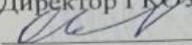


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на педсовете
протокол № 5 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ УР «СОШ № 5 с «ОВЗ»
 О.Г. Овечкина
приказ № 64-09 от 30.08 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по Социально – бытовой ориентировке

7 класс

Составитель программы
Лежанкина О.В.

г. Сарапул
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни составлена на основе Федерального закона от 19 декабря 2014 г. N 1599 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью, зарегистрированы в Минюсте России 03.02.2015г., № 35850),

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273- ФЗ (ред. От 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об Утверждении СанПин 2.4.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Серьёзнейшей проблемой педагогических коллективов специальных (коррекционных) учреждений является проблема формирования навыков социально – адаптированного поведения к условиям современного общества у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный предмет "Социально-бытовая ориентировка" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Цель учебного предмета "Социально-бытовая ориентировка"

заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции, навыков самостоятельной, независимой жизни.

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

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

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

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

развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

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.

В основу разработки ФАООП УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАООП УО реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их продвижения в изучаемых предметных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной

компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Описание места предмета в учебном плане

«Социально-бытовая ориентировка» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». Согласно базисному учебному плану адаптированной общеобразовательной программы, составленной на основе ФГОС обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Всего на изучение предмета «Социально-бытовая ориентировка» выделяется в 7 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Срок реализации программы 1 год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Социально-бытовой ориентировки".

Минимальный уровень:

различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;

выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;

самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;

пользование различными средствами связи, включая интернет-средства;
знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;

знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;

знание основных правил ухода за больным;

коллективное планирование семейного бюджета;

заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;

соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;

составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;

самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);

выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его

потребительскими характеристиками;

навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;

пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;

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

самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V - IX классов.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

1. Повторение – 3 часа

Повторение по разделам программы ОСЖ 6 класса: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Культура поведения». «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь». Стартовая контрольная работа.

2. Личная гигиена – 5 часов

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приёмы содержания чистоты и здоровья тела. Пользование шампунем в соответствии типом волос: Жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учётом их состояния.

3. Одежда и обувь – 8 часов

Значение продления срока служения одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шёлка вручную. Правила и приёмы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. *Практические работы:* Ремонт одежды. Стирка мелких изделий. Экскурсия в прачечную, знакомство со стоимостью услуг; прейскурантом на определённые виды стирки.

4. Питание -10 часов

Виды питания. Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование механических и электробытовых приборов, для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. *Практические работы:* Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами. Чтение рецептов и подбор продуктов. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление киселя, компота. Соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

5. Семья -5 часов

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми-умывание, одевание, обувание, причёсывание. Соблюдение чистоты и порядка в школе и дома. *Практические работы:* Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. Разучивание с первоклассниками тихих и подвижных игр.

6. Культура поведения -4 часа

Правила и приёмы приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска),

подарки. *Практические работы:* Правила и приёмы приглашения в гости и формы отказа- поздравительная открытка.

7. Жилье – 5 часов

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия: лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковёр; средства ухода за полом. *Практические работы:* Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Правила мытья пола.

8. Транспорт -5 часов

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзала. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до различных пунктов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его. Экскурсия на железнодорожный вокзал. *Практические работы:* Определение пункта назначения. Выбор вида поезда: пассажирский, скорый; типы вагонов: общий, плацкартный, купейный, мягкий. Уточнение стоимости проезда с учётом вида поезда и типа вагона, выяснение своих возможностей.

9. Торговля -7 часов

Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо. Их назначение. Порядок приобретения товара, рассматривание, выяснения назначения, принципы действия; примерка одежды, обуви, головных уборов; оплата в кассе, получение чека сдачи. Хранение чека или его копии. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, приём товаров у населения. Экскурсия в универсам- самостоятельное нахождение указанного отдела для покупки указанного товара и по собственному желанию.

