Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Новочеркасская специальная школа-интернат № 33»

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

педагогическим советом заместитель директора Директор ГКОУ РО

Протокол от 28.08.2023 г. № 1 по учебной работе Новочеркасской специальной

\_\_\_\_\_\_\_\_ Таранова О. С. В. школы-интерната № 33

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Климченко И.Е.

Приказ от 28.08.2023 г. № 125-ОД

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

**основное общее образование (7 класс)**

Количество часов:  **67 часов (7б, 7г классы)**

Учитель: **Герасименко Наталья Леонидовна**

Программа составлена на основе федеральной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, 2012 г.

**Пояснительная записка**

**к учебному предмету «Основы социальной жизни»**

Настоящая адаптированная рабочая программа для 7-х классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ОВЗ, примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов (вариант 3.3 – 4.3).

**Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей обучающихся, уровня их знаний и умений и ориентирована на: развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности; усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях; понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

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

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

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

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

практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;

формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

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

развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личнос-ти.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении от класса к классу. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих класса. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, прививается навык к соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Программа по предмету «Основы социальной жизни» для 7 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения обучающимися во время уроков развития речи, чтения, русского языка, природоведения, математики.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружаю-щем мире. В дальнейшем знакомиться с предприятиями, организациями и учреждени-ями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятель-ную жизнь.

При изучении предмета «Основы социальной жизни» используются следующие принципы:

принцип коррекционной направленности;

воспитывающий и развивающий принципы;

принцип доступности обучения;

принцип систематичности и последовательности;

принцип наглядности в обучении;

принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

Основными формами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

Основной, главной формой организации учебного процесса является урок.

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);

наглядный метод (метод иллюстраций, метод демонстраций);

практический метод (упражнения, практическая работа);

репродуктивный метод (работа по алгоритму);

коллективный, индивидуальный.

Структура программы представлена следующими разделами: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Жилище», «Семья», «Экономика домашнего хозяйства, «Питание», «Культура поведения», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации и предприя-

тия».

**Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане.**

Оптимальное изучение программы предполагает 68 учебных часа в год, 2 учебный часа в неделю. На основании учебного плана ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната № 33 и годового календарного учебного графика рабочая адапти-рованная программа рассчитана на: **67 уч. часа** в каждом классе.

**Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни».**

1. **Личная гигиена и здоровье.** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

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

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

2. **Медицинская помощь.**

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды

доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки"). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

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

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обмо-рожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных слу-чаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулатор-ный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

3. **Жилище.**

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской мест-ности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удоб-ства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных расте-ний.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых ком-нат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользова-ния нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, прави-ла ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих про-дуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовле-но кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначе-ние. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стираль-ными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипяче-ние, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными вида-ми мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светиль-ники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

4. **Одежда и обувь.**

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вреди-телей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.

Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведе-ние мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользова-ния прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначени-ем и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хране-ние чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная). Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

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

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья чело-века.

5. **Питание.**

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

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

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

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая замороз-ка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредите-ли круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых мага-зинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализиро-ванные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобрете-ния товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслужива-ние). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действу-ющие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. При-готовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составле-ние меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холод-ного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных сала-тов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Состав-ление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

6. **Транспорт.**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобус-ные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

7. **Средства связи.**

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назна-чение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправ-лений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспро-водная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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

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

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

**9.** **Семья.**

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближай-ших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отды-ха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Опре-деление суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".**

***Минимальный уровень:***

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

***Достаточный уровень:***

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

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

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

**7 класс**

**Личная гигиена.**

Личная гигиена подростка. Личная гигиена подростка (мальчика, девочки). Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, крема).

**Одежда и обувь.**

Виды ремонта одежды (повторение). Ремонт разорванных мест одежды. Штопка. Техника безопасности. Стирка Х/Б изделий вручную и с помощью стиральной машины. Техника безопасности. Практикум по утюжке белья. Техника безопасности. Химчистка. Виды услуг химчистки. Правила обращения в химчистку. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Тестирование по пройденной теме.

**Жилище.**

Значение жилища для человека. Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению. Правила уборки. Регулярная уборка жилого помещения: ежедневная, еженедельная (повторение) значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки (ежедневная, недельная, сезонная). Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств. Виды мебели: мягкая, корпусная, столы, стулья. Покрытие: мягкая ткань, кожа; корпусная, столы, стулья – полировка, шпон, пластик. Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Уход и ответственность. Тестирование по теме «Жилище». Обобщение пройденного материала. Тестирование.

