

**Оглавление**

**I. Пояснительная записка ………………………………………………….........................3**

**II. Общая характеристика учебного предмета ………………………………………….4**

**III. Описание места предмета в учебном плане ………………………………………...5**

**IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного**

**коррекционного курса ……………………………………………………………………..5**

**V. Учебно-тематический план……………………………………………………………..8**

**VI. Содержание учебного предмета СБО ………………………………………………..9**

**VII. Календарно-тематическое планирование …………………………………………14**

**VIII. Система оценки планируемых результатов………………………………………26**

**IX. Описание материально-технического обеспечения**

**образовательной деятельности……………………………………………………………27**

**X. Список литературы……………………………………………………………………...28**

**XI. Контрольно-измерительные материалы…………………………………………….31**

**I.Пояснительная записка.**

**Актуальность.** Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для школы VIII вида, а особенно остро она стоит перед учителем социально-бытовой ориентировки, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит своих воспитанников к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

**Новизна.** Уроки социально-бытовой ориентировки направлены на подготовку детей с нарушениями интеллектуального развития к самостоятельной жизни. Для социализации данной категории обучающихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, социально-бытовых умений и навыков.

Учебная программа по социально-бытовой ориентировке соответствует Федеральному компоненту стандарта образования в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах VIII вида рассчитанному на пятидневную рабочую неделю и разработанному на основе Базисного учебного плана специальных (коррекционных) школ VIII вида с учетом требований, установленных СанПиНами.

При проведении занятий по СБО осуществляется деление классов на подгруппы согласно списку класса.

Программа составлена на основе специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид (издательство ВЛАДОС, 2000 год под редакцией В.В. Воронковой). Она детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета, которые определены стандартом. Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание программы, методическое обеспечение и список литературы. Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности.

Для социализации данной категории обучающихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. Известно, что дети с отклонениями в развитии испытывают большие трудности в адаптации к окружающему миру, в усвоении общепринятых норм поведения в силу неполноценности их познавательной деятельности, обусловленной тотальным психическим недоразвитием или деменцией. Причины затруднений связаны с особенностями их интеллектуального развития. Многие приходят в школу с негативным отношением к учебной деятельности, имеют формальные мотивы учения, отличаются интеллектуальной пассивностью, безынициативностью. Играют роль и относительно меньшие возможности общения с окружающим миром школьников. В отличие от нормально развивающихся сверстников, социальное развитие которых происходит в значительной мере непроизвольно и спонтанно, умственно отсталые дети не в состоянии самостоятельно выделить и освоить образцы решения социальных и бытовых задач. В контексте формирования личности умственно отсталого ребенка социализация возможна лишь при условии целенаправленного обучения и воспитания, обеспечивающих их подготовку к самостоятельной жизни. Участие семьи в подготовке этих детей к самостоятельной жизни, как правило, ничтожно мало. В семьях домашнее хозяйство часто ведется столь плохо, что научиться чему-либо в таких условиях сложно. Л. С. Выготский отмечал: «Социальное воспитание умственно отсталого ребенка является единственно состоятельным научным путем его воспитания».

**II. Общая характеристика учебного предмета.**

Программа СБО составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений; по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

Учебной **задачей** курса СБО является:

* подготовка обучающихся к самостоятельной жизни;
* формирование прочных знаний, умений и навыков в соответствии с требованиями учебного процесса и научно-технического прогресса, правилами этики и нормами поведения в современном обществе;
* формирование у воспитанников коррекционной школы VIII вида знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
* формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
* развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
* освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
* развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
* повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.

**Методика.** Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентации и др.

**III. Описание места предмета в учебном плане**

**Контингент обучающихся:** обучающиеся 7 класса с тяжелой степенью умственной отсталости.

**Объём часов:** 2 часа в неделю. Всего: 68 часов.

**IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного**

**коррекционного курса**

**Ожидаемый результат:** В результате реализации программы у детей должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

В течение девяти лет обучения в школе обучающиеся с интеллектуальной недостаточностью должны овладеть следующим минимумом жизненно значимых умений в области бытового труда:

***в сфере организации питания:***

– различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты. Крупы, кондитерские изделия;

– определять способы употребления в пищу (в сыром, варёном, жареном виде) разных продуктов питания;

– различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;

– размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;

– обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;

– готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);

– правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.);

– сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);

– убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;

– соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

***в сфере ухода за телом:***

– выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);

– мыть тело;

– мыть и расчёсывать волосы;

– чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;

– пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;

– пользоваться дезодорантом;

– оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

***В сфере ухода за одеждой и обувью:***

– пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);

– складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);

– чистить одежду щёткой;

– стирать одежду вручную и в стиральной машине;

– гладить одежду;

– выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, вдевать резинку в пояс предметом одежды, зашивать одежду по распоровшемуся шву);

– зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;

– чистить обувь;

– сушить мокрую обувь;

***в сфере ухода за жилищем:***

– наводить порядок в помещении;

– застилать постель;

– удалять пыль с мебели, зеркал и др.;

– подметать и мыть, пол;

– пользоваться механической щеткой для чистки ковровых покрытий; вытряхивать половики;

– пользоваться пылесосом;

– выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);

– ухаживать за комнатными растениям (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

Начиная с пятого класса, обучающиеся знакомятся с предприятиями и учреждениями сферы обслуживания населения. В процессе обучения у детей формируются следующие жизненно значимые умения:

– ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск). Службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая). Связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека). Культуры (библиотека, кинотеатр, музей);

– различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.

– ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;

– осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.

– ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;

– обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;

– правильно вести себя в учреждениях культуры;

– пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;

– ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте;

– пользоваться деньгами, осуществлять платежи.

Важной особенностью работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью является необходимость специального обучения способам проведения досуга. Этой задаче посвящены темы, связанные с учреждениями культуры (библиотека, кинотеатр) и местами отдыха (парк). У детей формируются:

– представления о способах организации досуга (посещения парка, кинотеатра, библиотеки и др.);

– умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Начиная с 6 класса, обучающиеся постепенно готовятся к семейной жизни.

***Семья –*** это макросоциальная единица сообщества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. В рамках социально-бытовой ориентировки у обучающихся формируются представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.) и социально значимые умения:

– называть свою фамилию, имя, отчество, возраст, адрес;

– называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;

– определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);

– ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;

– планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семьи за месяц, планировать расходы;

– называть правила ухода за маленькими детьми в семье;

– приглашать и принимать гостей;

– поздравлять с праздником;

– называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

**V. Учебно-тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Личная гигиена. | 4 | 4 |  |
| 2 | Одежда и обувь. | 11 | 9 | 2 |
| 3 | Питание. | 10 | 7 | 3 |
| 4 | Семья. | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Культура поведения. | 4 | 3 | 1 |
| 6 | Жилище. | 8 | 7 | 1 |
| 7 | Транспорт. | 6 | 5 | 1 |
| 8 | Торговля. | 4 | 3 | 1 |
| 9 | Средства связи. | 4 | 2 | 2 |
| 10 | Медицинская помощь. | 7 | 5 | 2 |
| 11 | Учреждения, организации и предприятия. | 3 | 2 | 1 |
|  |  | 66 | 50 | 16 |

**VI. Содержание программы**

**Тема 1. Личная гигиена. (4 ч.)**

***Практические работы.***

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела (2ч.). Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные (2ч.).

***Практические работы.***

-Мытье тела и волос под присмотром взрослых;

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния (жирные, сухие, нормальные).

**Обучающиеся должны знать:**

-правила личной гигиены девушки и юноши;

-виды косметических салфеток;

-правила ухода за кожей лица и волосами.

**Обучающиеся должны уметь:**

-определить тип кожи и волос;

-подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;

-правильно ухаживать за лицом и волосами.

**Тема 2. Одежда и обувь. (11 ч.)**

Мелкий ремонт одежды. Практическая работа. Штопка одежды (2ч.). Заплата нашивная.

Заплата декоративная (2ч.). **Практическая работа.** Стирка из хлопчатобумажной ткани. Стирка изделий из шелка (2ч.). Приемы глажения белья. Приемы глажения белья (2ч.). Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. **Практическая работа.** Одежда и обувь (2ч.). Контрольная работа за I четверть.

***Практические работы.***

-Ремонт одежды: штопка и наложение заплат;

-стирка мелких изделий из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины, соблюдая правила безопасности в работе. Стирка изделий из шелка – вручную;

-экскурсия в прачечную, знакомство со стоимостью услуг; прейскурантом на определенные виды стирки.

**Обучающиеся должны знать:**

-особенности стирки цветного и белого белья;

-правила пользования моющими средствами;

-устройство стиральной машины и правила пользования ею;

-санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования – последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;

-назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;

- правила пользования прачечной самообслуживания.

**Обучающиеся должны уметь:**

-ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат;

-стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;

-гладить одежду и белье.

**Тема 3. Питание. (10 ч.)**

Виды питания (1ч.). Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. **Практическая работа.** Приготовление щей из свежей капусты (2ч.). Значение блюд из овощей, рыбы и мяса. Салат (2ч.). Второе блюдо. **Практическая работа.** Приготовление второго блюда (2ч.). **Практическая работа.** Приготовление киселя, компота. Составление меню завтрака, обеда, ужина (2ч.). Составление меню на неделю (1ч.).

***Практические работы.***

-Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими электробытовыми приборами;

-чтение рецептов и подбор продуктов;

-приготовление щей из свежей капусты;

-приготовление киселя, компота;

-соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

**Обучающиеся должны знать:**

-виды питания, их особенности;

-значение первых, вторых блюд;

-правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

**Обучающиеся должны уметь:**

-пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;

-приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;

-составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

**Тема 4. Семья. (5 ч.)**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми (1ч.). **Практическая работа.** Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников (2ч.). **Практическая работа.** Проведение тихих и подвижных игр с младшими школьниками. Контрольная работа за 2 четверть (2ч.).

