

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный
«Средняя общеобразовательная школа №4»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
№ 94 од/р от 30.08.23г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Основы социальной жизни»
для детей с умственной отсталостью
на 2023-2024 учебный год

Составила: учитель ОБЖ
Саттарова Галина Ивановна,
первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНА
29.08.23г.
Заместитель директора
по УВР _____

(Уфимцева Н.А.)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол
№ 1 от 29.08.23г.

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 жизни и 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, 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.

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

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, приготовляемых 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 мясopодукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды

Электроприборы(микроволновые печи и другое). 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 выведения мелких пятен в домашних условиях.

В области формирования *социальной культуры* —

V-IX классы:

пробуждение чувства патриотизма и веры в Россию и свой народ;
формирование ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;

формирование чувства личной ответственности за свои дела и поступки;
проявление интереса к общественным явлениям и событиям;

формирование начальных представлений о народах России, их единстве и многообразии.

В области формирования *семейной культуры* —

V-IX классы:

формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;

активное участие в сохранении и укреплении положительных семейных традиций.

6 класс

№ п/п		Тема урока	Цели урока		Практ. р-та
1	Введение	Вводный инструктаж по охране труда учащихся в кабинете СБО.	Уточнить и обобщить правила по ТБ работы в кабинете СБО.		Инструктаж по ТБ
2	Одежда	Вводное занятие. Стиль одежды, мода. Обновление одежды (замена мелких	Формирование представления о моде, стиле одежды.	Мода. Стиль. Мелкие	Видеоролик

		деталей).	Научить способам замены мелких деталей	детали.	
3		Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.	Познакомить с видами и средствами выведения мелких пятен в домашних условиях.	Нашатырный спирт. Денатурат.	Видеоролик
4	Питание	Диетическое питание.	Расширить знания детей о значении диетического питания.	диета	Видеоролик
5		Питание детей ясельного возраста.	Формировать знания об особенностях и важности правильного питания детей ясельного возраста.		Видеоролик
6		Национальные блюда народов РФ.	Формировать понятие – национальное блюдо. Дать представление о национальных блюдах разных народов.		Видеоролик
7	Семья	Российская семья. Условия создания семьи; основные семейные отношения.	Формировать знания об основных семейных отношениях. Дать представление о порядке заключения брака и расторжение его	Семейный кодекс	Видеоролик
8		Распределение	Формировать	бюджет	Презен

		обязанностей по ведению хозяйства. Бюджет. Упражнения в планировании бюджета семьи	представление о бюджете. Учить планировать бюджет и распределять обязанности в семье	т	тация
9		Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции	Формировать понятие – что такое семейная традиция. Выявить знания детей о своих семейных традициях.		Видеоролик
10	Культура поведения	Адекватность поведения в обществе, правила общежития.	Сформировать представление о культуре поведения, нормах этики в современном обществе.	этикет	Познакомить с правилами общежития.
11		Правила хорошего тона в обращении с друзьями и взрослыми.	Учить анализировать поступки людей и давать правильную оценку.		Презентация
12	Транспорт	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.	Формировать представления об авиатранспорте.		Видеоролик
13		Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	Сформировать представление о полетах на самолетах. Познакомить с правилами посадки.		Видеоролик
14	Права человека	Основные документы по правам человека.	гражданин	Всеобщая декларация прав человека	Видеоролик

				ка, Конвенция по правам ребёнка, Конституция РВ	
15		Конвенция по правам ребёнка.	Знакомство		Презентация
16		Права и обязанности граждан РФ Права и обязанности школьников		Закон «Об образовании» Устав школы.	Видеоролик
17	Жилище	Рациональная расстановка мебели в квартире (кухня, прихожая, спальня, гостиная).	Познакомить с правилами расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели).	.интерьер	Видеоролик
18		Интерьер.	Иметь представление об интерьере.		Видеоролик
19		Сохранение жилищного фонда	Сформировать представление о сохранении жилищного фонда.		Презентация
20	Торговля	Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские.	Дать представление о значении ярмарки. Учитывать отличия ярмарки от магазинов, уцененных	скупка	Презентация

			товаров, скупки.		
21		.Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.	Дать представление о видах ярмарок.	ярмарк а	Видеор олик
22	Средства связи	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.	Формировать представление о видах денежных переводов, их стоимость.	перевод д	
23		Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем. Особенности каждого вида связи и их значимость. Необходимость в современных условиях жизни общества.	Дать представление о видах связи и их значении для современного общества.	радиос вязь	Видеор олик
24	Медицин ская помощь	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	Познакомить учащихся со способами распространения инфекционных заболеваний и мерами по их предупреждени ю.	инфекц ия	Презен тация
25		Уход за больным.	Познакомить с правилами и приёмами ухода за больным.		Презен тация
26		Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	Формировать представление о документах подтверждающи е нетрудоспособн ость.	бюллет ень	Презен тация
27	Учрежде ния, организа	Предприятие бытового обслуживания: ЖКХ.	Познакомить с предприятием бытового	ЖКХ	Презен тация

	ции и предпри ятия –		обслуживания, его назначение.		
28		Виды оказываемых услуг, профессии работников.	Познакомить с видами услуг и с профессиями работников.	услуга	Презен тация
29	Трудоуст рой ство	Вводный урок. «Моя будущая профессия».	Выявить желание детей по профессии. Заполнение анкет.		анкета
30		Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи).	Формировать представление об отделах по трудоустройству .		Презен тация
31		Бюро по трудоустройству населения. Детская биржа труда.	Дать представление о центре занятости населения.	Биржа труда	Презен тация
32		Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу.	Сформировать представление как оформиться на работу, какие документы иметь с собой.	догово р	Презен тация
33		Знакомство с ТК РФ. Практическая работа.	Дать представление о документе, который узаконивает права трудящихся.	ТК РФ	Видеор олик
34		Деловые бумаги: заявление. Правила составления	Познакомить с требованиями по написанию. Учить писать заявление	Деловы е бумаги	заявлен ие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961015

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025