**Культура поведения.**

Правила поведения в гостях. Моделирование ситуаций. Моделирование ситуаций «Вы пришли в гости». Выбор подарка. Правила вручения и приёма подарка. Ролевые игры «Я иду на день рождения», «У меня сегодня день рождения».

**Питание.**

Рациональное питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Уборка рабочего места. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытьё, чистка, резка. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп, Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Соль и её значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе и чая. Овощные салаты: виды, способы приготовления.

**Семья.**

Семейные обязанности членов семьи. Распределение обязанностей. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Виды игр и занятий с младшими детьми.

**Экономика домашнего хозяйства.**

Деньги (монета, купюра, валюта). Их значение и назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Среднедушевой доход. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

**Торговля.**

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

**Транспорт.**

Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (повторение). Правила пользования городским транспортом. Правила поведения в городском транспорте. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Льготы. Обобщение пройденного материала. Тестирование по пройденной теме.

**Средства связи.**

Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Культура разговора по телефону. Бандероль. Виды бандеролей. Порядок отправления. Упаковка. Заполнение бланков. Экскурсия на почту.

**Медицинская помощь.**

Домашняя аптечка. Перевязочные и дезинфицирующие средства. Правила применения и назначение медицинских средства, входящих в состав домашней аптечки. Местные лекарственные растения: сбор, хранение, применение. Первая помощь. Правила обработки ран и наложения повязки. Первая помощь при ушибах. Наложение временной шины. Вредные привычки. Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.

**Предприятия, организации, учреждения.**

Промышленные предприятия. Промышленные предприятия г. Новочеркасска. Сельскохозяйственные объекты данной местности. Виды выпускаемой продукции. Название рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие. (Швейная фабрика, мебельная фабрика).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни» 7 класс.**

***Личностные:***

Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущном необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

формирование готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты***:

*Минимальный уровень:*

знать правила личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого; иметь представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;

понимать их значения для здорового образа жизни человека;

уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;

представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовление пищи;

соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знать отдельные виды одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;

знать названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

знать названия торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;

иметь представления о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

иметь представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социального назначения и их назначение.

*Достаточный уровень:*

знать о способах хранения и переработки продуктов питания;

уметь составлять меню из предложенных продуктов питания;

уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;

уметь самостоятельно совершать покупки различных видов товара;

соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; усвоение моральноэтических норм поведения;

формировать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

уметь обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;

пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;

знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет;

