкооптовый; открытый, крытый. Особенности приобретения товаров на рынке. Правила поведения на рынке.

*Ярмарки.* Виды, время и место проведения.

*Места и способы приобретения бытовой техники.* Магазин бытовой техники, отдел бытовой техники в универсальном магазине, гипермаркете. Рынок. Выбор и покупка бытовой техники. Покупка в рассрочку. Покупка в кредит.

*Комиссионный магазин. Магазин «Секонд-хенд».* Особенности товаров, цен. Сдача вещей в комиссионный магазин.

***Предприятия службы быта***

*Парикмахерская.* Услуги парикмахерской по уходу за волосами (стрижка, окрашивание, укладка). Услуги парикмахерской по уходу за кожей рук, ног, ногтями (маникюр, педикюр, депиляция).

*Химчистка.* Услуги химчистки. В каких случаях можно обращаться в химчистку. Процедура сдачи и получения вещей из химчистки. Речевой этикет и правила поведения.

*Прачечная.* Услуги прачечной. Подготовка вещей к сдаче в прачечную. Процедура сдачи и получения вещей. Речевой этикет и правила поведения.

*Прокат.* Вещи, которые можно брать напрокат. Правила пользования услугой проката. Оплата услуги.

***Предприятия, средства связи***

*Почта.* Оформление подписки на газеты, журналы. Денежные пере­воды. Заполнение бланка, стоимость услуги денежного перевода.

**Улица.Транспорт (3 ч)**

*Пользование услугами такси.* Особенности услуги, оказываемой службой такси. Вызов такси. Оплата проезда.

*Поездка в маршрутном такси.* Места посадки. Размещение в такси. Оплата проезда. Называние требующейся остановки.

**Семья**

**Основные документы гражданина Республики Беларусь (8 ч)**

*Отношения с соседями*. Соблюдение морально-этических норм во взаимоотношениях с соседями.

*Семейные традиции*. Ситуация «Мы идем в гости». Выбор одежды, обуви, подарков. Правила поведения в гостях.

*Бюджет семьи.* Планирование семейного бюджета. Источники дохода. Определение суммы доходов семьи за месяц, год. Основные статьи расходов. Планирование расходов. Планирование крупных покупок, ремонта, прове­дения отпусков. Экономия в домашнем хозяйстве: правила и способы экономии.

*Трудоустройство.* Документы, необходимые для устройства на работу, их оформление (заявление, анкета и др.). Трудовой договор. Трудовой стаж. Контракт. Правила перехода с одной работы на другую.

**Медицинская помощь (5 ч)**

*Уход за больным дома.* Вызов врача на дом. Выполнение рекомендаций врача. Правила и места хранения лекарственных средств в квартире, доме.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Правила и действия по уходу за инфекционным больным: измерение температуры, умывание, кормление, переодевание больного, смена постели и др.

*Оказание первой помощи* при ожоге, отморожении, солнечном ударе.

*Оказание первой помощи* при отравлении, головной боли.

*Получение листка нетрудоспособности*.

**Итоговые уроки (2 ч)**

Обобщение изученного на уроках СБО в шестом — девятом классах.

**Требования к подготовке учащихся**

**Учащиеся умеют:**

* ухаживать за кожей рук, ног, ногтями;
* выбирать и покупать предметы и средства для ухода за кожей рук, ног, ногтями;
* ухаживать за постельным бельем (стирать, гладить хранить), выбирать и покупать его;
* выводить пятна с одежды в домашних условиях, отбеливать одежду;
* осуществлять уборку кухни, санузла (ванной, туалета);
* ухаживать за зеркалами;
* выбирать и покупать моющие средства;
* готовить жареные блюда;
* готовить блюда в духовке;
* обращаться с кухонной техникой;
* ориентироваться на рынке;
* выбирать и покупать бытовую технику;
* пользоваться услугами парикмахерской, химчистки, прачечной, проката;
* оформлять подписку на газеты, журналы;
* осуществлять денежные переводы;
* пользоваться услугами такси;
* ориентироваться в семейных традициях;
* планировать бюджет семьи;
* ориентироваться в организационных вопросах трудоустройства;
* ухаживать за больным дома;
* оказывать первую помощь при ожоге, отморожении, солнечном ударе, при отравлении, головной боли.

**X КЛАСС (35 ч)**

Вводный урок (1 ч)

Актуализация изученного на уроках СБО в шестом — девятом классах.

Выявление состояния сформированности (объем, правильность, уровень самостоятельности) социально-бытовых знаний и умений, предусмотренных программой десятого класса.