***Практические работы.***

-Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку;

-разучивание сними тихих и подвижных игр;

-проведение игр с младшими школьниками.

**Обучающиеся должны знать:**

-правила ухода за младшими детьми;

-различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

**Обучающиеся должны уметь:**

-ухаживать за младшими детьми;

-объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;

-помогать младшим при уборке игрушек;

-рассказывать им сказки;

-петь сними детские песни.

**Тема 5. Культура поведения. (4 ч.)**

Правила приема приглашения в гости и формы отказ. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа) (2ч.). Подарки. Изготовление несложных сувениров (2ч.).

***Практические работы.***

-Изготовление несложных сувениров;

-Сюжетная игра «В гости к …».

**Обучающиеся должны знать:**

-правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях, правила поведения при вручении и приема подарков.

**Обучающиеся должны уметь:**

-культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);

Выбирать подарки;

-изготавливать простые сувениры;

Вручать и принимать подарки.

**Тема 6. Жилище. (8 ч.)**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения (2ч.). **Практическая работа.** Способы ухода за окнами. (2ч.). Способы и средства ухода за полом (2ч.). Уход за мебелью (2ч.)

***Практические работы.***

-Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним;

-мытье полов.

**Обучающиеся должны знать:**

-последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;

-способы и периодичность ухода за окнами;

-правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.

**Обучающиеся должны уметь:**

-убирать жилые помещения;

-мыть зеркал и стекла;

-ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые, химические средства.

**Тема 7. Транспорт. (6 ч.)**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. (2ч.). Виды пассажирских вагонов. (2ч.). Камера хранения (2ч.).

***Экскурсия.*** Экскурсия на железнодорожный вокзал.

**Обучающиеся должны знать:**

-функции железнодорожного транспорта;

-тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий);

- камера хранения;

**Обучающиеся должны уметь:**

Выполнять правила безопасности во время поездки в ж/д транспорте.

**Тема 8. Торговля (4 ч.)**

Универмаги и универсамы, сельмаги и сельпо. (2ч.). Отделы магазинов. Порядок приобретения товаров (2ч.).

***Практические работы.***

Экскурсия в магазин или в супермаркет – самостоятельное нахождение указанного отдела для покупки указанного отдела для покупки указанного товара и по собственному желанию

**Обучающиеся должны знать:**

-назначение универмагов и универсамов, сельмагов и сельпо, различия между ними;

- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров.

**Обучающиеся должны уметь:**

-найти нужные товары в отделах супермаркета;

**Тема 9. Средства связи. (4 ч.)**

Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением) (2ч.). Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. (2ч.).

***Практические работы, экскурсии.***

-упаковка бандероли, посылки;

-определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

**Обучающиеся должны знать:**

-виды и способы упаковок;

-виды почтовых отправлений.

**Обучающиеся должны уметь:**

-упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;

**Тема 10. Медицинская помощь. (7 ч.)**

Лекарственные растения в домашней аптечке (2ч.). Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах (2ч.). Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом (2ч.).

***Практические работы.***

Экскурсия в травмпункт, наблюдения за накладыванием гипса при переломах.

**Обучающиеся должны знать:**

-меры по предупреждению переломов;

-виды доврачебной помощи;

-правила обработки раны и наложения повязки;

-меры предупреждения осложнений после микротравмы;

-правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

**Обучающиеся должны уметь:**

-использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;

-обрабатывать раны, накладывать повязки.

**Тема 11. Учреждения, организации и предприятия. (3 ч.)**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села (1ч.). Виды выпускаемой продукции (2ч.).

***Практические работы.***

Экскурсия на ближайшее промышленное или сельскохозяйственное предприятие для ознакомления с их деятельностью и основными профессиями.

**Обучающиеся должны знать:**

-местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;

-название цехов, отделов, рабочих специальностей;

-виды выпускаемой продукции.

