**Основы социальной жизни.**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5-7 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № от 19 декабря 2014 г. № 1599;

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 30.12.2022, регистрационный № 71930);

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Школа № 37»;

- Учебный план МБОУ «Школа № 37» на 2024-2025 учебный год.

Программа призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

***Цель:*** формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Задачи**:

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

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

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

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

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

- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

***Срок реализации Программы***: 1 год.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в число обязательных предметных областей Учебного плана.

На изучение предмета отведено:

в 5 классе - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;

в 6 классе - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;

в 7 классе - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Программа включает в себя следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Питание», «Транспорт», «Семья», «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», при изучении которых у обучающихся формируются социально- бытовые компетентности:

- *«Личная гигиена и здоровье*» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ;

- *«Охрана здоровья»* - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях;

- *«Жилище»* - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда, умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины);

- *«Одежда и обувь»* - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов, содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина);

*- «Питание» -* знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правил и порядка приготовления пищи;

*- «Транспорт»* - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом;

- «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи;

- «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.;

- «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

***Планируемые результаты освоения Программы.***

## Личностные результаты:

## - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

## - адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

## - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

## - овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

## - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

## - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

## - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

## - навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

## - проявление эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

## - готовность к самостоятельной жизни.

## Предметные результаты:

***Минимальный уровень:***

- знание правил личной гигиены и выполнение их под руководством педагога;

- знание названий предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета;

- знание простейших профилактических средств для предупреждения вирусных и простудных заболеваний;

- знание своего домашнего почтового адреса;

- умение пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик);

- знание отдельных видов одежды и обуви;

- выполнение правил ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;

- соблюдение правил ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни;

- знание названий отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);

- знание значения продуктов питания для здорового образа жизни человека;

- выполнение санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи;

- соблюдение правил техники безопасности при приготовлении пищи;

- умение готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога;

- знание названий транспортных средств;

- соблюдение правил поведения в общественном транспорте;

- знание основных средств связи;

- знание фамилий, имен, отчеств членов семьи;

- умение правильно определять и называть степень родства членов семьи.

***Достаточный уровень:***

- умение выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

- знание названий и назначения индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

- выполнение санитарно-гигиенических требований пользования личными (индивидуальными) вещами;

- знание и выполнение простейших мер по профилактике простудных заболеваний;

- знание названий лекарственных растений, узнавание их;

- умение применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний;

- знание типов жилых помещений;

- знание названий жилых комнат и их назначения;

- знание своего домашнего почтового адреса и умение записывать его;

- умение подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

- умение различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;

- умение самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой;

- знание и соблюдение режима питания;

- знание и выполнение гигиенических требований к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

- знание значения завтрака для здоровья человека;

- знание и умение составлять меню завтрака;

- умение готовить холодные и горячие блюда;

- знание и называние хлебобулочных изделий;

- соблюдение правил хранения хлебобулочной продукции;

- умение определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;

- умение готовить блюда из яиц;

- знание основных напитков, подаваемых на завтрак;

- умение заваривать чай, варить кофе;

- умение выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака;

- знание наиболее рациональных маршрутов проезда к школе;

- знание вариантов проезда до школы различными видами транспорта;

- умение оплачивать проезд в общественном транспорте;

- знание и соблюдение правил безопасного поведения в общественном транспорте, правил передвижения по улице, при переходе проезжей части;

- знание назначения основных средств связи;

- знание возраста, дней рождения, профессий, места работы членов семьи;

- умение определять степень родства членов семьи;

- знание и умение выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

**Основы социальной жизни.**

**5 класс.**

# *Личная гигиена и здоровье.*

Значение личной гигиены для здоровья человека. Утренний и вечерний туалет. Содержание, правила и приемы выполнения, значение туалета. 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 ногтей.

Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног.

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

# *Охрана здоровья.*

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).

***Жилище.***

Типы и виды жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Почтовый адрес дома и школы. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

***Одежда и обувь.***

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. Головные уборы: виды назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека.

Виды обуви в зависимости от времени года (летняя, зимняя, и т.д.); назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); виды материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Правила и приемы ухода за обувью.

# *Питание.*

Значение питания в жизни и деятельности человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Правила и приемы ухода за посудой.

Приготовление завтрака. Виды бутербродов. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

# *Транспорт.*

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

***Семья.***

Семья. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения. Место работы членов семьи.

Взаимоотношения между родственниками.

**Основы социальной жизни.**

**6 класс.**

# *Личная гигиена и здоровье.*

# 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.

# Уход за волосами. Средства ухода за волосами. 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: чтении, письме, просмотре телепередач, работе на компьютере. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.

# *Охрана здоровья.*

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

# Первая помощь при ушибах и травмах.

# *Жилище.*

# Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.

# Домашние животные. Содержание домашних животных (кошек, собак, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.

# *Одежда и обувь.*

# Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения. Предупреждение появления вредителей (моли) на одежде. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

# Ручная и машинная стирка изделий. Правила сушки изделий из различных тканей.

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

# *Питание.*

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

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

Мука и крупы. Виды муки. Правила хранения муки и круп. Виды круп.

Сахар, соль, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц. Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Сервировка стола.

# *Транспорт.*

# Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки.

# *Средства связи.*

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

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

***Предприятия, организации, учреждения.***

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

**Основы социальной жизни.**

**7 класс.**

# *Личная гигиена и здоровье.*

Особенности соблюдения личной гигиены подростками. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.

***Охрана здоровья.***

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

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

***Жилище.***

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.

***Одежда и обувь.***

Значение продления срока службы одежды. Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей. Стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.

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

# *Питание.*

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления.

Супы (виды, способы приготовления).

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обеда. Праздничный обед. Сервировка стола для обеда. Правила этикета за столом.

***Транспорт.***

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. Порядок сдачи и получения его.

***Торговля.***

Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.

***Средства связи.***

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

***Семья.***

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. Правильная, рациональная организация досуга.

Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

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

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

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

***Предприятия, организации, учреждения.***

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