**Личная гигиена (2 ч)**

*Соблюдение личной гигиены (обобщение изученного в I—IX классах).* Правила соблюдения личной гигиены: способы и периодичность ухода за телом. Предметы и средства гигиены. Выбор и покупка предметов и средств ухода за собой. Срок годности предметов и средств гигиены, их хранение.

*Профилактика вредных привычек.* Влияние курения и алкоголя на здоровье человека. Социальные последствия вредных привычек. Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Социальные последствия вредных привычек.

**Одежда. Обувь (4 ч)**

*Ориентировка в размерах одежды и обуви.* Снятие мерок и определение размера своей одежды и обуви. Выбор одежды, обуви тре­бующегося размера (ориентирование в записях на этикетках, нахождение нужной маркировки на предметах одежды, обуви). Примерка одежды, обуви. Покупка одежды, обуви.

*Гардероб.* Необходимый минимум одежды, обуви, головных уборов. Стиль одежды. Подбор одежды с учетом назначения, цветовой гаммы, индивидуальных особенностей фигуры. Выбор одежды с учетом финансовых возможностей.

**Жилище (5 ч)**

*Виды жилья.* Индивидуальный дом, квартира в многоквартирном доме. Однокомнатная, двухкомнатная, трехкомнатная и другие квартиры. Отдельные комнаты, смежные комнаты. Общая и жилая площадь квартиры. Собственное и государственное жильё. Почтовый адрес дома.

*Интерьер квартиры, дома.* Определение требующейся мебели, предметов интерьера, способы и места их приобретения. Рациональное размещение мебели и других предметов в помещениях квартиры, дома.

*Косметический ремонт квартиры, дома.* Необходимость периоди­ческого осуществления ремонта квартиры, способы его выполнения (само­стоятельно; путем приглашения специалистов и оплаты их труда). Под­готовка к ремонту.

**Питание (8 ч)**

*Составление* *меню* *на день.* Режим питания. Составление меню на завтрак, обед и ужин. Определение требующихся продуктов для приго­товления блюд согласно меню на день. Диетическое питание, меню. Меню для маленьких детей.

*Меню праздничного стола*. Ориентировка в кулинарной книге. Выбор рецептов и подбор продуктов. Составление меню праздничного стола. Приготовление салатов, холодных закусок. Сервировка праздничного стола.

*Обращение с микроволновой печью*. Функции микроволновой печи (размораживание продуктов, разогревание, приготовление блюд). Основные части микроволновой печи. Посуда для микроволновой печи. Техника безопасности при пользовании микроволновой печью.

*Уход за холодильником.* Размораживание и мытьё холодильника: правила и способы действий.

*Технология приготовления блюд путем тушения*\*.

*Технология консервирования ягод, фруктов, овощей*\*.

**Предприятия, учреждения (8 ч)**

***Предприятия торговли***

*Права потребителя.* Информация о товарах. Срок годности. Срок службы. Гарантийный срок. Информация об изготовителе товара. Инструк­ция о применении. Оплата покупок наличными деньгами, пластиковыми карточками. Сохранение товарного чека. Обмен и возврат товаров.

*Места и способы приобретения мебели.* Мебельный магазин. Выбор и покупка мебели. Изготовление мебели по индивидуальному заказу. Услуги по обновлению мебели. Поиск объявлений о соответствующих услугах в газете.

*Места приобретения строительных материалов для ремонта.* Магазин строительных материалов. Строительный рынок. Выбор и покупка строительных материалов для косметического ремонта квартиры, дома.

***Предприятия жилищно-коммунального хозяйства***

*Домоуправление.* В каких случаях следует обращаться в домоуправ­ление. Виды услуг, предоставляемых домоуправлением. Правила подачи заявок на выполнение работ.

***Финансовые учреждения***

*Банк. Сберкасса.* Основные услуги. Оплата коммунальных услуг, телефона, электроэнергии. Снятие показателей электросчётчика (счетчика воды и др.). Размер квартплаты, тарифы на оплату электроэнергии, телефона и др. Правила экономии. Денежные вклады. Получение кредита.

*Банкомат. Инфокиоск.* Банковская карточка. Основные услуги банкомата, инфокиоска. Правила пользования.

**Семья**

**Основные документы гражданина Республики Беларусь (5 ч)**

*Семейные отношения*. Рождение ребенка. Оформление свидетельства о рождении ребенка. Действия при утере свидетельства о рождении.