**Обучающиеся должны уметь:**

-обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

**VII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности**  **(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока** | **Дата проведения урока**  **планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** |
| **I** | **Личная гигиена**  **(4 ч.)** | Личная гигиена подростка. | **Знать:**  - правила личной гигиены девушки и юноши;  - виды косметических салфеток;  - правила ухода за кожей лица.  **Уметь:**  - определить тип кожи и волос. | Усвоение новых знаний | Урок № 1 | 03.09. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Пользование шампунем. | **Знать:**  - правила ухода за волосами.  **Уметь:**  - подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос. | Комбинированный | Урок № 2 | 03.09. |  |
|  |  | Гигиена одежды, нательного и постельного белья | **Знать:**  -правила смены одежды, нательного и постельного белья. | Усвоение новых знаний | Урок №3 | 10.09. |  |
|  |  | Повторе-ние пройден-ной темы. Тест |  | Комбинированный | Урок №4 | 10.09. |  |
| **II** | **Одежда и обувь**  **(11 ч.)** | Мелкий ремонт одежды. | **Знать:**  - значение продления срока службы одежды.  **Уметь:**  - ремонтировать разорванные места на одежде (разными видами штопки, накладыванием заплат). | Усвоение новых знаний | Урок № 5 | 17.09. |  |
|  |  | Практическая работа. Штопка одежды. | **Знать:** виды штопки.  **Уметь:** ремонтировать разорванные места на одежде разными видами штопки. | Комбинированный | Урок № 6 | 17.09. |  |
|  |  | Заплата нашивная. | **Знать:** технику наложения заплат.  **Уметь:** ремонтировать разорванные места на одежде (накладывание заплат). | Комбинированный | Урок № 7 | 24.09. |  |
|  |  | Заплата декоративная. | **Знать:** технику наложения заплат.  **Уметь:** ремонтировать разорванные места на одежде (разными видами заплат). | Комбинированный | Урок № 8 | 24.09. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Стирка из хлопчатобумажной ткани. | **Знать:** санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при стирке вручную.  **Уметь:**  **-** стирать белое белье вручную. | Комбинированный | Урок № 9 | 01.10. |  |
|  |  | Стирка изделий из шелка. | **Знать:**  - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при стирке вручную.  **Уметь:**  **-** стирать изделия из шелка вручную. | Комбинированный | Урок № 10 | 01.10. |  |
|  |  | Приемы глажения белья. | **Знать:**  **-** санитарно-гигиенические требования (последовательность и особенности) к глажению одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей.  **Уметь:**  - гладить одежду и белье. | Комбинированный. | Урок № 11 | 08.10. |  |
|  |  | Приемы глажения брюк. | **Знать:**  **-** санитарно-гигиенические требования (последовательность и особенности) к глажению брюк.  **Уметь:**  - гладить брюки. | Комбинированный | Урок № 12 | 08.10. |  |
|  |  | Прачечная. Виды услуг. | **Знать:**  **-**назначение прачечной;  - виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;  - правила пользования прачечной самообслуживания.  **Уметь:** сдавать белье в прачечную. | Экскурсия | Урок № 13 | 15.10. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Одежда и обувь. | **Знать: -** санитарно-гигиенические требования (последовательность и особенности) к глажению одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей.  **Уметь:** стирать и гладить одежду и белье. | Практическая работа | Урок № 14 | 15.10. |  |
|  |  | Контрольная работа за I четверть. | **Знать:**  - полученные знания.  **Уметь:**  **-** выполнять практические работы. | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Урок № 15 | 22.10. |  |
| **III** | **Питание (10 ч.)** | Виды питания. | **Знать:** виды питания, их особенности.  **Уметь:**  - включить в рацион питания человека разнообразные продукты;  - объяснить необходимость дробного питания. | Усвоение новых знаний. | Урок № 16 | 22.10. |  |
|  |  | Значение первых блюд. | **Знать:**  - значение первых блюд.  **Уметь:**  **-** приготовить первое блюдо (суп) по рецепту из доступных по цене продуктов. | Комбинированный. | Урок № 17 | 12.11. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Приготовление щей из свежей капусты. | **Знать:** правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении блюд.  **Уметь:**  **-** пользоваться механическими и электробытовыми приборами;  - приготовить щи из свежей капусты. | Практическая работа | Урок № 18 | 12.11. |  |
|  |  | Значение блюд из овощей, рыбы и мяса. | **Знать:** значение вторых блюд.  **Уметь:** приготавливать вторые блюда из овощных, рыбных, мясных продуктов. | Комбинированный | Урок № 19 | 19.11. |  |
|  |  | Салат. | **Знать:**  **-** значение вторых блюд;  - использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.  **Уметь:**  - приготавливать вторые блюда из овощей;  - использовать механические и электроприборы при приготовлении пищи. | Комбинированный | Урок № 20 | 19.11. |  |
|  |  | Второе блюдо. | **Знать:**  - значение вторых блюд;  - полезные свойства используемых продуктов.  **Уметь:** приготавливать разнообразные вторые блюда. | Комбинированный | Урок № 21 | 26.11. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Приготовление второго блюда. | **Знать:** рецепт второго блюда.  **Уметь:**  **-** пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.; приготовить второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов. | Практическая работа. | Урок № 22 | 26.11. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Приготовление киселя, компота. | **Знать:**  **-** способы приготовления киселя, компота.  **Уметь:**  - приготавливать кисель, компот. | Практическая работа | Урок № 23 | 03.12. |  |
|  |  | Составление меню завтрака, обеда, ужина. | **Знать:**  **-** правила составления меню завтрака, обеда, ужина на день.  **Уметь:**  **-** составлять меню завтрака, обеда, ужина на день. | Урок-практикум | Урок № 24 | 03.12. |  |
|  |  | Составление меню на неделю. | **Знать:**  **-** правила составления меню на неделю.  **Уметь:**  **-** составлять меню на неделю. | Комбинированный | Урок № 25 | 10.12. |  |
