

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»
г. Димитровграда

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР
И. Ш. Лютая
30 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ «Школа
№11»
г. Димитровграда
С. Г. Скопцова
30 августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа учебного
предмета (курса)
«ДОМОВОДСТВО»
7 класс
2024-2025 учебный год**

Образовательная
программа:
АООП УО (ИН) Вариант
2
Учитель: Максимова Т.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения
Протокол № 01 от 29 августа 2024г.

г. Димитровград
2024-2025

Содержание

1. Пояснительная записка.
 2. Общая характеристика учебного предмета.
 3. Место учебного предмета в учебном плане.
 4. Личностные результаты освоения учебного предмета.
 5. Предметные результаты освоения учебного предмета.
 6. Содержание учебного предмета.
 7. Тематическое планирование.
 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
 9. Список литературы.
- Приложение 1. – Календарно-тематическое планирование.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Домоводство» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
- 1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19 декабря 2014 года).
- 1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
- 1.4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
- 1.5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с расстройствами аутистического спектра с УО (5- 9 класс).
- 1.6. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
- 1.7. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

Цель занятий по «Домоводству» — формирование у учащихся знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение некоторым жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

Учебно-воспитательные задачи на занятиях по домоводству должны решаться в конкретных видах деятельности самих учащихся, организованных учителем на доступных и понятных для них заданиях и упражнениях.

Задачи курса:

- Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома.
- Умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола.
- Умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, др.
- Умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, продуктов, химических средств бытового назначения.

- Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, работа с дополнительной литературой)
- наглядные (наблюдения, демонстрация образцов, показ презентаций)
- практические (практические занятия, экскурсии)
- игровые (ролевые, деловые игры)

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изменения в жизни нашего общества вызвали необходимость возрождения социального статуса семьи, укрепления в ней устойчивых, уважительных семейных отношений. Для создания крепкой семьи необходимо, чтобы люди, ее создающие, стремились стать рачительными хозяевами в своем доме. Несмотря на то, что эти понятия имеют, казалось бы, частный характер, все же в процессе воспитания подрастающего поколения они становятся важными для формирования общественно значимой личности. Реализация комплексного подхода к воспитанию нравственных свойств личности особенно актуальна в отношении детей и подростков с умственной недостаточностью, так как они являются полноправными членами общества и, как все граждане, имеют право на создание семьи, воспитание детей, право на личную и частную собственность.

Задачи уроков по «Домоводству» — научить детей правилам ведения семейного хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи, и заложить основы нравственного поведения, норм этики в ближайшем (семейном) окружении.

Домоводство — прикладная наука. Уроки домоводства позволяют применять на практике интеллектуальные умения (счет, чтение, письмо), а также некоторые практические навыки по шитью, элементарному ремонту дома, приготовлению пищи и др. Знания, приобретенные учащимися при изучении других предметов, должны найти применение и практическое воплощение на уроках домоводства.

Умение вести хозяйство должно складываться из знакомых, привычных детям обязанностей и дел, которые на первый взгляд просты, но, когда они сталкиваются с ними в быту, это вызывает значительные затруднения.

Программа представлена следующими основными разделами:

- Дом, семья, семейные отношения.
- Содержание и уход за городским и сельским жилищем (дачным домом).
- Индивидуальные санитарно-гигиенические правила и навыки.
- Ремонтные работы в доме.
- Одежда, обувь, белье; уход за ними.
- Организация питания в семье, кулинарные рецепты, домашние заготовки.

3.Место предмета в учебном плане.

Предмет «Домоводство» включен в федеральную часть учебного плана и входит в образовательную область «Человек и общество», Согласно учебному плану на его освоение отводится 170 часов, 5 часов в неделю.

4.ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- положительное отношение к школе, к изучению домоводства;
- интерес к учебному материалу;

- представление о причинах успеха в учёбе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

5.ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Учащиеся должны иметь представление:

- о составе семьи;
- о семейных традициях людей;
- о распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- о функциональном назначении передней, гостиной, спальни, о гигиенических требованиях к сохранности жилища. • о видах одежды, обуви;
- о гигиенических правилах содержания одежды, белья, обуви.

Минимальный уровень

Требования уровня с учетом индивидуальных возможностей учащихся. Учащиеся должны знать:

- состав своей семьи, имена, фамилии родителей;
- места работы родителей;
- домашний адрес;
- правила ухода за одеждой, обувью, бельем;
- правила сушки одежды и обуви;
- правила хранения и чистки кожаной, валяной, текстильной и другой обуви. Учащиеся должны уметь:
- пользоваться мусоропроводом, лифтом, почтовым ящиком с помощью взрослых (под их контролем);
- вызывать службы помощи при пожаре и несчастных случаях с помощью взрослых (под их контролем).
- подбирать одежду и обувь по сезону с помощью взрослых (под их контролем);
- чистить верхнее и легкое платье с помощью взрослых (под их контролем).

