МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Приложение № к АОП ООО,
утвержденной приказом №88 от 29.08.2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

(в соответствии с ФГОС)

для обучающихся с умственной отсталостью

6- 9 классы

с. ЛЕНСКОЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью МАОУ Ленской СОШ **(с изменениями и дополнениями).**
3. Рабочая программа по ОСЖ разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., под редакцией Воронковой В. В., Перовой М. Н. и др. сборник 1. /М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010 г., допущенной Министерством образования и науки РФ.

Цель специальных коррекционных занятий по ОСЖ: практическая подготовка детей к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Задачи:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии,строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу,творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости,пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание,воображение, речь).

Рабочая программа учебного предмета, включает следующие разделы:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Программа рассчитана на 306 часов (из расчета 34 учебных недели): 6 класс - 102 часа, 8 класс - 102 часа; 9 класс - 102 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По разделу: «Личная гигиена»

Учащиеся должны знать:

- правила закаливания организма, обтирания;
- правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений ипоходов;
- правила ухода за ногами

Учащиеся должны уметь:

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

По разделу: «Одежда»

Учащиеся должны знать:

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

Учащиеся должны уметь:

- пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки;
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;
- подшивать платья, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных ишёлковых тканей;
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- гладить эти изделия.

По разделу: «Питание»

Учащиеся должны иметь представление о:

- режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

Учащиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности приработе с режущими инструментами, кипятком;
- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока имолочных продуктов, овощей;
- правила пользования электроплитой;
- определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;

- различные меню ужина.

Учащиеся должны уметь:

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- готовить запеканки из овощей и творога;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

По разделу: «Семья»

Учащиеся должны иметь представление о:

- понятии «семья»;
- составе семьи;
- распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

Учащиеся должны знать:

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
- место работы и должность родителей;
- правила поведения в семье.

По разделу: «Культура поведения»

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовыхмероприятий.

Учащиеся должны уметь:

- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

По разделу: «Жилище»

Учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности приработе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

Учащиеся должны уметь:

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить ковры, книжные полки, батареи;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химическиесредства;
- ухаживать за комнатными растениями.

По разделу: «Транспорт»

Учащиеся должны знать:

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугороднего транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового,единого проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определятьнаправления и зоны;
- пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

По разделу: «Торговля»

Учащиеся должны знать:

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать продукты к ужину с учётом различных меню;
- обращаться к продавцу, кассиру.

По разделу: «Средства связи»

Учащиеся должны иметь представление о:

- назначении основных средств связи;

- порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

Учащиеся должны знать:

- основные средства связи;
- виды почтовых отправлений;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

Учащиеся должны уметь:

- находить по справочнику индекс предприятий связи;
- записывать адреса с индексом на конвертах;
- составлять различные тексты телеграмм;
- заполнять телеграфные бланки.

По разделу: «Медицинская помощь»

Учащиеся должны иметь представление о:

- назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;
- порядке записи к врачу, приобретении лекарств, вызова «скорой помощи», опорядке вызова врача на дом;
- отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приёма иамбулаторного лечения от стационарного.

Учащиеся должны знать:

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:

- записаться на приём к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

По разделу: «Учреждения, организации и предприятия»

Учащиеся должны знать:

- виды детских учреждений, их назначение;
- адрес местного дома детского творчества, какие кружки, секции в нём имеются.

Учащиеся должны уметь:

- правильно обращаться с работниками дома детского творчества, игротеки и т. д.

- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе.

По разделу: Трудоустройство

Учащиеся должны знать:

- как получить профессию?
- как найти работу?

Учащиеся должны уметь:

- написание заявления о приеме на работу, об увольнении сработы;
- написание автобиографии;
- написание доверенности, расписки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически. Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Значение косметики для девушкии юноши.

Одежда. Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке. Значение продления срока служение одежды. Особенности уходаза одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей. Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

Семья. Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их.

Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Гигиена приготовления нищи. Правила и приемы хранения продуктом и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов:

- нарезка хлеба, сырых и вареных овощей;
- строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами;
- приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки овощной на кефире, напитка из варенья;
- сервировка стола с учетом различных меню;
- мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения; стирка салфеток.

Использование механических и электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на неделю.

Транспорт. Виды транспортных средств. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Городской транспорт. Оплата проезда во всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Культура поведения. Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом. Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции — комнаты отдельные, смежные; по назначению — спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению:

- повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения;
- использование при уборке электропылесоса.

Уход за мебелью, в зависимости от покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.) Заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конверте и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе.

Средства связи. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма).Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Виды бандеролей (простая, заказная с уведомлением). Порядок их направления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом.