| **IV** | **Семья**  **(5 ч.)** | Помощь родителям и воспитателям по уходу за младшими детьми. | **Знать:**  **-** гигиенические правила;  - правила ухода за младшими детьми.  **Уметь:**  **-** ухаживать за младшими детьми;  - помогать младшим при уборке игрушек. | Усвоение новых знаний. | Урок № 26 | 10.12. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. | **Знать:**  **-** гигиенические правила;  - правила ухода за младшими детьми.  **Уметь:**  **-** ухаживать за младшими детьми; | Практическая работа. | Урок № 27 | 17.12. |  |
|  |  | Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников. | **Знать:**  **-** правила малоподвижных и подвижных игр.  **Уметь:**  **-** объяснять младшим школьникам правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры. | Комбинированный урок | Урок № 28 | 17.12. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Проведение тихих и подвижных игр с младшими школьниками. | **Знать:** правила малоподвижных и подвижных игр.  **Уметь:** объяснять младшим школьникам правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры. | Практическая работа | Урок № 29 | 24.12. |  |
|  |  | Контрольная работа за II четверть. | **Знать:**  - полученные знания.  **Уметь:**  **-** выполнять практические работы. | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Урок № 30 | 24.12. |  |
| **V** | **Культура поведения (4 ч.)** | Правила приема приглашения в гости. | **Знать:** правила поведения при встрече и расставании.  **Уметь:** культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.) | Усвое-ние новых знаний. | Урок № 31 | 14.01. |  |
|  |  | Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа). | **Знать:** правила поведения в гостях.  **Уметь:** соблюдать правила поведения в гостях. | Комбинированный | Урок № 32 | 14.01. |  |
|  |  | Подарки. | **Знать:** правила поведения при вручении и приеме подарков.  **Уметь:**  - вручать и принимать подарки. | Усвоение новых знаний. | Урок № 33 | 21.01. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Изготовле-ние несложных сувениров. | **Уметь:**  **-** изготавливать простые сувениры; | Урок-игра. | Урок № 34 | 21.01. |  |
| **VI** | **Жилище**  **(8 ч.)** | Регулярная уборка. Сезонная уборка. | **Знать:**  Последователь-ность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения.  **Уметь:** убирать жилые помещения. | Усвоение новых знаний. | Урок № 35,  36 | 28.01. |  |
|  |  | **Практическая работа.** Способы ухода за окнами. | **Знать:**  **-** способы и периодичность ухода за окнами;  **Уметь:**  **-** мыть зеркала и стекла;  - утеплять окна. | Комбинированный. | Урок № 37,  38 | 04.02. |  |
|  |  | Способы и средства ухода за полом. | **Знать:** виды моющих средств, используемых при уборке.  **Уметь:** ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства. | Комбинированный | Урок № 39, 40 | 11.02. |  |
|  |  | Уход за мебелью. | **Знать:** правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия.  **Уметь:** убирать жилые помещения. | Комбинированный. | Урок № 41, 42 | 18.02. |  |
| **VII** | **Транспорт (6 ч.)** | Междугородний железно-дорожный транспорт. | **Знать:** функции железнодорожного транспорта.  **Уметь:** ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом. | Комбинированный | Урок № 43 | 04.03. |  |
|  |  | Вокзалы. | **Знать:** виды справочных служб, сроки и место возраста приобретенного билета. | Комбинированный | Урок № 44 | 04.03. |  |
|  |  | Виды пассажирских вагонов. | **Знать:** тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий).  **Уметь:**  **-** различать типы пассажирских вагонов. | Комбинированный | Урок № 45, 46 | 11.03. |  |
|  |  | Камера хранения. | **Знать:**  **-** камеры хранения;  **Уметь:**  **-** пользоваться камерами хранения багажа. | Комбинированный | Урок № 47 | 18.03. |  |
|  |  | Контрольная работа за III четверть. | **Знать:**  - полученные знания.  **Уметь:**  **-** выполнять практические работы. | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Урок № 48 | 18.03. |  |
| **VIII** | **Торговля (4 ч.)** | Универ-маги, универса-мы. | **Знать:**  **-** назначение универмага и универсама;  - различия между ними | Усвое-ние новых знаний. | Урок № 49 | 01.04. |  |
|  |  | Сельмаг и сельпо. | **Знать:**  **-** назначение сельмага и сельпо;  - различия между ними;  **Уметь:**  **-** объяснять различия сельмага и сельпо | Комбинированный. | Урок №50 | 01.04. |  |
|  |  | Отделы магазинов. | **Знать:** стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и других подобных товаров. | Комбинированный. | Урок № 51, 52 | 08.04. |  |
| **IX** | **Средства связи (4 ч.)** | Виды бандеролей | **Знать:**  **-** Виды бандеролей | Усвоение новых знаний. | Урок № 53, 54 | 15.04. |  |
|  |  | Посылка. Виды упаковки. | **Знать:**  **-** перечень предметов, посылаемых в посылке;  - максимальный вес, виды и способы упаковки. | Комбинированный | Урок № 55, 56 | 22.04. |  |
| **X** | **Медицин-ская помощь**  **( 7 ч.)** | Домашняя аптечка. | **Знать:** основной состав домашней аптечки. | Усвоение новых знаний. | Урок № 57 | 29.04. |  |
|  |  | Лекарственные растения. | **Знать:** лечебные свойства лекарственных растений.  **Уметь:** готовить настои, отвары из лекарственных растений, витаминный чай. | Комбинированный. | Урок № 58 | 29.04. |  |
|  |  | Виды доврачеб-ной помощи. | **Знать:**  **-** виды доврачебной помощи;  - правила обработки раны;  - меры предупреждения осложнений после микротравмы.  **Уметь:**  **-** обрабатывать раны, накладывать повязки;  - оказывать первую медицинскую помощь. | Комбинированный. | Урок № 59, 60 | 06.05. |  |
|  |  | Первая медицинская помощь при растяже-ниях и вывихах. | **Знать:**  **-** правила оказания первой помощи при растяжениях и вывихах;  - наложение повязки.  **Уметь:**  **-** накладывать повязки;  - оказывать первую медицинскую помощь. | Урок-практикум. | Урок № 61 | 13.05. |  |
|  |  | Первая медицинская помощь при переломах. | **Уметь:**  **-** оказывать первую помощь при переломах; | Комбинированный | Урок № 62 | 13.05. |  |
|  |  | Итоговая контрольная работа. | **Знать:**  - полученные знания.  **Уметь:**  **-** выполнять практические работы. | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Урок № 63 | 20.05. |  |
| **XI** | **Учреждения, организации и предприятия ( 3 ч.)** | Промышленные и сельскохозяйственные предприя-тия. | **Знать:**  **-** местонахождение ближайшего промышленного и сельскохозяйственного предприятия; | Усвоение новых знаний. | Урок № 64 | 20.05. |  |
|  |  | Виды выпуска-емой продукции. | **Знать:**  **-** виды выпускаемой продукции. | Практическая работа. | Урок № 65, 66 | 27.05. |  |