*Правила и виды ухода за маленькими детьми*. Уход за грудным ребенком (купание, пеленание, кормление, уборка постели). Правила содержания детской посуды, игрушек. Особенности стирки и хранения детской одежды. Создание условий для развития ребенка. Взаимоотношения родителей и детей.

*Семейные традиции*. Семейные праздники. Приглашение и встреча гостей. Подготовка к приёму гостей. Правила общения с гостями.

*Бюджет семьи.* Сбережения. Способы хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк. Виды валюты, валютные сбережения.

**Итоговые уроки (2 ч)**

Обобщение изученного на уроках СБО в шестом — десятом классах.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ, ЗАВЕРШАЮЩИМ ОБУЧЕНИЕ В X КЛАССЕ**

**Учащиеся умеют:**

* соблюдать личную гигиену;
* пользоваться предметами и средствами личной гигиены, правильно их хранить;
* выбирать и покупать предметы и средства личной гигиены;
* осуществлять повседневный уход за одеждой, обувью;
* стирать вручную и в стиральной машине, сушить, гладить, хранить предметы одежды из разных видов тканей;
* определять по условным обозначениям требования к стирке, сушке и глажению предметов одежды;
* выводить пятна с одежды в домашних условиях;
* ухаживать за обувью в зависимости от материала изготовления;
* ориентироваться в размерах, находить одежду и обувь своих размеров в магазине, примерять и покупать одежду, обувь;
* выбирать и покупать, стирать, гладить, хранить постельное бельё;
* размещать сезонную одежду и обувь на хранение.
* ориентироваться в видах жилья;
* различать жилые и подсобные помещения, определять ихфункциональное назначение и предметное наполнение;
* рационально размещать мебель и другие предметы интерьера в помещениях квартиры, дома;
* выполнять повседневную, еженедельную, сезонную уборку квартиры (дома);
* ориентироваться в содержании деятельности по подготовке к ремонту, в способах выполнения косметического ремонта квартиры, дома, в местах приобретения строительных материалов для косметического ремонта;
* различать продукты питания разных групп;
* различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
* размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
* размораживать и мыть холодильник;
* готовить простейшие первые, вторые, третьи блюда;
* ориентироваться в кулинарной книге, готовить блюда по рецепту;
* составлять меню на день;
* правильно пользоваться кухонной, столовой, чайной посудой, столовыми приборами, кухонными приспособлениями и инструментами, основной бытовой кухонной техникой;
* сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
* убирать стол после еды, мыть посуду;
* ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями;
* ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;
* осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках;
* определять по надписям на упаковках товаров срок годности, срок службы, изготовителя товара;
* пользоваться услугами парикмахерской, прачечной, химчистки, почты, сберкассы, ремонтных мастерских, службы проката, фотоателье, ателье по пошиву одежды;
* пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, «Скорую помощь»; вызывать такси;
* ориентироваться в видах услуг, предоставляемых домоуправ­лением, подавать заявку на выполнение работ;
* оплачивать коммунальные услуги, телефон, электроэнергию;
* осуществлять платежи наличными деньгами и банковскими карточками;
* пользоваться банкоматом, инфокиоском;
* осуществлять поездку в общественном транспорте (городском, пригородном, междугороднем);
* ориентироваться в основных местных маршрутах транспорта;
* ориентироваться в расписании движения транспортных средств;
* называть себя и членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
* определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
* ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
* ориентироваться в способах организации досуга семьи, в семейных традициях;
* поздравлять с праздниками;
* приглашать и принимать гостей;
* планировать семейный бюджет: определять сумму доходов семьи за месяц, планировать расходы;
* выполнять основные виды ухода за маленькими детьми в семье (купание, одевание, кормление и др.);
* ориентироваться в паспорте, в основных данных (серия, номер, личный номер, кем и когда выдан паспорт), уметь их выписывать;
* собирать, оформлять документы, предоставляемые при устройстве на работу;
* обращаться в медицинские учреждения за медицинской помощью;
* вызывать врача на дом;
* ухаживать за больным дома;
* оказывать первую медицинскую помощь при ушибе, носовом кровотечении, царапинах, укусах насекомых, ожоге, отморожении, солнечном ударе, пищевом отравлении, головной боли.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка ………………………………………………………… 2

VI класс …………………………………………………………………………. 5

VII класс ……………………………………………………………………...… 12

VIII класс ……………………………………………………………………….. 19

IX класс ……………………………………………………………………….... 26

X класс ………………………………………………………………………..… 31