Торговля. Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Продуктовые специализированные; «Булочная», Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности, стоимость. Хранение товаров фасованных и в развес, разлив. Магазины промышленных товаров отделы: ткань, обувь, одежда, книги, школьные принадлежности. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги» словари, учебники, детская художественная литература и др.

Медицинская помощь. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинской учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация.

Меры предупреждения глистных заболеваний. Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах(неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.). Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Меры по предупреждению переломов.

Учреждения, организации и предприятия. Дошкольные учреждения - детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) - учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Трудоустройство. Как получить профессию? Как найти работу? «Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы», «Написание автобиографии», «Написание доверенности, расписки».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

6 класс

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Кор-ка часов	Форма урока
Личная гигиена (9 ч)					
1-2		Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	2 часа		
3-4		Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук,кремы).	2 часа		
5-6		Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).	2 часа		
7-8		Профилактика грибковых заболеваний.	2 часа		
9		*Практическая работа*. Мытьё рук, стрижка ногтей,уход за кожей рук.	1 час		
Одежда (16 ч)					
10-11		Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц,вешалок, петель и крючков).	2 часа		
12-13		*Практическая работа.* Пришивание пуговиц,петель, крючков, вешалок на одежду.	2 часа		
14-15		Мелкий ремонт одежды (зашивание распоровшегося шва).	2 часа		
16-17		*Практическая работа*. Подшивание брюк, платья,зашивание распоровшегося шва.	2 часа		
18-19		Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных ишёлковых тканей.	2 часа		
20-21		*Практическая работа*. Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	2 часа		
22-23		Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	2 часа		
24-25		*Практическая работа*. Утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	2 часа		
Семья (4 ч)					
26-27		Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственныеотношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.)	2 часа		

28-29		Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	2 часа		
Питание (16 ч)					
30-31		Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктови готовой пищи.	2 часа		
32-33		Замораживание, размораживание. Определениесрока годности.	2 часа		
34-35		Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из макаронных изделий.	2 часа		
36		*Практическая работа*. Варка макарон.	1 час		
37-38		Приготовление блюд из круп.	2 часа		
39		*Практическая работа*. Приготовление каши намолоке и воде.	1 час		
40-41		Приготовление блюд из картофеля.	2 часа		
42		*Практическая работа*. Приготовление блюд изкартофеля. Пюре.	1 час		
43-44		Сервировка стола к ужину. Оформление готовыхблюд.	2 часа		
45		*Практическая работа*. Приготовление блюд измолочных продуктов.	1 час		
Транспорт (9 ч)					
46-48		Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).	3 часа		
49-50		Наиболее рациональные маршруты передвижения вразные точки города, посёлка, в ближайшие населённые пункты.	2 часа		
51-52		Пригородные поезда. Расписание. Направления,зоны. Разовые и сезонные билеты.	2 часа		
53-54		*Экскурсия на вокзал, станцию*.	2 часа		
Культура поведения (4 ч)					
55-56		Поведение в общественных местах (кино, театре,музее, библиотеке).	2 часа		
57-58		Поведение при посещении массовых мероприятий.	2 часа		
Жилище (13 ч)					
59-60		Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	2 часа		
61-62		Основные правила организации рабочего месташкольника.	2 часа		
63-64		Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная).Пылесос.	2 часа		
65		*Практическая работа*. Сухая и влажная уборка помещения.	1 час		

		Пользование пылесосом и уход за ним.			
66-67		Уход за полом. Средства по уходу за полом.	2 часа		
68		*Практическая работа.* Мытьё полов.	1 час		
69-70		Комнатные растения (их назначение, допустимоеколичество и уход).	2 часа		
71		*Практическая работа.* Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.	1 час		
Средства связи (11 ч)					
72-73		Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	2 часа		
74-75		Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).	2 часа		
76-77		Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки.	2 часа		
78-79		Написание адреса и индекса на конвертах.	2 часа		
80		*Практическая работа.* Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.	1 час		
81-82		*Экскурсия на почту.*	2 часа		
Торговля (4 ч)					
83		Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.	1 час		
84		Виды товаров, их стоимость. Порядокприобретения товаров.	1 час		
85-86		*Экскурсия* в специализированный продовольственный магазин.	2 часа		
Медицинская помощь (10 ч)					
87		Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение.	1 час		
88		Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сёстры, младший медицинскийперсонал, регистраторы, работники аптеки).	1 час		
89-90		Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.	2 часа		
91-94		Использование различных видов медицинскойпомощи.	4 часа		
95-96		*Экскурсия* в ФАП.	2 часа		
Учреждения, организации и предприятия (6 ч)					

97-98		Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.	2 часа		
99-100		*Экскурсия* в Дошкольный отдел.	2 часа		
101-102		*Экскурсия* в ДЦ.	2 часа		
		ВСЕГО	**102 часа**		