**VIII. Система оценки планируемых результатов.**

Учитель должен проверить:

* усвоил ли обучающийся(-аяся) новый материал, понял(а) ли, какие именно действия и в какой последовательности он(а) должен осуществлять, решая задачу, поставленную в рамках содержания материала;
* может ли обучающийся(-аяся) последовательно и целенаправленно достигать поставленной цели;
* способен ли обучающийся (-аяся) осуществлять освоенные действия в свернутом виде.

Контроль усвоения материала по теме должен состоять из трех частей:

* итоговый контроль усвоения содержания (контроль знаний);
* контроль уровня сформированности умений (контроль умений);
* итоговый контроль свернутой деятельности (контроль навыков).

**Критерии оценки достижения обучающихся**

В основу критериев и норм оценки учебной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии.

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

* правильность и осознанность изложения материала, полноту раскрытия понятий, правильность выполнения практических работ;
* самостоятельность ответа;
* умение переносить полученные знания на практику;
* степень сформированности интеллектуальных, общеучебных, специфических умений.

**Отметка «5»** при выполнении 100% заданий – ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, ответ самостоятельный с опорой на ранее приобретенные знания.

**Отметка «4»** при выполнении от 60 до 90% заданий – ответ полный, правильный, но нарушена последовательность изложения, не точно сделан вывод, по дополнительным вопросам последовательность восстанавливается.

**Отметка «3»** если верно выполнено от 40 до 60% заданий – ответ не полный, но правильный, нарушена последовательность изложения материала, по дополнительным вопросам затрудняется ответить, допускает ошибки при использовании учебных пособий при ответе.

**Отметка «2»** – ответ неправильный, основное содержание не раскрыто, не даются ответы на вспомогательные вопросы учителя, неумение работать с учебным материалом.

Выставление отметки за четверть выставляется как среднеарифметическое отметок на основе результатов тематического контроля с учетом преобладающего или наивысшего поурочного балла.

Годовая отметка выставляется как среднеарифметическое отметок по четвертям с учетом динамики индивидуальных учебных достижений обучающихся на конец года.

**IX. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Кабинеты СБО удовлетворяет следующим требованиям:

1. Кабинеты оснащены мебелями, приспособлениями для практической работы (электрические плиты, разделочные доски, ножи, посуды, столовые приборы и т.д.), ТСО, рабочими столами.

2. В кабинете есть литература:

1. Бабушкина Л. А. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс, 2013 г.
2. Вахрамеева С. В. Социально-бытовая ориентировка. 6 класс, 2016 г.
3. Гладкая В. В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 2006 г.
4. Девяткова Т. А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, 2005 г.
5. Дерявина С. П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: вариативные тестовые задания, 2013 г.
6. Львова С. А. Справочник выпускника, 2009 г.
7. Львова С. А. Социально-бытовая ориентировка для образовательных учреждений VII-VIII видов. 5-9 классы, 2012 г.

3. В кабинете находятся различные материалы:

- для организации индивидуальной работы, групповой, фронтальной,

самостоятельной, учебной и практической работы;

- для проверки знаний, умений, навыков (карточки-задания, тесты, проверочные работы).