составлять различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

**Тематическое планирование «Основы социальной жизни» (7-Б, 7-Г классы, 67 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1. | Диагностика **(2 ч.)** | Диагностирование знаний, практических умений и навыков обучающихся по дисциплине на начало и завершение учебного года. | Участие в беседе; выполнение тестовых и практических заданий. | <http://www.ed.gov.ru>, <http://www.rfh.ru>, <http://www.int-edu.ru>, <http://www.rsl.ru>, <http://www.gnpbu.ru>, <http://www.pedlib.ru>, <http://dic.academic.ru>, <http://ditionary.fio.ru>, <http://www.ug.ru>, <http://skazochki.narod.ru>, <http://www.uroki.net/> |
| 2. | Личная гигиена  **(2 ч.)** | Личная гигиена подростка. Личная гигиена подростка (мальчика, девочки). Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, крема). | Просмотр презентации по теме. Выполняют задания, поставленные учителем. Отвечают на вопросы. Рассказывают о правилах личной гигиены. Разгадывание кроссворда. Перечисляют правила соблюдения личной гигиены. Работа в тетради: запись слов-терминов, словарных слов. Объясняют способы ухода за кожей лица. Называют косметические средства по уходу за лицом. |
| 3. | Жилище **(8 ч.)** | Значение жилища для человека. Санитарно-гигиенические требования к жилому поме-щению. Виды уборок, периодичность и правила (повторение). Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств. Виды мебели: мягкая, корпусная, столы, стулья. Покрытие: мягкая ткань, кожа; корпусная, столы, стулья – полировка, шпон, пластик. Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Уход и ответственность. Тестирование по теме «Жилище». Обобщение пройденного материала. Тестирование. | Называют виды ежедневной уборки. Рассказывают о гигиенических требованиях к жилому помещению и меры по их обеспечению. Определяют последовательность проведения сухой и влажной уборки. Просмотр презентации по теме «Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме». Рассказывают о правилах содержания в доме собаки, кошки и попугая. Работа с иллюстрациями. |
| 4. | Одежда и обувь  **(11 ч.)** | Виды ремонта одежды (повторение). Ремонт разорванных мест одежды. Штопка. Техника безопасности. Ателье по пошиву и ремонту одежды. Стирка Х/Б изделий вручную и с помощью стиральной машины. Техника безопасности. Практикум по утюжке белья. Техника безопасности. Химчистка. Виды услуг химчистки. Правила обращения в химчистку. | Просмотр презентации. Рассказ о посещении химчистки, ателье по пошиву и ремонту одежды. Сценка с вежливыми словами. Знакомятся с устройством и принципами работы стиральных машин. Сортируют бельё и стирают вручную свои личные вещи; сушат и гладят их. Рассказывают об услугах химчистки; о правилах подготовки вещей к сдаче в химчистку. |
| 5. | Культура поведения  **(4 ч.)** | Правила поведения в гостях. Моделирова-ние ситуаций «Вы пришли в гости». Выбор подарка. Правила вручения и приёма подар-ка. Ролевые игры «Я иду на день рожде-ния», «У меня сегодня день рождения». | Просмотр презентации. Составляют короткий диалог при встрече с взрослым человеком. Придумывают короткий диалог при встрече со сверстником. Сценка с вежливыми словами. Рассказывают о правилах поведения в гостях. Запись слов-терминов в тетради. Обсуждение отрывков из книги Б.В. Бушелевой "Поговорим о воспитанности". Выполнение самостоятельной работы по теме. |
| 6. | Питание **(11 ч.)** | Рациональное питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Режим пита-ния. Разнообразие продуктов, составляю-щих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его обору-дование. Уборка рабочего места. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов пита-ния. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытьё, чистка, резка. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп, Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Соль и её значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмер-ного употребления кофе и чая. Овощные салаты: виды, способы приготовления. | Знакомятся с презентацией по теме урока. Слушают педагога, выполняют его задания; делают записи в тетради. Рассказывают о видах продуктов питания; об их пользе и вреде; о правилах и способах их хранения, приготовления из них блюд. Выполняют прак-тические упражнения по первичной обработке овощей; хранению круп (раскрывают упаков-ки, пересыпают в ёмкости); просеивают муку. Заваривают чай. Записывают рецепты салатов в тетради. Упражняются в приготовлении салатов; повторяют и соблюдают правила гигиены. Выполняют правила техники безопасности при работе с острыми режущими предметами. Убирают рабочее место. |