Достаточный уровень

Учащиеся должны знать:

- состав своей семьи, имена, отчества, фамилии родителей, близких родственников;
- места работы родителей;
- домашний адрес, основные названия помещений в жилом доме, в городской квартире; • назначение коммунальных удобств; • правила общежития.
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при работе с бытовыми электроприборами;
- правила пользования пылесосом.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться мусоропроводом, лифтом, почтовым ящиком; • вызывать службу помощи при пожаре.
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;

- производить сухую и влажную уборку помещений с помощью взрослых (под их контролем);
- чистить мягкую мебель, книжные полки, батареи с помощью взрослых (под их контролем);
- ухаживать за полом в зависимости от видов покрытия, используя безопасные чистящие (моющие) средства.

6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В программе представлены следующие разделы:

Семья. Понятие о доме, семье, семейных обязанностях (на примере русских народных сказок, пословиц, поговорок, загадок). Семейные традиции (с использованием предметов народного творчества, иллюстраций русских художников). Посещение музея этнографии, картинной галереи с целью знакомства по сюжетам картин с убранством и бытом русского дома жителей России. Предмет «Домоводство», его связь с другими предметами школьной программы. Значение домоводства для правильной организации жизни родственников и близких людей. Семья, члены семьи. Ролевые обязанности в семье (дедушка, бабушка, отец, мать, дети). Уклад семьи в прошлом (в деревне, в городе). Современная семья, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи. Уч-ся выполняют практические работы по составлению родословной своей семьи. Учатся планировать бюджет семьи.

Жилище. Городское и сельское жилище: типы городских и сельских домов.

Размещение семьи в типовых городских квартирах, в отдельном доме.

Коммунальные удобства, их назначение: водоснабжение, электроснабжение, газовое обеспечение, канализация, мусоропровод, радиотрансляция, телефонизация, сигнализация, лифт, домофон. Правила пользования лифтом. Правила пользования почтовым ящиком, домофоном, кодовым замком. Правила гигиены на лестницах, лестничных площадках. Правила пользования мусоропроводом. Пожар в доме (причины, источники). Правила пожарной безопасности. Уч-ся выполняют практические работы по уборке помещения.

ПОНЯТИЯ: жилье, квартира, дом (городской, сельский, дачный).

СЛОВАРЬ: передняя (сени), гостиная (горница), спальня, кухня, санузел, ванная, туалет, балкон, лоджия, подсобное помещение.

Игры: «Строим дом», «Наши соседи», театр кукол «Лиса и заяц» и др.

Оформление тетрадей по домоводству.

Оформление материалов наблюдений, экскурсий (устные и письменные рассказы). Сказки, пословицы, поговорки, загадки о семейном укладе. Ролевые игры на основе русских народных сказок, песен, загадок, поговорок. Словарная работа.

Уход за жилищем. Рассказ-описание «Наша квартира». Назначение жилых комнат.

Убранство гостиной, спальни, других жилых помещений (правила планирования, размещения вещей, мебели и др.). Чем убирают квартиру: инвентарь, содержание, хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств. Простые правила оказания помощи при ожоге, отравлении химическими препаратами (веществами). Правила повседневной уборки. Уход за стенами, полом, потолком. Практические работы по уходу за жилищем (классом, игровой, спальней и др.). Помощники в доме: газовая (электрическая) плита, холодильник, утюг, кондиционер, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

Уч-ся выполняют практические работы «Усвоение правил работы с плитой, утюгом, электрочайником и другими техническими предметами быта».

Окна, стекла, зеркала в доме. «Пусть зеркало расскажет...» История стекла и зеркала. Глаза дома (квартиры). Правила ухода за зеркалами и стеклами. Светильники в доме: люстры, настольные лампы, бра. Средства для чистки стекол, зеркал, зеркальных покрытий. Уч-ся выполняют практические работы «Мытье стекол, зеркал, светильников; правила и приемы безопасности», «Применение народных средств для очистки стеклянных изделий: лук, соляной, уксусный растворы, мякиш хлеба и др.» Словарная работа по теме.

Личная гигиена.

Уч-ся знакомятся с гигиеной подростка (правила, режим дня, утренний и вечерний туалет), правилами ухода за своим телом (зубами, волосами, руками, ногами, кожей лица). Дается понятие ЗОЖ. Уч-ся выполняют практические работы по чистке зубов, подстриганию ногтей, подбору средств по уходу за кожей и волосами.