4. Кабинет СБО отвечает санитарно-гигиеническим условиям, эстетическим и техническим требованиям.

**X. Список литературы**

**Основной список**

1. Воронкова В. В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДО – 2000 г.

2. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М., 1987.

3. Бейкер Б., Брайтман А. Обучение детей бытовым навыкам: Путь к независимости /Пер, и ред. А. Битова. Обнинск, 1999.

4. Выготский Л. С. Проблемы дефектологии. М., 1995.

5. Выготский Л.С. Проблемы умственной отсталости. М., 1983.

6. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (проект). М., 1999.

7. Девяткова Т. А., Кочетова Л. Л. Социально-Бытовая Ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2005.

8. Дементьева Н.Ф., Шатанова Е.Ю. Характеристика обучения умственно отсталых людей, находящихся в психоневрологических домах-интернатах//Дефектология. М., 1987. № 3.

9. Дементьева Н.Ф. Роль семьи в воспитании и обучение детей с особыми нуждами. М., 1996.

10. Дульнев Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе. М., 1967.

11. Забрамная С.Д. Методические указания к психолого-педагогическому изучению детей-имбецилов. М., 1979.

12. Занков Л. В. Вопросы психологии учащихся вспомогательной школы. М.,1954.

13. Иванов Е. С, Исаев Д.Н. Что такое умственная отсталость: Руководство для родителей. СПб., 2000.

14. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями. СПб., 1996.

15. Кристен У. Поддерживающая коммуникация / Пер. с нем. // Обучение и развитие детей и подростков с глубокими умственными и множественными нарушениями. Псков, 1999.

16. Лурия А. Р. Умственно отсталый ребенок. М., 1960.

17. Маллер А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями: Книга для родителей. М., 1996.

18. Маллер А. Р. Социально-трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей. М., 1990.

19. Маллер А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. М., 2000.

20. Маллер А. Р., Цикото Г.В. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. М., 1998.

21. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Основные принципы коррекционно-воспитательной работы с глубоко умственно отсталыми детьми //Дефектология. М., 1984. № 1

22. Мнухин С. С., Исаев Д. Н. О процессах адаптации при олигофрении//Восстановительная терапия и социально-трудовая адаптация. Л., 1965.

23. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование / авт.-сост. С.А.Львова. – Волгоград: Учитель, 2012.

24. Тин А. А. Приемы педагогической техники. 4-е изд. М., 2002.

**Дополнительный список**

**Литература, рекомендуемая для подготовки учителя к занятиям**

1. Агранович-Пономарева Е. С, Аладова Н. И. Наша квартира: конструктивные приемы обустройства удобного и красивого жилища. М.; Минск, 2002.

2. Астафьев В. И., Черданцева А.Ф. Советы по домоводству. Минск, 2001.

3. Борисова М. Моя первая кулинарная книга. СПб., 2002. Ваша квартира от А до Я: Энциклопедия домашнего хозяйства. М.; Минск, 2000.

4. Виноградова И., Кокорев Р., Колосова М. и др. Основы потребительских знаний: Учебник для старших классов общеобразовательных учреждений / Под ред. П. Крючковой. М., 2001.

5. Дерюгина М. П. Ребенок: Воспитание и уход. М.; Минск, 2001.

6. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учебник для 8-11 классов. М., 2000.

7. Зайцев Г. Уроки Айболита: Пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1997.

8. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра: Пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1996.

9. Замыцкова О. И. Делопроизводство: Учебник для колледжей. Ростов на Дону, 2001.

10. Ишук В. В., Нагибина М.И. Домашние праздники. Ярославль, 2000.

11. Кияткина О. И. Этикет и сервировка стола. М.; Минск, 2002.

12. Коробковский Г. В., Смирнов Г.Л. Экономика домашнего хозяйства. Л., 1991.

13. Курочкина И. Н. Этикет для детей и взрослых: Учебное пособие. М., 2001.

14. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В .Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 6 класса. М., 2001.

15. Симоненко В.Д., Шелепина О.И. Семейная экономика: Учебное пособие для 7-8 классов. М., 2002.

16. Снегирева А. Между нами, девочками: Энциклопедия для девочек. М., 2000.

17. Старикова Е. В., Корчагина Г. А. Кулинарные работы и обработка тканей: Дидактический материал по трудовому обучению: 5 класс: Книга для учителя. М., 1996.

18. Топорков И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 5-6 классов. М., 2002.

19. Усачев А. А., Березин А. И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 2 класса. М., 2000.

20. Форштат М. Л. Учись быть пешеходом: Учебное пособие по ПДД для 5 класса. М., 1998.

21. Чумаков Б. Н. Валеология: Курс лекций. М., 2002.

22. Янкелевич Е. И. Осанка – красивая, походка – легкая. М., 2001.