| 7. | Семья **(4 ч.)** | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Разучива-ние тихих и подвижных игр. Самостоятель-ная работа по теме: «Семья и семейные отношения». | Знакомятся с подвижными играми, правилами их проведения. Учатся выбирать водящего. Ролевая игра «Семья»: договариваются, распределяют роли, выполняют действия согласно выбранным ролям, строят диалог. |
| 8. | Экономика домаш-него хозяйства  **(5 ч.)** | Деньги (монета, купюра, валюта). Их значе-ние и назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. | Слушают объяснение учителя; участвуют в беседе, отвечают на вопросы по теме урока; выполняют краткие тезисы в тетради; разгадывают кроссворд; упражняются в определении сумм семейного бюджета. |
| 9. | Торговля **(4 ч.)** | Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. | Слушание объяснения; участие в беседе, ответы на вопросы; краткие тезисы в тетради; разгадывание кроссворда; работа с таблицами стоимости товаров. Экскурсия в промтоварный магазин; ориентация в отделах и нахождение товаров. |
| 10. | Транспорт **(6 ч.)** | Виды городского транспорта. Оплата проез-да на всех видах городского транспорта (повторение). Правила пользования город-ским транспортом. Правила поведения в городском транспорте. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршру-ты. Расписание, порядок приобретения билетов. Льготы. Обобщение пройденного материала. Тестирование по пройденной теме. | Слушание рассказа учителя; участие в беседе; ответы на вопросы учителя. Работа с дидактическим материалом. Рассказывают о правилах пользования городским транспортом и правилах поведения в нём. Разгадывают кроссворд. Выполняют тестовые задания. |
| 11. | Средства связи  **(3 ч.)** | Порядок отправления бандеролей. Пере-чень предметов, посылаемых бандеролью. Способы упаковки. Самостоятельная работа по теме. Экскурсия на почту. | Просмотр презентации по теме. Слушание объ-яснения; участие в беседе; ответы на вопросы учителя; упражнение в упаковке бандероли (посылки); работа с бланками, упражнения в их заполнении. |
| 12. | Медицинская помощь **(6 ч.)** | Состав домашней аптечки. Правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Местные лекарственные растения. Правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах. Самостоятельная работа по теме «Медицинская помощь». | Слушать объяснение учителя. Просмотр презентации по теме. Работа в тетради. Выполнение заданий по раздаточному материалу.  Работа по Памятке об оказании первой медицинской помощи при обработке ран и наложения повязке. Работа по Памятке об оказании первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах. Упражнение по оказанию первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах на руку. Просмотр видео презентации о лекарственных растениях; краткие тезисы в тетради; ответы на вопросы; Выполнение тестовых заданий и практических упражнений в оказании доврачебной помощи, в наложении повязок на рану, повреждённую конечность; заваривании травяного настоя. |
| 13. | Предприятия, орга-низации, учрежде-ния **(1 ч.)** | Промышленные предприятия. Промышлен-ные предприятия г. Новочеркасска. Сель-скохозяйственные объекты данной местнос-ти. Виды выпускаемой продукции. Название рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие. (Швейная фабрика, мебельная фабрика). | Просмотр презентации по теме. Участие в беседе; ответы на вопросы учителя. Зачитывание сообщений о предприятиях г. Новочеркасска. |
| **Итого: 67 часов** | |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование «Основы социальной жизни»**

