

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

Эксперт:
Зам. директора
по УВР
_____ Васильева С. В.
31.08.2023

Адаптированная рабочая программа для обучающихся
с умственной отсталостью

Профильный труд

8 класс на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Тотолина Светлана
Геннадьевна
Учитель 1 квалификационной категории
МАОУ Слобода-Бешкильская СОШ

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Подготовка младшего обслуживающего персонала» (МОП) для учащихся 8 класса коррекции VIII вида составлена на основе примерной Адаптированной общеобразовательной программы образования для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) с учетом авторской Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В.В. Воронковой.

Программа предусматривает подготовку учащихся к выполнению обязанностей уборщиков служебных и производственных помещений, пищеблоков, мойщиков посуды, дворников, рабочих прачечной.

Цель: успешная подготовка ребенка с ограниченными возможностями здоровья к условиям самостоятельной жизни, в том числе и труда, коррекция личности умственно отсталого ребенка; формирование социального опыта и поведения; практическая подготовка к самостоятельной жизни и труду; формирование знаний, умений и навыков, способствующих обслуживанию себя и других.

Задачи:

- Воспитание положительных качеств личности ученика (трудолюбия, настойчивости, умения работать в коллективе и т. д.)
- Воспитание уважения к рабочему человеку;
- Воспитание привычки к чистоте, сознательному выполнению санитарно-гигиенических правил в быту и на производстве;
- Формирование у школьников эстетического отношения к труду.

Наряду с этими задачами на занятиях по обслуживающему труду решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности обучающихся. Коррекционная работа выражается в формировании умений:

- ориентироваться в задании (анализировать объект, условия работы);
- предварительно планировать ход работы
- контролировать свою работу

Место в учебном плане

Учебный план предусматривает на изучение предмета в 8 класс – 7 часов в неделю (238 ч)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПОДГОТОВКА МЛАДШЕГО ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА»

Личностные результаты освоения программы по учебному предмету «Подготовка младшего обслуживающего персонала»

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 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 насущно 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.

Личностные результаты освоения программы по подготовке младшего обслуживающего персонала в 8 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- проявление учебной мотивации при изучении математики, положительное отношение к обучению в целом.
- умение организовать собственную деятельность по выполнению заданий в соответствии с данным образцом, с использованием инструкции учителя и с соблюдением усвоенного алгоритма операции.
- умение использовать терминологию в устной речи при воспроизведении алгоритма выполнения практических операций в виде отчета о выполненной деятельности и плана предстоящей деятельности.
- умение сформулировать умозаключение (сделать вывод) на основе логических действий сравнения, аналогии, обобщения, установления причинно-следственных связей и закономерностей (с помощью учителя) с использованием терминологии.
- навыки позитивного, бесконфликтного межличностного взаимодействия на уроке с учителем и одноклассниками; элементарные навыки адекватного отношения к ошибкам или неудачам одноклассников, возникшим при выполнении учебного задания.
- элементарные навыки сотрудничества с учителем и одноклассниками; умение оказать помощь одноклассникам в организации их деятельности; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения собственных затруднений в выполнении задания и принять ее.
- умение корректировать собственную деятельность на уроке в соответствии с высказанными учителем и одноклассниками замечаниями (мнением), а также в результате элементарных навыков самоконтроля.
- понимание связи предмета с жизненными и профессионально-трудовыми ситуациями; умение применять полученные знания для решения доступных жизненных задач.
- элементарные представления о здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к природе, семейных ценностях, гражданской идентичности.

Предметные результаты освоения программы по учебному предмету «Подготовка младшего обслуживающего персонала»

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни освоения предметных результатов в 8 классе:

Минимальный уровень:

- технику выполнения определенных видов работ с инвентарем;
- технику безопасности при работе с садовым инвентарем;
- правила ухода за инвентарем;
- виды служебных помещений и их различия;
- гигиенические требования к служебным помещениям;
- последовательность сухой и влажной уборки помещения;
- правила уборки ковровых покрытий;
- устройство и назначение пылесосов;
- технику безопасности при работе с пылесосом;
- моющие средства, применяемые при мытье кафеля и твердых покрытий (пластика);
- виды и устройство стиральных машин;
- марки и назначение моющих средств;
- правила безопасности при механической стирке;
- виды электрических утюгов;
- режимы влажно-тепловой обработки;
- приспособления для утюжки;
- правила безопасности при работе с утюгом;
- приемы складывания выглаженных изделий;
- средства, применяемые для подкрахмаливания;
- антиэлектростатики, применяемые при стирке;
- технологический процесс ухода за полами;
- правила техники безопасности при работе с моющими средствами;
- инвентарь и приспособления для ухода за различными видами полов;
- назначение сантехнического оборудования;
- способы и технологическую последовательность ухода за сантехникой;
- чистящие и моющие средства для ухода за сантехникой;
- санитарно-эпидемиологические правила работы в санузле;
- некоторые виды комнатных растений;
- режим полива комнатных растений;
- инвентарь для ухода за комнатными растениями;
- названия инструментов по уходу за деревьями и кустарниками;
- правила перекопки земли под кустарниками и деревьями.

Достаточный уровень:

- ориентироваться по устной инструкции учителя;
- работать под контролем качества и затраченного времени;
- работать вантузом;

- складывать изделия;
- выбирать программу стирки;
- выбирать моющее средство для данного типа машин;
- эксплуатировать стиральную машину в соответствии с инструкцией;
- технологически правильно сгребать снег со ступенек крыльца, дорожек, тротуаров, мостовых;
- технологически правильно скалывать лед с крыльца, асфальтовых покрытий;
- правильно и своевременно посыпать лед песком;
- очищать пожарные колодцы и доступ к ним от снега;
- выбирать инвентарь, моющие средства;
- технологически правильно выполнять работу по уходу за полом и поверхностями, покрытыми масляной краской;
- определять виды растений;
- соблюдать технологию перекопки почвы;
- выполнять весеннюю обрезку кустарников и деревьев;
- бороться с сорняками;
- ориентироваться и планировать на основе работы и объяснений учителя;
- правильно пользоваться инвентарем, ухаживать за инвентарем, подбирать инвентарь для работ по сезону;
- отличать деревья разных пород.

Минимальный и достаточный уровни освоения предметных результатов в 9 кассе:

Минимальный уровень:

- функциональные обязанности дворника;
- особенности уборки в разное время года;
- названия инструментов и хозинвентаря, правила их использования и ухода за ними после работы;
- назначение спецодежды;
- назначение и устройство, исправное состояние хозинвентаря, порядок хранения;
- правила безопасной работы с инструментами при уборке территории;
- названия инструментов по уходу за деревьями и кустарниками;
- правила перекопки земли под кустарниками и деревьями;
- номер телефона каждой службы («01», «02», «04»);
- порядок сообщения информации;
- функциональные обязанности уборщика служебных помещений;
- виды служебных помещений;
- названия и нахождение элементов служебных помещений и технических конструкций;
- моющие и чистящие средства, применяемые в работе, правила их безопасного использования;
- виды покрытий полов;

- технологию ухода за различными полами;
- инвентарь и приспособления для ухода за полами;
- названия элементов конструкции лестницы;
- технологию обработки поверхностей стен, перил, ступеней;
- технику безопасности при работе на лестнице.

Достаточный уровень:

- ориентироваться в задании по образцу убранного участка территории;
- применять инструмент и хозинвентарь по назначению, правильно хранить его;
- применять правила безопасной работы на практике;
- технологически правильно подметать, сгребать листву и мусор, переносить, собирать его в валки и кучи;
- перекапывать приствольные круги и почву под деревьями;
- обрезать сухие и поломанные ветки;
- укрывать почву под деревьями и кустарниками на зиму листвой;
- набирать номер телефона той или иной службы;
- сообщать необходимую информацию четко и кратко;
- ориентироваться в здании;
- находить, называть и показывать элементы служебных помещений и технические конструкции;
- выбирать соответствующую работе спецодежду;
- подбирать необходимый для данной работы инвентарь;
- подбирать соответствующие чистящие и моющие средства по инструкции на упаковке;
- готовить тряпки для протирки пыли и мытья пола;
- определять виды полов и покрытий;
- технологически правильно обрабатывать полы;
- технологически правильно пользоваться инвентарем и приспособлениями (отжимать тряпку, работать шваброй и т.д.);
- осуществлять уход за инвентарем, правильно его хранить;
- технологически правильно сгребать снег со ступеней крыльца, дорожек, тротуаров, мостовых;
- технологически правильно скалывать лед с крыльца, ступеней, тротуаров, мостовых;
- посыпать песком поверхности, покрытые льдом;
- технологически правильно мыть окрашенные масляной краской стены, перила, лестничные ступени;
- соблюдать правила техники безопасности при работе на лестнице;
- соблюдать субординацию в отношении вышестоящих должностных лиц;
- вежливо общаться с любыми социальными группами;
- соблюдать личную гигиену медицинского персонала;

- изготовление перевязочного материала;
- ориентироваться в задании, планировать работу.