**XI. Контрольно-измерительные материалы**

**I четверть**

**1. Зачеркни лишний предмет**

****

**II четверть**

1. **Опираясь на картинки, назовите вид жилья.**

  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**III четверть**

1. **Проверь правильность названия блюд?**

Второе блюдо Первое блюдо

 

**IV четверть**

1. **Какие лекарственные растения вы знаете?**

**[](http://go.mail.ru/search_images?q=лекарственные%20растения#w=300&h=324&s=126886&pic=http%3A%2F%2Fdoctorl.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F11%2F1237.jpg&page=http%3A%2F%2Fdoctorl.ru%2Ftravolechenie%2F&descr=%D2%F0%E0%E2%EE%EB%E5%F7%E5%ED%E8%E5+%7C+%C4%E8%E5%F2%FB%2C+%E4%E8%E5%F2%E0+%E4%EB%FF+%EA%E0%E6%E4%EE%E3%EE#w=300&h=324&s=126886&pic=http%3A%2F%2Fdoctorl.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F11%2F1237.jpg&page=http%3A%2F%2Fdoctorl.ru%2Ftravolechenie%2F&descr=%D2%F0%E0%E2%EE%EB%E5%F7%E5%ED%E8%E5+%7C+%C4%E8%E5%F2%FB%2C+%E4%E8%E5%F2%E0+%E4%EB%FF+%EA%E0%E6%E4%EE%E3%EE)[](http://go.mail.ru/search_images?q=%EF%EE%E4%EE%F0%EE%E6%ED%E8%EA&is=0&type=all&rch=e#w=300&h=400&s=43048&pic=http%3A%2F%2Fwww.rusmedserver.ru%2Fimages%2Flekrast%2Fpodoroznik.jpg&page=http%3A%2F%2Fwww.rusmedserver.ru%2Fmed%2Fnarodn%2Ftrava%2F141.html&descr=%3Cb%3E%CF%EE%E4%EE%F0%EE%E6%ED%E8%EA%3C%2Fb%3E#w=300&h=400&s=43048&pic=http%3A%2F%2Fwww.rusmedserver.ru%2Fimages%2Flekrast%2Fpodoroznik.jpg&page=http%3A%2F%2Fwww.rusmedserver.ru%2Fmed%2Fnarodn%2Ftrava%2F141.html&descr=%3Cb%3E%CF%EE%E4%EE%F0%EE%E6%ED%E8%EA%3C%2Fb%3E)[](http://go.mail.ru/search_images?q=%EA%F0%E0%EF%E8%E2%E0&is=0&type=all&rch=e#w=640&h=480&s=64345&pic=http%3A%2F%2Fmediczona.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F01%2F%25D0%25BA%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B0.jpg&page=http%3A%2F%2Fmediczona.ru%2Ftag%2Fkrapiva&descr=%3Cb%3E%EA%F0%E0%EF%E8%E2%E0%3C%2Fb%3E+%7C+%C2%E0%F8%E5+%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%E5+-+%E2%E0%F8%E5+%E1%EE%E3%E0%F2%F1%F2%E2%EE#w=640&h=480&s=64345&pic=http%3A%2F%2Fmediczona.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F01%2F%25D0%25BA%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B0.jpg&page=http%3A%2F%2Fmediczona.ru%2Ftag%2Fkrapiva&descr=%3Cb%3E%EA%F0%E0%EF%E8%E2%E0%3C%2Fb%3E+%7C+%C2%E0%F8%E5+%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%E5+-+%E2%E0%F8%E5+%E1%EE%E3%E0%F2%F1%F2%E2%EE)[](http://go.mail.ru/search_images?q=%EC%E0%F2%FC-%E8-%EC%E0%F7%E5%F5%E0&is=0&type=all&rch=e#w=750&h=601&s=135254&pic=http%3A%2F%2Ftrava-zgizni.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2008-06%2F1213344181_mat_i_macheha.jpg&page=http%3A%2F%2Ftrava-zgizni.ru%2Flekarstvennye-rasteniya-m-n%2F79-mat-machekha.html&descr=%3Cb%3E%CC%E0%F2%FC+%EC%E0%F7%E5%F5%E0%3C%2Fb%3E+%BB+%D2%F0%E0%E2%E0+%E6%E8%E7%ED%E8.+%CB%E5%F7%E5%E1%ED%FB%E5+%F2%F0%E0%E2%FB+%F1%E0%EC%FB%E9+%ED%E0%E4%B8%E6%ED%FB%E9+%E8+%3Cb%3E...%3C%2Fb%3E#w=750&h=601&s=135254&pic=http%3A%2F%2Ftrava-zgizni.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2008-06%2F1213344181_mat_i_macheha.jpg&page=http%3A%2F%2Ftrava-zgizni.ru%2Flekarstvennye-rasteniya-m-n%2F79-mat-machekha.html&descr=%3Cb%3E%CC%E0%F2%FC+%EC%E0%F7%E5%F5%E0%3C%2Fb%3E+%BB+%D2%F0%E0%E2%E0+%E6%E8%E7%ED%E8.+%CB%E5%F7%E5%E1%ED%FB%E5+%F2%F0%E0%E2%FB+%F1%E0%EC%FB%E9+%ED%E0%E4%B8%E6%ED%FB%E9+%E8+%3Cb%3E...%3C%2Fb%3E)**