10. Средства связи -7 часов

Виды бандеролей: простая, заказная, ценная с уведомлением. Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом. Экскурсия на почту. *Практические работы:* Заполнение бланков на отправку бандероли, посылки. Упаковка бандероли, посылки. Определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

11. Медицинская помощь – 6 часов

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах- неглубокий порез, ссадина, ушибы, укусы, насекомых и др. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывихах, переломах, наложение повязки на раны. Меры

по предупреждению переломов. Экскурсия в травм пункт, наблюдение за накладыванием м гипса при переломе.

12. Учреждения, организации и предприятия – 3 часа

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. Экскурсия на ближайшее промышленное предприятие или сельскохозяйственное предприятие для ознакомления с их деятельностью и основными профессиями.

Итоговая контрольная работа за 7 класс.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела программы. Тема урока. | Кол-во часов | Планируемые предметные результаты. |
|----------|--|-----------------|---|
| 1 | Повторение | 3 | |
| 1 | Повторение по разделам «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Культура поведения». | 1 | <u>Личностные учебные действия</u> Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно жизнеобеспечении; |
| 2 | Повторение по разделам: «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь». | 1 | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; |
| 3 | Стартовая контрольная работа | 1 | Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. |
| 2 | Личная гигиена | 5 | |
| 4 | Особенности личной гигиены в жизни подростка. | 1 | <u>Минимальный уровень:</u> знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей; |
| 5 | Особенности ухода за кожей лица, волосами. | 1 | |
| 6 | Пользование шампунем. | 1 | |
| 7 | П.Р. Подбор мыла, шампуня. | 1 | |
| 8 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Личная гигиена» | 1 | |
| 3 | Одежда и обувь. | 8 | |
| 9 | Значение продления срока служения одежды. | 1 | <u>Минимальный уровень:</u> выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды; |
| 10 | Использование бытовой техники при стирке. | 1 | |
| 11 | Правила и приёмы глажения. | 1 | |
| 12 | Прачечная. | 1 | |
| 13 | П.Р. Ремонт одежды. | 1 | |
| 14 | П.Р. Стирка мелких изделий. | 1 | <u>Минимальный уровень:</u> различение отдельных видов |
| 15 | Экскурсия в прачечную. | 1 | продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам; |
| 16 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Одежда и обувь». | 1 | самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд); |
| 4 | Питание. | 10 | |
| 17 | Виды питания. | 1 | соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи; |
| 18 | Значение первых, вторых блюд. | 1 | |
| 19 | Использование механических и электробытовых приборов. | 1 | <u>Достаточный уровень:</u> знание способов хранения и переработки продуктов питания; |
| 20 | Составление меню. | 1 | составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания; |
| 21 | П.Р. Знакомство с инструкцией. | 1 | составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню; |
| 22 | П.Р. Чтение рецептов и подбор продуктов. | 1 | самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд); |
| 23 | П.Р. Приготовление шей из свежей капусты. | 1 | |
| 24 | П.Р. Приготовление киселя, компота. | 1 | |
| 25 | П.Р. Соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами. | 1 | |
| 26 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Питание». | 1 | |
| 5 | Семья. | 5 | |
| 27 | Помощь родителям и воспитателям. | 1 | |

| | | | |
|-----------|--|----------|---|
| 28 | Соблюдение чистоты и порядка в школе и дома. | 1 | |
| 29 | П.Р. Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. | 1 | |
| 30 | П.Р. Разучивание с первоклассниками тихих и подвижных игр. | 1 | |
| 31 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Семья». | 1 | |
| 6 | Культура поведения | 4 | |
| 32 | Правила и приёмы приглашения в гости и формы отказа. | 1 | <i>Личностные учебные действия</i> 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 |
| 33 | Подготовка к поездке в гости. | 1 | |
| 34 | П.Р. Изготовление несложных сувениров. | 1 | |
| 35 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Культура поведения». | 1 | |
| 7 | Жилище | 5 | |
| 36 | Регулярная и сезонная уборка. | 1 | <i>Личностные учебные действия</i> формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства; |
| 37 | Уход за полом. | 1 | |
| 38 | П.Р. Сухая и влажная уборка. | 1 | |
| 39 | П.Р. Мытьё пола. | 1 | |
| 40 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Жилище». | 1 | |
| 8 | Транспорт | 5 | |
| 41 | Междугородний железнодорожный транспорт. | 1 | |
| 42 | Виды пассажирских вагонов, камеры хранения. | 1 | |
| 43 | Экскурсия на железнодорожный вокзал. | 1 | |
| 44 | П.Р. Определение пункта назначения. | 1 | |
| 45 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Транспорт». | 1 | |
| 9 | Торговля | 7 | |
| 46 | Универмаги и универсамы, их назначение. | 1 | <i>Минимальный уровень:</i> коллективное планирование семейного бюджета; <i>Достаточный уровень:</i> выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками; |
| 47 | Сельмаг и сельпо. Их назначение. | 1 | |
| 48 | Отделы магазинов. | 1 | |
| 49 | Порядок приобретения товара. | 1 | |
| 50 | Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам. | 1 | |
| 51 | Экскурсия в универсам. | 1 | |
| 52 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Торговля». | 1 | |
| 10 | Средства связи | 7 | |
| 53 | Виды бандеролей. | 1 | <i>Минимальный уровень:</i> пользование различными средствами связи, включая интернет-средства; |
| 54 | Посылки. | 1 | |
| 55 | Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом. | 1 | |
| 56 | Экскурсия на почту. | 1 | |

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 57 | П.Р. Заполнение бланков на отправку бандероли, посылки. | 1 | |
| 58 | П.Р. Упаковка бандероли, посылки. | 1 | |
| 59 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Средства связи». | 1 | |
| 11 | Медицинская помощь | 6 | |
| 60 | Виды доврачебной помощи. | 1 | |
| 61 | Лекарственные растения в домашней аптечке. | 1 | <u>Минимальный уровень:</u> знание основных правил ухода за больным; |
| 62 | Первая медицинская помощь при травмах. | 1 | |
| 63 | Меры по предупреждению переломов. | 1 | |
| 64 | Экскурсия в травмы пункт. | 1 | |
| 65 | Повторительно- обобщающий урок по теме «Медицинская помощь». | 1 | |
| 12 | Учреждения, организации и предприятия | 3 | <u>Минимальный уровень:</u> навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций; практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений |
| 66 | Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. | 1 | социальной направленности; |
| 67 | Экскурсия на предприятие. | 1 | формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий |
| 68 | Итоговая контрольная работа | 1 | социальной направленности; |
| | Итого: | 68 | |

Контрольная работа за 1 четверть по СБО

7 класс

Выбери правильный ответ.

1. Если у вас появились угри – результат закупорки пор кожи отмершими роговыми клетками, бактериями, то нужно:

- А) бросить курить;
- Б) больше спать;
- В) держать лицо в чистоте.

2. К ремонту одежды относятся:

- А) пришивание пуговиц и штопка одежды;
- Б) зашивание разорванного места по шву и глажение одежды;
- В) пришивание кнопок и стирка одежды.

3. Заплата должна быть:

- А) из той же ткани, что и изделие;
- Б) из любой красивой ткани;
- В) из той же ткани или из подходящей ткани.

4. Надо ли проверять карманы перед стиркой?

- А) Нет;
- Б) да;
- В) да, если считаешь, что там могут быть деньги.

5. Для замачивания белья наливают:

- А) горячую воду;
- Б) тёплую воду;
- В) холодную воду.

6. Для чего расправляют вещи перед сушкой?

- А) Чтоб потом не гладить;
- Б) от нечего делать;
- В) чтобы потом было легче гладить.

7. Какой режим нужно установить терморегулятором, если вы гладите изделия из хлопка, льна?

- А) •;
- Б) ••;
- В) •••.

8. Какие вещи не надо сдавать в химчистку?