8 КЛАСС

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Кор-ка часов	Форма урока
Личная гигиена (4 ч)					
1-4		Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей,волосами, ногтями.	4 часа		
Одежда и обувь (8 ч)					
5-8		Уход за одеждой из хлопковых, шелковых, льняных, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа.	4 часа		
9-12		Глажение фасонного белья.	4 часа		
Питание (21 ч)					
13-15		Консервирование фруктов и ягод.	3 часа		
16-18		Приготовление консервированных груш.	3 часа		
19-21		Приготовление варенья из тыквы.	3 часа		
22-24		Приготовление варенья из кабачков.	3 часа		
25-27		Приготовление варенья из моркови.	3 часа		
28-30		Приготовление варенья из яблок.	3 часа		
31-33		Рецепты любимых блюд моей семьи.	3 часа		
Я и моя будущая семья (24 ч)					
34-36		Правила ухода за грудным ребенком.	3 часа		
37-39		Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка.	3 часа		
40-42		Измерение температуры грудного ребенка.	3 часа		
43-45		Купание ребенка. Одевание и пеленание.	3 часа		
46-48		Прогулка на свежем воздухе.	3 часа		

49-51		Стирка детского белья.	3 часа		
52-54		Распределение обязанностей в семье.	3 часа		
55-57		Бюджет семьи.	3 часа		
Культура поведения (6 ч)					
58-60		Внешний вид юноши (одежда, аксессуары, парфюмерия с учетом места нахождения).	3 часа		
61-63		Как вести себя на дискотеке.	3 часа		
Жилище (9 ч)					
64-66		Правила и периодичность уборки кухни, санузла.	3 часа		
67-69		Бытовая химия в вашем доме. Уборка кухни и ванны.	3 часа		
70-72		Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.	3 часа		
Транспорт (6 ч)					
73-74		Междугородный автотранспорт.	2 часа		
75-76		Автовокзал. Расписание.	2 часа		
77-78		Порядок приобретения билета.	2 часа		
Торговля (8 ч)					
79-80		Специализированные магазины.	2 часа		
81-82		Правила поведения в магазине.	2 часа		
83-84		Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.	2 часа		
85-86		Экскурсия в магазин.	2 часа		
Средства связи (4 ч)					
87-88		Правила общения по телефону.	2 часа		
89-90		Вызов экстренных служб по телефонам.	2 часа		
Медицинская помощь (12 ч)					
91-94		Глистные заболевания и меры их предупреждения.	4 часа		
95-98		Первая помощь при несчастных случаях. *Инструктаж*	4 часа		
99-102		Сюжетно-ролевая игра. Оказание помощи при обморожении. Оказание помощи при тепловом ударе.	4 часа		
			ВСЕГО	**102 часа**	

9 КЛАСС

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Кор-ка часов	Форма урока
Одежда и обувь (10 ч)					
1-2		Мода, стиль, вкус *Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии*	2 часа		
3-6		Стили одежды	4 часа		
7-10		Как определить свой размер одежды. Подбор размера обуви	4 часа		
Питание (16 ч)					
11-12		Подготовка плодов и овощей к консервированию	2 часа		
13-14		Подготовка инвентаря и тары	2 часа		
15-18		Способы консервирования со стерилизацией	4 часа		
19-20		Приготовление капусты на зиму	2 часа		
21-22		Огурцы	2 часа		
23-24		Способы заготовки огурцов	2 часа		
25-26		Помидоры	2 часа		
Я и моя будущая семья (10 ч)					
27-28		Какой должна быть моя будущая семья?	2 часа		
29-30		Химера	2 часа		
31-32		Вскармливание ребенка первого года жизни	2 часа		
33-34		Как ухаживать за детскими бутылочками	2 часа		
35-36		Первая каша	2 часа		
Культура поведения (10 ч)					
37-41		Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми	5 часа		
42-46		Как правильно себя вести в общественных местах	5 часа		
Жилище (12 ч)					
47-52		Рациональная расстановка мебели в квартире	6 часа		
53-58		Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт	6 часа		

Авиатранспорт (6 ч)					
59-64		Воздушный транспорт	6 часа		
Торговля (6 ч)					
65-70		Рынок	6 часа		
Средства связи (8 ч)					
71-74		Виды денежных переводов	4 часа		
75-78		Современные виды связи	4 часа		
Медицинская помощь (12 ч)					
79-82		Инфекционные заболевания и меры их предупреждения	4 часа		
83-86		Уход за лежачим больным	4 часа		
87-90		Листок нетрудоспособности	4 часа		
Трудоустройство (12 ч)					
91-96		Где работать?	6 часа		
97-102		Правила приема на работу	6 часа		
		ВСЕГО	**102 часа**		