**(7-Б, 7-Г классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема урока** | **Кол – во часов** | **Дата проведения** |
| 1. | Диагностика знаний, умений и навыков по дисциплине на начало учебного года. | 1 | 01.09.23 г. |
| **Личная гигиена (2 часа)** | | | |
| 2. | Личная гигиена подростка. | 1 | 06.09.23 г. |
| 3. | Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, крема). | 1 | 08.09.23 г. |
| **Жилище (8 часов)** | | | |
| 4. | Значение жилища для человека. | 1 | 13.09.23 г. |
| 5. | Регулярная уборка жилого помещения: ежеднев-ная, еженедельная (повторение). | 1 | 15.09.23 г. |
| 6. | Сезонная уборка жилого помещения. | 1 | 20.09.23 г. |
| 7-8. | Виды мебели и способы ухода за нею. | 2 | 22.09.23 г.  27.09.23 г. |
| 9. | Животные в доме (кошка, собака, попугай). | 1 | 29.09.23 г. |
| 10. | Практическая работа: упражнения в уборке помещений, мытье зеркал, чистка мебели. | 1 | 04.10.23 г. |
| 11. | Обобщение пройденного материала. Тестирование | 1 | 06.10.23 г. |
| **Одежда и обувь (11 часов)** | | | |
| 12. | Виды ремонта одежды (повторение). | 1 | 11.10.23 г. |
| 13. | Ремонт разорванных мест одежды. Штопка. | 1 | 13.10.23 г. |
| 14-15. | Практическая работа: ремонт одежды. | 2 | 18.10.23 г.  20.10.23 г. |
| 16. | Стирка Х/Б изделий вручную и с помощью стиральной машины. | 1 | 25.10.23 г. |
| 17. | Практическая работа: стирка личных вещей. | 1 | 27.10.23 г. |
| 18. | Утюжка прямого белья. | 1 | 08.11.23 г. |
| 19. | Утюжка спортивной одежды. | 1 | 10.11.23 г. |
| 20-21. | Химчистка. Виды услуг и правила обращения. | 2 | 15.11.23 г.  17.11.23 г. |
| 22. | Обобщение пройденного материала. Тестирование. | 1 | 22.11.23 г. |
| **Культура поведения (4 часа)** | | | |
| 23. | Подготовка к поездке в гости. Правила поведения в гостях. | 1 | 24.11.23 г. |
| 24. | Подарки; выбор и вручение. | 1 | 29.11.23 г. |
| 25. | Моделирование ситуации «Вы пришли в гости». | 1 | 01.12.23 г. |
| 26. | Ролевая игра «У меня сегодня день рождения». | 1 | 06.12.23 г. |
| **Питание (11 часов)** | | | |
| 27. | Рациональное питание. Режим питания. | 1 | 08.12.23 г. |
| 28. | Гигиена приготовления пищи. (Повторение) | 1 | 13.12.23 г. |
| 29. | Овощи, плоды, ягоды и грибы. | 1 | 15.12.23 г. |
| 30. | Мука и крупы. Правила их хранения. | 1 | 20.12.23 г. |
| 31. | Соль и сахар. Значение для питания. | 1 | 22.12.23 г. |
| 32. | Виды пряностей и приправ; хранение и использо-вание. | 1 | 27.12.23 г. |
| 33. | Виды чая. Правила заваривания. | 1 | 10.01.24 г. |
| 34. | Овощные салаты. Рецепты. | 1 | 12.01.24 г. |
| 35. | Практическая работа: сортировка и хранение круп, просеивание муки. | 1 | 17.01.24 г. |
| 36. | Практическая работа: приготовление салатов. | 1 | 19.01.24 г. |
| 37. | Практическая работа: заваривание чая. | 1 | 24.01.24 г. |
| **Семья (4 часа)** | | | |
| 38. | Семья. Семейные отношения. (Повторение) | 1 | 26.01.24 г. |
| 39. | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. | 1 | 31.01.24 г. |
| 40. | Практическая работа: оказание помощи первоклас-снику в одевании на прогулку. | 1 | 02.02.24 г. |
| 41. | Практическая работа: проведение игр с младшими школьниками. | 1 | 07.02.24 г. |
| **Экономика домашнего хозяйства (5 часов)** | | | |
| 42. | Бюджет семьи. Источники дохода. | 1 | 09.02.24 г. |
| 43. | Заработная плата членов семьи, пенсия. | 1 | 14.02.24 г. |
| 44. | Практические работа: упражнения по определению доходов семьи. | 1 | 16.02.24 г. |
| 45. | Планировка дорогостоящих покупок. | 1 | 21.02.24 г. |
| 46. | Практическая работа: расход семейного бюджета на день. | 1 | 28.02.24 г. |
| **Торговля (4 часа)** | | | |
| 47. | Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. | 1 | 01.03.24 г. |
| 48-49. | Экскурсия в промтоварный магазин. | 2 | 06.03.24 г.  13.03.24 г. |
| 50. | Порядок приобретения товаров.  Стоимость некоторых товаров. | 1 | 15.03.24 г. |
| **Транспорт (6 часов)** | | | |
| 51. | Виды городского транспорта. (Повторение) | 1 | 27.03.24 г. |
| 52. | Автовокзал, его назначение. | 1 | 29.03.24 г. |
| 53. | Расписание, порядок приобретения билетов. | 1 | 03.04.24 г. |
| 54. | Правила поведения в транспорте. | 1 | 05.04.24 г. |
| 55-56. | Экскурсия на автовокзал. | 2 | 10.04.24 г.  12.04.24 г. |
| **Средства связи (3 часа)** | | | |
| 57. | Виды почтовых отправлений. Бандероль. | 1 | 17.04.24 г. |
| 58. | Упаковка. Бланк. | 1 | 19.04.24 г. |
| 59. | Практическая работа: упаковка бандероли и заполнение бланка. | 1 | 24.04.24 г. |
| **Медицинская помощь (6 часов)** | | | |
| 60. | Домашняя аптечка (повторение). | 1 | 26.04.24 г. |
| 61. | Местные лекарственные растения. | 1 | 03.05.24 г. |
| 62. | Виды доврачебной помощи. | 1 | 08.05.24 г. |
| 63. | Правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах. | 1 | 15.05.24 г. |
| 64-65. | Практическая работа: оказание первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах на руку. | 2 | 17.05.24 г.  22.05.24 г. |
| **Предприятия, организации, учреждения (2 часа)** | | | |
| 66. | Промышленные предприятия. Промышленные предприятия нашего города. | 1 | 24.05.24 г. |
| 67. | Диагностика знаний, умений и навыков детей на конец года. | 1 | 29.05.24 г. |

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (темы) урока** | **Причина корректировки** | **Способ, форма корректировки** | **Согласование с администрацией школы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |