Областное казенное общеобразовательное учреждение

«Курская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета приказом ОКОУ «Курская школа»

протокол от 29.08.2024 г № 1 от 30.08. 2024 г. № 01-02-265

 Директор школы \_\_\_\_\_П.В. Сеин

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**Социально-бытовая адаптация**

**на 2024-2025 уч. год**

**Ответственный за реализацию программы**

**Ивако М.Н.**

**Курск 2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Социально-бытовая адаптация» является частью адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочих 16675 «Повар».

 Предмет «Социально-бытовая адаптация» входит в адаптационный цикл теоретического обучения и изучается на 1и 2 курсах.

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования.

Цель рабочей программы:

 формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, повышению общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье, обеспечению их подготовки к самостоятельной жизни, хозяйственно-бытовому труду.

Задачи рабочей программы:

- овладение обучающимися теоретическими знаниями, трудовыми умениями и навыками, достаточными для самообслуживания, помощи в семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве;

- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации; - формирование социально-нормативного поведения в семье и окружающей среде;

 - обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных дисциплин; - воспитание положительного отношения к домашнему труду.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**Обучающиеся должны знать:**

1. Основы социальной адаптации.
2. Причины дезадаптации, пути ее преодоления.
3. Понятие о трудовой карьере.
4. Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными и бритвенными принадлежностями.
5. Причины возникновения инфекционных заболеваний, профилактические меры.
6. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни.
7. Правила подбора одежды и обуви.
8. Порядок оформления подписки на газеты и журналы.
9. Правила пользования мобильной связью.
10. Порядок приобретения билета на вокзале.
11. Правила приёма гостей и поведения в гостях.
12. Источники семейного бюджета.
13. Способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.
14. Обязанности детей по отношению к родителям.
15. Краткую характеристику предлагаемых специальностей.
16. Перечень работ, запрещенных для подростков.

**Обучающиеся должны уметь:**

1. Ухаживать за ногтями.
2. Ухаживать за больным в домашних условиях.
3. Выбирать одежду и обувь при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.
4. Выбирать продукты.
5. Следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости.
6. Выполнять правила приёма гостей и поведения в гостях.
7. Планировать расходы на месяц.
8. Ориентироваться в расписании отправления рейсовых автобусов, поездов.
9. Покупать билет на автобус, поезд.
10. Выбирать предлагаемую специальность в соответствии с индивидуальными возможностями.
11. Готовить документы для поступления на работу.
12. Соблюдать этику служебных отношений.

 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета: максимальной учебной нагрузки обучающегося 138 часов, в том числе: практические работы - 23 часа, экскурсии - 6.

 **Содержание программы учебного предмета «Социально-бытовая адаптация»**

 Социальная адаптация

Основы социальной адаптации. Понятие «социальная адаптация»; виды (полная социальная, физиологическая, психологическая, организационная, экономическая и др.). Этапы и стадии социализации (адаптационный шок, мобилизация адаптационных ресурсов, ответ на вызов среды). Критерии оценки включенности индивида в социум. Механизмы социальной адаптации (добровольный, вынужденный). Дезадаптация: понятие, причины. Рабочее время и время отдыха. Решение трудовых споров. Деловая карьера. Составление заявительных документов. Культура делового общения. Собеседование.

Основы гражданского законодательства. Основы семейного законодательства. Трудовое законодательство

Личная гигиена

Личная гигиена: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями. Маникюр (уход за ногтями). Принадлежности для маникюра: ножницы, пилочка, лак для ногтей. Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями. Бритье. Принадлежности для бритья: станок, помазок, электробритва, мыло, пена для бритья. Санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.

Медицинская помощь.

Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь и т.п.) Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры. Понятие об иммунитете. Значение прививок. Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находился инфекционный больной. Методы санобработки в квартире.

Жилище.

Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни. Кухонные электроприборы (миксер, комбайн, электроплита, электрочайник, электросамовар, посудомоечная машина), их использование, уход за ними. Правила техники безопасности при работе с электроприборами. Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.

Одежда и обувь.

Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Ремонт меховой одежды. Одежда из кожи. Уход за ней. Ремонт одежды из кожи. Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью. Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть ее недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.

Служба быта.

 Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. Заполнение бланков для сдачи вещей в ателье по ремонту одежды. Порядок сдачи и получения вещей в ателье. Стоимость услуг в ателье. Химчистка. Вещи, которые следует сдавать в химчистку. Заполнение бланков для сдачи вещей в химчистку. Порядок сдачи и получения вещей в химчистке. Химчистка – самообслуживания. Стоимость услуг в химчистке.

Средства связи.

Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом. Оформление подписки на газеты и журналы. Практические занятия: Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте. Заполнение бланков при подписке на газеты и журналы. Мобильная связь. Мобильные операторы. Оплата мобильной связи.

Транспорт.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда. Страховка. Багажное отделение в автобусе. Культура общения пассажиров. Железнодорожный транспорт. Воздушный транспорт. Речной и морской транспорт.

Культура общения.

Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей: угощение, развлекающие веселые игры, танцы, конкурсы. Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями, присутствующих с новыми гостями. Правила приема гостей. Проводы гостей. Уборка квартиры после приема. Ты идешь в гости. Подготовка: выбор праздничной одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка подарка, если это день рождения, свадьба, Новый год, новоселье. Правила поведения в гостях.

Бюджет.

Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц. Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в банке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. Оформление вклада в банке.

Торговля.

Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами. Рынки сельхозпродукции и плодоовощные базы. Отделы рынка. Выбор продуктов. Отличие рыночной торговли от магазинной (торг). Определение правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.

Семья.

Состав семьи. Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членам семьи.

Трудоустройство.

Временная и постоянная занятости. Документы, необходимые для приёма на работу. Охрана труда. Трудовой кодекс. Трудовой договор. Временные работы. Общественные работы службы занятости. Ознакомление с Законом о занятости населения в Российской Федерации. Права граждан в области занятости. Государственная служба занятости населения, её адрес, функции, назначение.

Повторение и обобщение учебного материала.

**2 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Средства связи. Виды связи | 1 |  |
| 3 | Оформление заказа на покупку товара по почте | 1 |  |
| 4 | Получение заказа наложенным платежом | 1 |  |
| 5 | Оформление подписки на газеты и журналы | 1 |  |
| 6 | Практическая работа № 1 «Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте» | 1 |  |
| 7 | Практическая работа № 2 «Заполнение бланков при подписке на газеты и журналы | 1 |  |
| 8 | Мобильная связь. Мобильные операторы | 1 |  |
| 9 | Плата за мобильную связь | 1 |  |
| 10 | Самостоятельная работа | 1 |  |
| 11 | Транспорт. Виды транспорта. Междугородний автотранспорт  | 1 |  |
| 12 | Автовокзал. Расписание движения автобусов | 1 |  |
| 13 | Порядок приобретения билета. Стоимость проезда. Страховка | 1 |  |
| 14 | Багажное отделение в автобусе. Культура общения пассажиров | 1 |  |
| 15 | Экскурсия на автовокзал | 1 |  |
| 16 | Железнодорожный транспорт. Виды поездов | 1 |  |
| 17 | Железнодорожный вокзал. Расписание движения поездов | 1 |  |
| 18 | Экскурсия на железнодорожный вокзал | 1 |  |
| 19 | Авиационный транспорт | 1 |  |
| 20 | Речной и морской транспорт | 1 |  |
| 21 | Самостоятельная работа | 1 |  |
| 22 | Культура общения. Прием гостей. Приглашение гостей. | 1 |  |
| 23 | Подготовка к приему гостей: угощение, развлекающие веселые игры, танцы, конкурсы. | 1 |  |
| 24 | Практическая работа № 3 «Подготовка к приему гостей» | 1 |  |
| 25 | Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями, присутствующих с новыми гостями | 1 |  |
| 26 | Правила приема гостей. Проводы гостей | 1 |  |
| 27 | Практическая работа № 4 «Прием гостей»» | 1 |  |
| 28 | Уборка квартиры после приема | 1 |  |
| 29 | Ты идешь в гости. Подготовка: выбор праздничной одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка подарка, если это день рождения, свадьба, Новый год, новоселье. | 1 |  |
| 30 | Правила поведения в гостях. Практическая работа № 5. Деловая игра «В гостях» | 1 |  |
| 31 | Самостоятельная работа | 1 |  |
| 32 | Что такое бюджет. Источники семейного бюджета | 1 |  |
| 33 | Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц. Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета | 1 |  |
| 34 | Практическая работа № 6 «Планирование расходов на месяц. Ведение тетради прихода и расхода» | 1 |  |
| 35 | Сбережения. Назначение сбережений | 1 |  |
| 36 | Хранение денег в банке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. | 1 |  |
| 37 | Оформление вклада в банке | 1 |  |
| 38 | Экскурсия в банк | 1 |  |
| 39 | Практическая работа № 7 «Оформление вклада в банке» | 1 |  |
| 40 | Самостоятельная работа | 1 |  |
| 41 | Торговля. Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами.  | 1 |  |
| 42 | Рынки сельхозпродукции и плодоовощные базы | 1 |  |
| 43 | Отделы рынка. Выбор продуктов. Отличие рыночной торговли от магазинной (торг). | 1 |  |
| 44 | Определение правильности отпуска товара и подсчета его стоимости. Расчет стоимости товара в магазине | 1 |  |
| 45 | Экскурсия на рынок.  | 1 |  |
| 46 | Магазины. Виды магазинов | 1 |  |
| 47 | Продуктовые магазины | 1 |  |
| 48 | Магазины непродовольственных товаров | 1 |  |
| 49 | Экскурсия в магазин | 1 |  |
| 50 | Практическая работа № 8. Деловая игра «Выбор товара в магазине» | 1 |  |
| 51 | Практическая работа № 9 «Расчет стоимости товара» | 1 |  |
| 52 | Самостоятельная работа | 1 |  |
| 53 | Состав семьи | 1 |  |
| 54 | Отношения между членами семьи | 1 |  |
| 55 | Обязанности детей по отношению к родителям | 1 |  |
| 56 | Помощь младшим членам семьи | 1 |  |
| 57 | Трудоустройство. Временная и постоянная занятости | 1 |  |
| 58 | Документы, необходимые для приёма на работу. | 1 |  |
| 59 | Охрана труда. Трудовой кодекс. Трудовой договор. | 1 |  |
| 60 | Практическая работа № 10 «Оформление на работу по договору» | 1 |  |
| 61 | Временные работы. Общественные работы службы занятости. | 1 |  |
| 62 | Ознакомление с Законом о занятости населения в Российской Федерации. Права граждан в области занятости. | 1 |  |
| 63 | Государственная служба занятости населения, её адрес, функции, назначение. | 1 |  |
| 64 | Экскурсия в Центр занятости населения | 1 |  |
| 65 | Варианты поиска работы. | 1 |  |
| 66 | Повторение | 1 |  |
| 67 | Обобщающий урок | 1 |  |
| 68-69 | Зачет | 2 |  |

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СОЦИАЛЬНО БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ**

**Трудоустройство. Деловые бумаги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1.Для трудоустройства надо обратиться в: | Отдел кадровПаспортную службуБюро по трудоустройству |
| 2. При трудоустройстве надо предъявить: | ПаспортКвитанцию о квартплатеВоенный билетТрудовую книжкуДокумент об образовании |
| 3. Деловые бумаги это: | АнкетаЗаявлениеРаспискаЗаявкаПисьмо подруги доверенность |
| 4. Официальное сообщение в устной или письменной речи, письменная просьба о чём-нибудь | АнкетаДокладнаяЗаявлениеАвтобиография |
| 5. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца? | а) паспорт;б) дневник;в) журнал;г) справка. |
| 6. Что необходимо предоставить подростку для заключения договора на временную работу? | а) свидетельство о рождении или паспортб) ничего не надо предоставлять;в) справку с места учёбы;г) заявление от родителей |
| 7. Почему важно иметь профессию? | а) чтобы получать зарплату;б)  чтобы найти  работу;в) чтобы быть специалистом; |
| 8. Трудовой договор должен содержать  | Наименование предприятия.Наименование места работы твоих родителей.Фамилию, имя, отчество родителей.Фамилию, имя, отчество принимаемого на работу.Должность, на которую принимается работник.Все свободные должности.Выполняемые обязанности согласно должностной инструкции.Выполняемые обязанности не указываются.Особенности режима рабочего времени оговариваются устно.Особенности режима рабочего времени.Размер и сроки выплаты зарплаты.Размер зарплаты.Подписи сторон.Подпись принимаемого работника.  |
| 9. Работодатель – это … | а) Лицо, которое устраивается на работу.б) Лицо, принимающее работника на работу.в) Лицо, которое работает на заводе. |
|  10. Установи соответствие.

|  |  |
| --- | --- |
| Заявление  | - это документ, который подтверждает получение чего-либо: денег, книг, инструментов или ценных вещей. |
| Автобиография  | - это официальное сообщение в устной или письменной речи, письменная просьба о чём-нибудь. |
| Объяснительная записка  | - это собирание сведений путем получения ответов на вопросы. |
| Расписка  | - официальный документ, в котором соблюдается строгая хронологическая последовательность изложения фактов.  |
| Анкета  | - это объяснение причины нарушения чего-либо, умение понять и признать свою вину.  |

 |

**Личная гигиена**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Прочитай вопрос и расставь стрелки.Что **может быть** общим?Что **должно быть** личным? | Полотенце для рук РасческаКрем для рукНосовой платокПолотенце для ногТуалетное мылоЗубная пастаШампуньКрем для лицаМочалкаТуалетная бумага Зубная щетка |
| 2. После мытья рук нужно: | Смазать руки кремомВытереть насухоПодстричь ногти |
| 3. Как называется искусственное придание красоты лицу? | а) массаж;б) гимнастика;в) макияж |
| 4. Приспособление для чистки ушей. |  СкрепкаСпичка Ватная палочкаПальцыИголка |
| 5. Какой крем наносят на кожу рук перед работой? | а) защитный;б) питательный;в) увлажняющий;г) любой;д) для загара |
| 6. Перечислите основные средства закаливания. | ВоздухКвартираВодаРастенияСолнце |
| 7. Вставь пропущенные слова. | Солнце, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и вода наши лучшие друзья.Чтобы быть здоровым, надо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |
| 8. Какое влияние на человека оказывают вредные привычки?  | Никакого, это хорошо.Появляются хронические заболевания.Меняется цвет лица. |
| 9. Выберите косметические средства по уходу за волосами. | ШампуньФенБигудиКондиционерБальзамЭлектрощипцы |
| 10. Что такое косметика? | Космическое название.Название конфет.Средства для ухода за кожей, волосами, зубами, ногами.Лекарства. |
| 11. В каком из пунктов все вышеперечисленные вещи относятся к предметам личной гигиены? | А) зубная щетка, мочалка, носовой платок, расческа;Б) мочалка, мыло, ручка, зубная паста;В) расческа, мочалка, футболка, шампунь;Г) носки, носовой платок, мыло, мочалка. |

**Жилище**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Что такое жилище? Выбери правильный ответ. | 1. Место, где работают люди2. Место, где живут люди.3. Место, где развлекаются. |
| 2. Проставь цифрами очерёдность этапов уборки квартиры. | \_\_Убрать все вещи на место\_\_Вымыть пол\_\_Протереть пыль\_\_Подмести пол  |
| 3. Для чего нужны окна? | 1. Для красоты 2. Для света 3. Чтобы наблюдать за птицами 4. Для красивых штор5. Для проветривания |
| 4. Как называется машина для удаления пыли? | Швейная Пылесос Игрушечная  |
| 5. Подчеркни, какую мебель можно поставить в кухне? | Кухонный столДиванЖурнальный столикТумбу для телевизораХолодильникШкаф для посуды |
| 6. Подчеркни, какие электроприборы используют для уборки помещения? | ЭлектроутюгПылесосШвабраЭлектрополотёрВеник |
| 7.  Санитарная обработка проводится в случае: | Наступления зимыПрихода гостейКарантина         Во время болезни |
| 8. Как называется вид мебели, покрытой тканью или кожей? | а) мягкаяб) пластиковаяв) деревяннаяг) корпусная |
| 9. Прочитай вопрос, отметь нужный вариант ответа знаком «+»

|  |  |
| --- | --- |
| Отметь лишний предмет, необходимый для ухода за унитазом. | ВеникВантузЕрш |
| Почему при мытье сантехнического оборудования нельзя резко менять температуру воды? | Неприятно рукамТрескается эмаль |
| Для чего нужно устранять течь из крана? | Звук капель раздражаетОбразуется желтый налет на эмалиДля экономии воды |
| Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам? | Это интересноПотом можно пересказатьЧтобы правильно и безопасно использовать |

 |
| 10. К жилым помещениям относятся: | Спальня, кухня, прихожая, зал, кабинет, веранда, балкон, детская, ванная. |
| 11. Что нужно мыть несколько раз в день? | ВаннуРаковинуУнитаз  |
| 12. Для чего нужно устранять течь из крана? | Звук капель раздражаетОбразуется желтый налет на эмалиДля экономии воды |

**Культура общения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком.         | До встречиПрощайтеВсего доброго        До свиданияРад  познакомитьсяЗдравствуйте         |
| 2.  Кто здоровается первым: входящий или присутствующий? | Тот, кто более вежливВходящийПрисутствующий         Кто пожелаетОдновременно |
| 3. Как называется принятый в обществе порядок поведения?  | КрекерЭтикетПаркетЭтика |
| 4. Когда можно сесть за праздничный стол? | Как только вы вошли в комнату.Только после того, как сядут наиболее важные гости.После приглашения хозяев и после того, как сядут женщины. |
| 5. Уходя из гостей, надо: | Одеться, а потом попрощаться.Попрощаться, а потом одеться.Прощаться во время одевания.Выйти молча. |
| 6. Кого пригласишь в гости?  |  а) тех, с кем познакомился через интернет б) незнакомцев в) друзей г) тех, кто в ссоре друг с другом  |
| 7. Что такое сувенир. | Памятный подарок.Огромный подарок.Коробка конфет |
| 8. Какие правила поведения должен соблюдать в гостях?  | а) не опаздывайб) откажись от угощенияв) не забудь поздороватьсяг) в гостях лучше помолчать д) если очень вкусно – все съешь сам е) не старайся уйти самым последним ж) если тебе хорошо – можно хоть до утра посидеть |

**Медицинская помощь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Установи соответствие:

 **Доврачебная помощь** - это **Врачебная помощь** – это … | помощь, которую оказывает врач.покупка лекарствапервая помощь, которую оказывают до приезда врача. |
| 2. Как называется учреждение, в котором продают и изготавливают лекарства? | ОптикаМагазинПоликлиникаАптека |
| 3. Зачеркни лишнее: работники медицинских учреждений – это… | ПродавецВрачСанитарыСтоматологШвеяМедсестры  |
| 4. Зачеркните лишнее. К медицинским учреждениям относятся: | АптекаПоликлиникаСтадионОптикаМагазинБольница |
| 5. Что выдадут вам из медучреждения, после болезни, для предоставления в учебное заведение, если вам ещё нет 18 лет? | 1. Справку2. Больничный лист3. Записку4. Страховку |
| 6. Как называется состояние при получении организмом ядовитых веществ? | 1.Отморожение2. Ожог3. Отравление4. Утопление5. Солнечный удар |
| 7. Отметьте, инфекционные заболевания | 1. Грипп2. Мозоль3. Солнечный удар4. Чесотка5. Аппендицит6. Ветрянка |
| 8. Какое заболевание передаётся через контакт с больным? | 1. Грипп2. Дизентерия3. Солнечный удар4. Чесотка |
| 9. Установи соответствие

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** |  | **Способ распространения** |
| Инфекции дыхательных путей (грипп, ангина, корь, коклюш, туберкулёз, оспа) |  | Через продукты питания, воду, грязные руки. |
| Кишечные инфекции (дизентерия, брюшной тиф, холера, инфекционный гепатит) | Вздушно-капельным путём. |
| Кровяные инфекции (малярия, клещевой энцефалит чума) | Контактный путь. |
| Инфекции наружных покровов (чесотка, сибирская язва, трахома (заболевание глаз)) | Через укусы кровососущих насекомых (комары, клещи, блохи, вши, москиты). |

 |
| 10. Установи соответствие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иммунитет |  | это введение в организм человека препарата, который способствует выработке иммунитета к заболеванию. |
| Прививка | система мероприятий, направленных на восстановление здоровья, предупреждение осложнений заболевания и устранение тягостных для больного проявлений болезни. |
| это совокупность защитных механизмов, которые помогают организму бороться с разными чужеродными факторами, бактериями, вирусами, ядами, посторонними телами и т. д. |

 |

**Одежда и обувь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Как называют одежду и обувь, которую можно носить весной и осенью? | СвободнаяЛетняяДемисезоннаяМногоразовая |
| 2. Выбери, какую одежду нужно надеть для торжественных случаев. | Спортивный костюм, кроссовки, Джинсы, футболка, кепкаКостюм, рубашка, туфли |
| 3. Как называется индивидуальность человека, которая проявляется во всех сферах его жизни: поведении, внешности, одежде, общении? |    а) стиль;  б) мода;   в) образ;  г) дизайн |
| 4. Поставь номер последовательности раскладывания детского белья на пеленальном столике для подготовки ребенка на прогулку. Начни с ленты.  |  \_\_ Лента \_\_ Подгузники \_\_ Одеяло \_\_ Пеленка тонкая \_\_ Распашонки \_\_ Ползунки \_\_ Пеленка теплая |
| 5. Обозначь цифрами порядок утюжки | Приготовь гладильную доску, утюг. Установи ручку терморегулятора на нужный показатель. Сложи бельё аккуратно. Проверь состояние подошвы и шнура утюга. Прогладь бельё. Убери рабочее место. |
| 6. Как называется ремонт дырки в одежде с помощью переплетения ниток? | ЗашиваниеШтопкаЗаплата |
| 7. Выведение мелких жировых пятен с одежды в домашних условиях. | На жирное пятно насыпать соль и постирать теплой водой. Жирное пятно застирать холодной водой.Выбросить вещь. |
| 8. При покупке одежды, обуви...  | Нужно взять чек, сохранить его до конца гарантии.Брать чек не нужно, если носить аккуратно, то ничего не случится.Взять чек, чтобы помнить, сколько потратил. |
| 9. Как определить свой размер одежды? | Примерять много вещей, а у той, которая подойдет посмотреть размер.Снять мерки.Узнать у мамы.Посмотреть в Интернете. |
| 10.   Какой стиль считается универсальным? | Романтический Классический Фольклорный          |

**Семья. Бюджет семьи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Дедушка – это…  | А) брат отца или матери;Б) отец брата;В) отец сестры;Г) отец матери или отца. |
| 2. Определите, какие игры относятся: **к тихим** **к подвижным** | Настольные игры с правиламиСпортивныеИгры с мячомСловесные игры |
| 3. Как называется свободное от работы время? | а) отдых;         б) досуг;        в) сон          г) традиция |
| 4. Ясельный возраст - это | От 3лет до 4 летОт 1года до 3 летОт 0 до 1 года |
| 5. Чем вы можете утром помочь взрослым в уходе за младшими детьми? | а) ничем;б) отвести в детский сад;в) рассказать на ночь сказку;г) накормить ребёнка. |
| 6. Что такое семья? | Это союз лиц, основанный на браке или родственных отношениях.Это случайные люди. Люди, живущие в одном подъезде.  |
| 7. Какой закон регулирует семейные отношения? | Уголовный кодексСемейный кодексГражданский кодекс |
| 8. Как называется учет доходов и расходов? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 9. Как называют израсходованные деньги? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 10. Как называется бережливость при расходовании чего-нибудь? | а) жадность;б) скупость;в) экономия;г) бережливость. |
| 11. Как называется накопленная сумма денег? | а) сбережения;б) доход;в) бюджет;г) расходы. |
| 12. Деньги, взятые в долг у государства – это… | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13. Что относится к коммунальным платежам? | а) оплата проезда;б) расходы на питание;в) оплата за воду;г) покупка одежды. |
| 14. Как называется сбор за неуплату в установленный срок? | а) штраф;б) пеня;в) зарплата;г) страховка. |
| 15. Источники дохода семьи – это… | - заработная плата- пенсия- стипендия- плата за проезд- пособия- деньги, взятые в долг |
| 16. На какие средства можно купить крупную покупку? | ЗарплатаПенсияНакопленные деньги за полгода или большеСтипендия  |
| 17. Вычисли, сколько нужно заплатить за электроэнергию по показаниям счетчика, если плата за электроэнергию составляет по социальной норме 2,90 руб. за 1 кВт.ч., сверх нормы – 3,80 руб. за 1 кВт. ч.Социальная норма – 110 кВт. ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Показания счётчика*** | ***Расход кВт.ч*** | ***Тариф руб. за 1 кВт.час*** | ***Сумма к оплате*** |
| ***По соц.норме*** | ***Сверх нормы*** |  |
| *Предыдущее:* 77250 |  |  |  |  |
| *Текущее:* 77560 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 |
| 22. Дополните предложение.1. Деньги, которые получают родители на содержание детей от государства, называются детским \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2. Деньги студента называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.3. Денежное пособие, которое получают по старости или инвалидности называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. Плата за труд – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |

**Средства связи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1.Укажите учреждение связи. | а) магазин;б) больница;в) почта;г) школа |
| 2. Что такое факс? | 1. Телефонный аппарат
2. Средство телефонной связи, по которому можно отправлять документы.
3. Название лекарства.
 |
| 3. Основными средствами связи являются: | 1. телеграф2. компьютер3. газета4. почта5. телефон |
| 4. Как называется место, где можно сделать подписку газет, журналов? | МузейТеатрПочтаКиоскКнижный магазин |
| 5. Выберите, что необходимо указать, чтобы подписать письмо:  | 1. город, улицу, квартиру ФИО;2. улицу, дом, квартиру, ФИО;3. индекс, область, район, деревню, улицу, дом, ФИО;4. ничего не указывать. |
| 6. Как называется надпись на конверте? | а) оглавление;б) сочинение;в) поздравление;г) адрес. |
| 7. Как называется небольшое почтовое отправление в бумажной обертке?          | а) телеграмма;б) бандероль;в) контейнер;г) открытка. |
| 8. Укажите, каких видов бандеролей и посылок не бывает: | 1. простые;2. ценные;3. заказные;4. секретные. |
| 9. Что можно отправлять в бандероли? | а) варенье в стеклянной банке;б) зажигалку;в) книгу; г) сахар |
| 10. Стоимость бандероли и посылки зависит от: | 1. веса и расстояния;2. только веса;3. только от расстояния;4. настроения работника почты. |
| 11. За отправку бандероли и посылки платит: | 1. кто её отправляет;2. кто её получает;3. работник почты;4. никто. |
| 12. Какой перевод придёт быстрее?  | а) почтовый;б) телеграфный; в) через терминал;г) через банкомат; |

**Торговля**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В каком отделе магазина можно купить блокнот, ручки, скрепки, линейку? | КанцелярияБакалеяХозяйственные товары |
| 2. Напишите, какие отделы есть в магазинах продовольственных товаров |  |
| 3. Как найти нужный отдел в магазине? | Спросить.Рассмотреть схему.Обойти весь магазин.Позвонить другу |
| 4. Как будете покупать товар? Расставьте по порядку. | \_\_Рассмотри товар на витрине.\_\_Заранее подумай, что бы ты хотел купить.\_\_Возьми чек, проверь сдачу.\_\_Обратись к продавцу с просьбой показать товар.\_\_Положи чек на хранение.\_\_Заплати за товар в кассу. |
| 5. Если товар в упаковке | Открой ее и рассмотриПопроси открыть продавцаНельзя нарушать упаковкуОткрыть может приятель |
| 6. Специализированный магазин – это … |  а) магазин, где продают товар по сниженным ценам; б) магазин, где продают товар по назначению; в) магазин, где продают спецодежду |
| 7. Что такое рынок? | Место покупок.Место, где продают и покупают товар.Место развлечений |
| 8. Чем отличается рынок от магазина? | В магазине можно торговаться, а на рынке нет.На рынке можно торговаться, а в магазине нет.Ничем, продается и покупается как в магазине, так и на рынке |
| 9. Дайте определение понятия: Ярмарка – это… | 1. Ежедневная продажа товара. 2. Ежегодные торги товаров в определенном месте.3. Помещение, приспособленное для розничной продажи товаров; большая лавка. |
| 10.Укажите стрелками правильные ответы:**Комиссионный магазин****Ломбард** | 1. Специализированная коммерческая организация, основными видами деятельности которой являются предоставление краткосрочных займов под залог движимого имущества граждан и хранение вещей.2. Обеспечение населения продуктами питания и промышленными товарами.3. Покупка вещей у населения и торговля уцененными товарами. |

**Транспорт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Транспорт по месту передвижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. Транспорт по назначению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3.Зачеркните лишнее: **Общественный городской транспорт** – это велосипед, автобус, автомобиль, трамвай, троллейбус. |
| 4. Какой транспорт называется междугородным? |  |
| 5. Как называется здание, где пассажиры ожидают рейсы? |  |
| 6. Что относится к автомобильному транспорту? | а) товарный поезд;б) лодка;в) такси;г) велосипед. |
| 7. Как называется документ для проезда в транспорте? | а) купюра;б) купон;в) паспорт;г) билет. |
| 8. Для кого предназначены сиденья в передней части автобуса?  | а) пассажирам с детьми;б) тому, кто первый вошел в автобус;в) мужчинам;г) инвалидам |
| 9. Как называется человек, который едет в транспорте? | а) пешеход;б) директор;в) пассажир |
| 10. Выберите верные утверждения.  | Жди транспорт в установленных местахЖди транспорт недалеко от остановкиПассажиры сначала должны войти, а потом выйтиПассажиры сначала должны выйти, а затем войтиВойдя в салон, оплати проездОплати проезд при выходе из транспорта.Уступай место пожилым, инвалидамУступай место тому, кто об этом попроситВо время остановки продвигайся к выходуПродвигайся к выходу заранее |
| 11. Как называется место для остановки пригородных автобусов? | АвтостанцияЖ/д вокзалАвтопарк |
| 12.Как называется лестница, для посадки и высадки пассажиров? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13. Какой транспорт относится к наземному? | ПоездСамолетАвтобусКатерАвтомобиль |
| 14. Как называют чемоданы и сумки, взятые в дорогу? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 15.Документы, необходимые для покупки авиабилетов. |  |
| 16. Как называются станции, где пересекаются несколько железных дорог и на которых можно делать пересадку на другие направления? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 17. Какие дорожные знаки вы знаете | ПредупреждающиеИнформационныеВеселыеЗапрещающие Красочные |

**Учреждения, предприятия и организации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос**  | **Варианты ответов** |
| 1. Какие предприятия бытового обслуживания вы знаете, напишите |  |
| 2. Какие услуги оказывает ЖКХ?  | 1. Ремонт квартир и подъездов.2. Химчистка.3. Отопление.4. Ремонт телевизоров |
| 3. Как называется учреждение, в котором можно брать книги на дом или читать их в специальном зале? | а) библиотека;б) почта;в) музей;г) больница. |
| 4. Как называется учреждение для детей 3-7 лет? | а) школа;б) детский сад;в) ясли;г) училище. |
| 5. Выберите из профессий те, которые необходимы при ремонте в квартире. | Штукатур-малярДворникСтекольщикПлотник  |
|  6. Соедините стрелками обязанности учреждений с их названием

|  |  |
| --- | --- |
| Таможня  | Надзирает за соблюдением законови представляет интересы государства |
| Прокуратура | Борется с терроризмом, шпионажеми другими преступлениями против государства |
| Суд | Следит за законностью перемещений товаров и лиц через границу |
| Полиция | Осуществляют правосудие |

 |
| 7. Как называется учреждение, где основной деятельностью является учеба? | ШколаДетский садДом культурыБиблиотека  |
| 8. Как называется учреждение, где основной деятельностью является игра? | ШколаДетский садДом культурыБиблиотека  |
| 9. Дом культуры – это…. | а) Учебное заведение для получения образования.б) Учреждение, в котором проходит культурно-массовая работа для населения.в) Учреждение, в котором можно брать книги на дом или читать их в специальном зале. |

**Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Социально-бытовая адаптация**»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

 Система оценивания в конце изучения каждой темы предусматривает тестирование, устные опросы, самостоятельные и практические работы.

Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей обучающихся, необходимо учитывать:

• правильность и осознанность изложения материала, полноту раскрытия понятий, правильность выполнения практических работ;

• самостоятельность ответа;

 • умение переносить полученные знания на практику.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | % выполнения заданий |
| удовлетворительно | 35 – 50% |
| хорошо | 50 – 65% |
| очень хорошо | свыше 65% |

**Учебно-методическое обеспечение учебного процесса**

1. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 5 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 6 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

5. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 9 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

6. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5- 9 классы образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2017.

7. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя /Т.А.Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова – М.: ВЛАДОС, 2014.

8. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя / С.А.Львова – М.: ВЛАДОС, 2018.

9. Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В.Воронкова, С.А.Казакова – М.: ВЛАДОС, 2020.

10. Хилько А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида /А.А. Хилько, М.Е.Ермощенко, А.Д.Смирнова.- М: Просвещение,2006.

11. Платонова Н.М. Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида / А.М. Платонова, Н.М. Платонова.- М.: Владос, 2006.