- А) Варезки и носки;
- Б) шуба и подушки;
- В) плед и дублёнка.

9. Символ химчистки:

- А) ©;
- Б) ⓪;
- В) O.

10. У стиральных машин активаторного и барабанного типов есть:

- А) дозатор и шнур;
- Б) кнопки управления и сливной шланг;
- В) люк и дозатор.

11. При приготовлении пищи нужно:

- А) надеть старый халат;
- Б) надеть чистый фартук и косынку;
- В) надеть повседневную одежду.

12. При неправильном использовании инструментов можно:

- А) испортить вкус еды;
- Б) получить порезы и травмы;
- В) испортить внешний вид блюда.

13. Нож и вилку нужно:

- А) подавать ручкой вперёд;
- Б) подавать ручкой к себе;
- В) подавать на блюде.

14. Как называется отвар мяса, рыбы, грибов?

- А) Компот;
- Б) бульон;
- В) суп.

Контрольная работа за 2 четверть по СБО

7 класс

Выбери правильный ответ.

1. Как называются овощи, каша и другие добавления к мясным, рыбным блюдам?

- А) Гарнир; Б) запеканка; В) бульон.

2. Что относится ко второму блюду?

- А) Салат из капусты; Б) десерт; В) гарнир с котлетой.

3. Как называется измельчённое в мясорубке мясо?

- А) Филе; Б) фарш; В) не знаю.

4. Что можно приготовить из мясного фарша?

- А) Котлеты; Б) салат; В) не знаю.

5. Какие продукты нужны для приготовления жареной рыбы?

- А) Рыба, лук, чеснок, соль, растительное масло, мука;
Б) рыба, лук, соль, растительное масло, мука;
В) рыба, лук, соль, сахар, растительное масло, мука.

6. Основой для киселя является:

- А) варенье; Б) сироп; В) крахмал.

7. Как называется почтовое отправление в бумажной обёртке, весом до 2 кг?

- А) Посылка; Б) письмо; В) бандероль.

8. Бандероли бывают:

- А) простые, заказные, ценные, бесценные;
Б) простые, заказные, ценные, с уведомлением;
В) простые, сложные, ценные.

9. Как называется специальный бланк со списком вложенных вещей?

- А) Открытка; Б) телеграмма; В) опись.

10. Уборка, которая проводится каждую неделю, называется:

- А) еженедельная (регулярная);
Б) ежедневная;
В) сезонная.

11. Как называется вид уборки, когда моют окна, люстры, стирают шторы?

- А) Ежедневная; Б) еженедельная; В) сезонная.

12. Отметь месяц года, в котором нужно утеплять окна в доме:

- А) декабрь; Б) апрель; В) октябрь.

13. Как называется стеклянная поверхность, предназначенная для отражения в ней находящихся перед ней предметов?

- А) Окно; Б) телевизор; В) зеркало.

14. Стёкла окон и зеркало после мытья нужно вытирать:

- А) мыльной тряпкой;
Б) сухой тряпкой или газетой;
В) мокрой тряпкой.

15. Какой вид мебели можно пылесосить?

- А) Пластиковая; Б) мягкая; В) полированная.

16. С чего надо начинать уборку квартиры?

- А) Вымыть пол; Б) протереть пыль; В) подмести пол.

Контрольная работа за 3 четверть по СБО

7 класс

Выбери правильный ответ.

1. Мягкую мебель нужно:

- А) чистить с помощью пылесоса;
- Б) мыть с мылом;
- В) протирать сухой тряпкой.

2. Полированную мебель нужно:

- А) мыть с мылом;
- Б) чистить с помощью пылесоса;
- В) протирать сухой тряпкой.

3. Какой вид транспорта может быстро и на дальние расстояния перевозить грузы и людей по земле?

- А) Автобус;
- Б) поезд;
- В) трамвай.

4. В камере хранения железнодорожного вокзала:

- А) покупают билеты;
- Б) хранят вещи;
- В) узнают о движении поездов.

5. Самый комфортный вагон:

- А) общий;
- Б) купе;
- В) плацкартный.

6. Как называется магазин, специализирующийся на продаже одного вида товара?

- А) Продуктовый;
- Б) промтоварный;
- В) специализированный.

7. В универмаге можно купить:

- А) продукты;
- Б) промышленные товары;
- В) одежду, обувь, промышленные товары.

8. Выходящих из магазина покупателей нужно пропускать:

- А) да;
- Б) нет;
- В) не знаю.

9. Одна булка хлеба высшего сорта примерно стоит:

- А) 14 р.;
- Б) 24 р.;
- В) 34 р.

10. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?

- А) Паспорт;
- Б) медицинский полис;
- В) диплом.

11. В каком возрасте получают паспорт?

- А) 12 лет;
- Б) 14 лет;
- В) 16 лет.

12. Учёт доходов и расходов называется:

- А) страховка;
- Б) кредит;
- В) бюджет.

13. Источники дохода семьи – это:

- А) заработная плата и стипендия;
- Б) коммунальные платежи;
- В) расходы на питание, одежду.

14. Среднедушевой доход – это:

- А) сумма дохода всех членов семьи, поделённая на родителей;
- Б) сумма дохода всех членов семьи, поделённая на количество членов семьи;
- В) сумма дохода всех членов семьи, поделённая на количество детей.

Контрольная работа за 4 четверть по СБО
7 класс

Выбери правильный ответ.

1. В гости нужно приходить:

- А) на час раньше, чем назначено;
- Б) на полчаса позже, чем назначено;
- В) в точно назначенное время.

2. Можно ли прийти в гости с незнакомым для хозяев человеком?

- А) Можно, если вы с ним только что встретились;
- Б) можно, спросив разрешения хозяев;
- В) нельзя, ни при каких обстоятельствах.

3. Если хочешь что-то посмотреть, находясь в гостях, нужно:

- А) взять и посмотреть;
- Б) взять и посмотреть, а потом сказать хозяевам;
- В) спросить разрешения хозяев.

4. Когда можно сесть за праздничный стол?

- А) Как только вы вошли в комнату, где накрыт стол;
- Б) после того, как сядут наиболее важные гости;
- В) после приглашения хозяев и после того, как сядут женщины.

5. Во время еды:

- А) руки не кладите на стол;
- Б) положите локти на стол;
- В) положите на стол только кисти рук.

6. Подарок нужно дарить с ценником?

- А) Да;
- Б) нет;
- В) не знаю.

7. Если в гости идут девушка с юношей, то цветы дарит:

- А) девушка;
- Б) юноша;
- В) вместе.

8. Нужно ли расхваливать свой подарок?

- А) Да;
- Б) нет;
- В) не знаю.

9. Цветы в вазу ставят:

- А) сразу, как подарили;
- Б) после того, как уйдут гости;
- В) на следующий день.

10. Подаренные конфеты и фрукты нужно:

- А) убрать;
- Б) угостить тех, кто их принёс;
- В) поставить на стол

11. Мать-и-мачеху применяют:

- А) от кашля и простуды;
- Б) как противовоспалительное средство;
- В) от болей в животе.

12. Подорожник применяют:

- А) от кашля и простуды;
- Б) как кровоостанавливающее средство и от кашля;
- В) как противовоспалительное средство.

13. Механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи:

- А) вывих;
- Б) ушиб;
- В) перелом.

14. Что нужно сделать при переломе?

- А) Наложить холод, дать обезболивающее средство;
- Б) наложить холод; покой повреждённой части;
- В) наложить шину, доставить пострадавшего в больницу.

Источники информации

Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений
8 вида: СБ 1 – М.: Гуманит. Издательство Центр ВЛАДОС, 2000 год

Гладкая В.В. Социально – бытовая подготовка воспитанников
специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида:
Методическое пособие – М.: Издательство МЦ ЭНАС, 2003 год.