Медицинская помощь. Уч-ся знакомятся с основными заболеваниями (инфекционными, кишечными и кожными), их профилактикой. Учащиеся учатся оказывать первую медицинскую помощь при ранах, переломах, ожогах, обморожении, солнечном ударе. Знакомятся с видами медицинской помощи и медицинскими учреждениями. Уч-ся выполняют практические работы по обработке раны, накладыванию шин, делают искусственное дыхание и массаж сердца.

Одежда. Повторение знаний о видах одежды, их назначении. Профессии людей, создающих одежду. Приобретение и хранение одежды (правила, способы). Виды сезонной одежды: летняя, зимняя, демисезонная. Одежда по назначению: деловая, праздничная, спортивная, домашняя, для сна, рабочая. Уход за одеждой: стирка, чистка, починка (практические занятия). Деловые игры: «Собираем чемоданы к морю»; «На зимние каникулы»; «Необходимые и важные вещи в гардеробе».

Обувь. Виды обуви, их назначение. Приобретение и хранение обуви (правила, способы). Сезонная обувь: летняя, зимняя, демисезонная. Обувь по назначению: спортивная, домашняя, выходная, рабочая. Уход за обувью. Починка обуви (экскурсия в мастерскую). Профессии людей, создающих обувь.

Белье. Белье, его виды и назначение: постельное, кухонное, нательное. Ткани для белья. Гигиенические и эстетические требования к выбору белья. Стирка белья: ручная, машинная. Моющие средства для разных видов белья. Кипячение, правила безопасности. Правила сушения белья из льна, шерсти, шелка. Глажение, правила работы с утюгом, техника безопасности. Правила хранения белья в шкафах, комодах, корзинах. Ремонт белья. Уч-ся выполняют практические работы по стирке и глажению одежды, определению своего размера одежды и обуви.

Кулинария. Уч-ся знакомятся с санитарно-гигиеническими требованиями к приготовлению пищи, хранению продуктов, первичной и тепловой обработкой, ТБР на кухне. Учатся сервировать стол, готовить блюда для различных ситуаций (завтрак, ужин, обед, выпечка). Уч-ся выполняют практические работы по сервировке стола и приготовлению блюд.

Средства связи. Уч-ся знакомятся с различными средствами связи (письма, телеграммы, денежные переводы, бандероли и посылки, телефон, компьютер). Уч-ся выполняют практические работы по написанию домашнего адреса, писем, составлению бандеролей, заполнению описей и адресных бланков.

Транспорт. Уч-ся знакомятся с городским, железнодорожным и авиатранспортом, их историей, правилами пользования, способами покупки билетов, правилами безопасности, Уч-ся выполняют практические работы по изучению билетов на ж/д и авиатранспорт.

Культура поведения. Уч-ся знакомятся с основами этикета в различных ситуациях (поведение в гостях, в театре, культура разговора).

7. Тематическое планирование.

№п/п	Наименование темы, раздела	Кол-во часов
1.	Семья	4
2.	Жилье	6
3.	Уборка помещений	20
4.	Уборка территории	4
5.	Средства связи	9
6.	Транспорт	5
7.	Медицина	7
8.	Осенние вещи	10
9.	Уход за вещами	19
10.	Кухня	5
11.	Покупки	8
12.	Организация питания	10
13.	Кулинария. Приготовление пищи	40
14.	Гигиена тела.	6
15.	Здоровье и красота.	11
16.	Культура поведения.	6

9.Список литературы.

- 1.Ермакова В.И. Основы кулинарии. Учебник для 5-11 классов общеобразовательных учреждений. -М.: Просвещение, 2000
1. Журналы «Школа и производство», журналы мод.
 2. Л.А Кузнецова. Технология. Учебник. – М.: Просвещение. 2017.
 3. Основы гигиены и санитарии: Учеб.пособие для 9-10 кл. сред.шк.: Факультатив. Курс.- М.: Просвещение,2018
 4. Симаков К.Н. Секреты натуральной косметики. Научно- популярное издание.- СПб.: «МиМ-Дельта», 2017
 5. Столярова С. И., Домненкова Л.В. Обслуживающий труд: Учеб. Пособие для учащихся 7-8 кл.- М.: Просвещение, 2005
 6. Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классов. Поляков В.В
 7. Социально- бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIIIвида под редакцией А.М. Щербаковой М., Владос, 2008
 8. Бережливое домоводство М., Внешсигма 2002
 9. Разговор о правильном питании М., 2013
 10. Разумихина. Мир семьи. М., Просвещение 2003
 11. Т.П. Лапардина. Вкусные рецепты (Детская кулинарная книга) Ярославль 2004
 12. Комнатные растения 2014г. Внешсигма.
 13. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника, под редакцией С.К. Шойгу. Краснодар, 2005

Календарно-тематическое планирование по предмету «Домоводство»

№ п/п	Тема	Количество уроков	Дата	
			План	Факт
	Семья			
1.	Понятие о семье, доме, семейных обязанностях.	1		
2.	Семейные традиции (с использованием предметов народного творчества)	1		
3.	Семья, члены семьи, обязанности.	1		
4.	Рольевые обязанности (ФИО, возраст, дата рождения).	1		
	Жилье			
5.	Планировка квартиры.	1		
6.	Функциональное назначение помещений квартиры и дома.	1		
7.	План обустройства помещений квартиры и дома.	1		
8.	Жилье в городе.	1		
9.	Жилье в деревне.	1		
10.	Обобщающий урок.	1		
	Уборка помещений			
11.	Виды уборки помещения.	1		
12.	Последовательность действий при уборке.	1		
13.	Уборочный инвентарь для мебели.	1		
14.	Виды мебели.	1		
15.	Мытье поверхностей мебели. Моющие средства.	1		
16.	Уход за мебелью Сухая уборка мебели	1		
17.	Уход за мебелью Влажная уборка мебели.	1		
18.	Уход за мебелью Ежедневная уборка помещения.	1		
19.	Пылесос. Безопасная работа пылесосом. Приёмы работы пылесосом.	1		
20.	Щётки-насадки для пылесоса. Уборка пола пылесосом.	1		
21.	Ежедневная уборка жилого помещения.	1		
22.	Генеральная уборка помещения.	1		
23.	Обязанности дежурного.	1		
24.	Последовательность уборки помещения.	1		
25.	Уборка классной комнаты	1		
26.	Правила генеральной уборки классной комнаты	1		
27.	Уход и хранение уборочного инвентаря.	1		

28.	Практическая работа. Мытье пола.	1		
29.	Практическая работа. Мытье пола.	1		
30.	Обобщающий урок.	1		
	Уборка территории.			
31.	Уход за уборочным инвентарем.	1		
32.	Уборка бытового мусора.	1		
33.	Подметание территории.	1		
34.	Сгребание травы и листьев.	1		
	Средства связи			
35.	Индекс	1		
36.	Адрес	1		
37.	Адрес на конверте	1		
38.	Оформление почтовых открыток	1		
39.	Оформление почтовых конвертов	1		
40.	Оформление почтовых посылок	1		
41.	Культура письма	1		
42.	Культура письма	1		
43.	Обобщающий урок.	1		
	Транспорт			
44.	Метро (история, устройство, схема)	1		
45.	Схема метро.	1		
46.	Поведение в метро	1		
47.	Правила проезда в метро	1		
48.	Обобщающий урок.	1		
	Медицина			
49.	Медицинские учреждения: поликлиники, больницы,	1		
50.	Медицинские учреждения: диспансеры, аптеки	1		
51.	Виды медицинской помощи	1		
52.	Помоги себе сам при ожогах (правила, средства)	1		
53.	Как обработать рану?	1		
54.	Уход за больными в доме			
55.	Обобщающий урок.	1		
	Осенние вещи			
56.	Осенняя одежда, использование, хранение одежды	1		
57.	Что делать если вещь порвалась?	1		
58.	Виды стежков	1		
59.	Починка одежды.	1		

60.	Пришивание пуговиц.	1		
61.	Виды штопки	1		
62.	Штопка шерстяных вещей.	1		
63.	Виды головных уборов	1		
64.	Правила ухода за осенней обувью.	1		
65.	Обобщающий урок.	1		
	Уход за вещами			
66.	Ручная стирка.	1		
67.	Моющие средства для ручной стирки.	1		
68.	Последовательность действий при ручной стирке.	1		
69.	Замачивание, застирывание, полоскание выжимание вывешивание белья.	1		
70.	Практическая работа «Ручная стирка»	1		
71.	Практическая работа «Ручная стирка»	1		
72.	Машинная стирка.	1		
73.	Сортировка белья перед стиркой.	1		
74.	Закладывание и вынимание белья.	1		
75.	Программы стирки.	1		
76.	Мытье и сушка машины.	1		
77.	Последовательность действий при машинной стирке.	1		
78.	Практическая работа «Машинная стирка»	1		
79.	Глажение утюгом. Правила работы с утюгом. Составные части утюга.	1		
80.	Установка гладильной доски. Подключение утюга к сети.	1		
81.	Движения руки утюгом, складывание белья и одежды.	1		
82.	Практическая работа «Глажение»	1		
83.	Практическая работа «Глажение»	1		
84.	Обобщающий урок.	1		
	Кухня.			
85.	Оборудование кухни.	1		
86.	Правила пользования газовой, электрической плитой.	1		
87.	Холодильник, морозильная камера.	1		
88.	Деревянный инвентарь, посуда, кухонные электроприборы, уход за ними.	1		
89.	Обобщающий урок.	1		
	Покупки.			
90.	Планирование покупок. Составление списка покупок.	1		
91.	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы	1		
92.	Где делать покупки.	1		

93.	Знакомство с акциями скидок на товары. Выбор акционных товаров.	1		
94.	Правила совершения покупки в магазине. Как найти нужный товар.	1		
95.	Выбор места совершения покупок.	1		
96.	Кассы. Оплата товара.	1		
97.	Обобщающий урок.	1		
	Организация питания			
98.	Режим питания.	1		
99.	Правила хранения некоторых продуктов.	1		
100.	Первичная и тепловая обработка продуктов.	1		
101.	Сервировка стола к завтраку.	1		
102.	Домашние заготовки.	1		
103.	Продукты для длительного хранения.	1		
104.	Сушка, замораживание, соление, консервирование.	1		
105.	Отравление продуктами консервирования, правила первой помощи.	1		
106.	Как приготовить варенье.	1		
107.	Обобщающий урок.	1		
	Кулинария. Приготовление пищи.			
108.	Меню на обед.	1		
109.	Стоимость и расчет основных продуктов.	1		
110.	Продукты питания Овощи и фрукты	1		
111.	Практическая работа: составление меню	1		
112.	Питательная ценность мяса, рыбы.	1		
113.	Быстрые обеды (мясные кубики, овощи, рыба, полуфабрикаты).	1		
114.	Питательная ценность овощей, фруктов.	1		
115.	Методы определения качества овощей.	1		
116.	Влияние экологии на качество овощей.	1		
117.	Салат "Алёнка"	1		
118.	Салат с колбасой	1		
119.	Салат с креветками	1		
120.	Салат из курицы и сыра	1		
121.	Салат с кириешками	1		
122.	Капустный салат с морковью	1		
123.	Картофельный салат	1		
124.	Назначение, виды и технология механической обработки овощей, рыбы и	1		

125.	Назначение и обработка полуфабрикатов.	1		
126.	Супы (виды, способы приготовления).	1		
127.	Виды и способы приготовления супов.	1		
128.	Грибной суп	1		
129.	Суп овощной	1		
130.	Суп с фрикадельками	1		
131.	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	1		
132.	Кулинарная обработка мясных продуктов.	1		
133.	Способы термической обработки мяса.	1		
134.	Как отварить картофель?	1		
135.	Как отварить пасту?	1		
136.	Как отварить рис?	1		
137.	Как отварить гречку?	1		
138.	Спагетти песто	1		
139.	Картофельное пюре	1		
140.	Приготовление десертов. Виды десертов.	1		
141.	Фруктовый салат (на десерт)	1		
142.	Шоколадный торт	1		
143.	Кокосовый пирог	1		
144.	Пирог с яблоками	1		
145.	Условия и сроки хранения полуфабрикатов и готовой продукции	1		
146.	Количество и ассортимент блюд входящих в меню на ужин.	1		
147.	Обобщающий урок.	1		
	Гигиена тела.			
148.	Гигиена тела, нижнее бельё.	1		
149.	Гигиенический режим, уход за телом.	1		
150.	Гигиенический режим, уход за волосами.	1		
151.	Режим смены белья.	1		
152.	Хранение вещей индивидуального пользования.	1		
153.	Обобщающий урок.	1		
	Здоровье и красота.			
154.	Понятие о здоровом образе жизни.	1		
155.	Здоровое питание.	1		
156.	Здоровье, спорт, интересный досуг — красота жизни.	1		
157.	Внешняя красота, ее правила.	1		
158.	Гигиенические средства по уходу за кожей, волосами.	1		
159.	Гигиенические правила для девушек.	1		
160.	Гигиенические правила для юношей.	1		
161.	Косметические средства.	1		
162.	Гигиенические уголки в доме, их оборудование.	1		

163.	Нравственное здоровье (культура поведения и речи).	1		
164.	Обобщающий урок.	1		
	Культура поведения			
165.	Этикет. Вводное занятие	1		
166.	Поведение в общественных местах.	1		
167.	Правила обращения к незнакомому человеку. Правила знакомства.	1		
168.	Поведение в кино, театре	1		
169.	Культура общения, разговора	1		
170.	Обобщающий урок.	1		