Формируемые базовые учебные действия (БУД):

Регулятивные:

- понимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в трудовой деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности;
- оценивать деятельность с учетом предложенных критериев;
- корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Коммуникативные:

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- осуществлять взаимопомощь при выполнении групповых и индивидуальных заданий;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и в быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- вступать и поддерживать общение в разных ситуациях взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника, вступать в диалог, поддерживать его, аргументировать свое мнение;
- использовать разные источники информации для решения коммуникативных задач.

Познавательные:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир;
- использовать логические действия на наглядном материале, основе практической деятельности;
- пользоваться технологическими и инструкционными картами, планом при выполнении предложенных заданий;
- развивать инновационную творческую деятельность обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;
- активно использовать знания, полученные при изучении других учебных предметов;
- иметь представление о социальных и этических аспектах научно-технического прогресса;
- формировать экологическое мышление в разных формах деятельности;
- формировать умения при изучении данного предмета;
- осознавать роль техники и технологий для прогрессивного развития общества;
- уметь владеть методами решения творческих задач, обеспечение сохранности продуктов труда;
- уметь устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения учебных задач;
- иметь представление о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.

Планируемые результаты освоения учебного предмета
научить выполнять определённые программой виды работ по алгоритму;
сформировать навыки безопасного поведения при работе с устройствами, механизмами, химическими средствами;
сформировать элементарные коммуникативные навыки, обеспечивающие возможность работы в небольшом коллективе;
обеспечить получение опыта деятельности;
передать технологию выбора моющих средств в зависимости от материала и вида работ;
воспитать у обучающихся ценностное отношение к семье, труду, Отечеству, природе, миру, знаниям, культуре, здоровью, человеку;
передать технологию выбора алгоритма в зависимости от вида работ.
Соблюдать правила безопасности при выполнении практического действия.

Рабочая программа воспитания реализуется в рамках модуля «Школьный урок» через достижения личностных результатов обучения на каждом уроке с учетом содержания урока.

Содержание программы учебного курса

Вводное занятие

Многообразие профессий МОП. Содержание обучения в предстоящем учебном году. Организация учебной трудовой группы. Инструктаж по ТБ на уроках МОП.

Сохранение и поддержка здоровья.

Первая помощь заболевшему; чего нельзя делать до прихода врача соблюдение техники безопасности.

Гигиена ближайшего окружения (Гигиена дыхания)

Выбор безопасного места для прогулок; знание способов поддержания чистоты воздуха

Гигиена ближайшего окружения (Световой режим)

Знание способов освещения; навык выбора экономичных способов освещения; правила пользования источниками искусственного и естественного освещения алгоритм содержания источников искусственного и естественного освещения.

Уборка помещений

Определять необходимость в мытье пола, чистке ковров, мебели, санитарно-технического оборудования, окон, зеркал, дверей; обращаться с инвентарем: определение необходимого для работы инвентаря, подготовка инвентаря к работе, приемы работы с различным инвентарем - щетки, веник, мусорный совок, швабра; соблюдение правил техники безопасности при обращении с инструментом, хранение инвентаря; выполнять работы в помещении: подметать (определение места для уборки и направления движения подметания, заметание мусора на совок; высыпание в урну); пылесосить (сборка пылесоса, выбор насадки, чистка пылесоса, хранение); мыть полы (наполнение ёмкости для мытья пола водой, определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду);

Уборка помещений (Чистка санитарно-технического оборудования)

Соблюдение правил техники безопасности при обращении с инструментом (определение места для уборки определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду);

Уборка помещений (Мойка пластиковых и стеклянных поверхностей, окон, зеркал)

Определение загрязненности окон, нанесение моющего средства на стекло – с помощью распылителя, влажной тряпки и др., смывание раствора влажной тряпкой, протирание сухой тряпкой, использование щеток для мытья окон

Уборка помещений (Уход за мебелью)

Ухаживать за мебелью (определение материала, выбора инвентаря и чистящих средств, сохранение мебели)

Ежедневная уборка помещений

Интегративное умение: умение определять виды и порядок работ соблюдение техники безопасности. Умение поддерживать чистоту и порядок в помещениях

Ручная стирка белья и одежды

Выбор ёмкости для ручной стирки, определение количества и температуры воды, выбор моющего средства, определение его количества для данного количества белья с использованием мерок (мерный стакан, ложка) и растворение его в воде, опускание белья в воду, замачивание, полоскание, отжим белья различными способами, вывешивание белья на просушку, используя сушилку или веревку с прищепками; различать белье и одежду по принадлежности и назначению по цвету, материалу соблюдение техники безопасности

Влажно-тепловая обработка изделий – глажение.

Установка гладильной доски, подключение утюга к сети, определение готовности утюга к работе, раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой с использованием клавиши на утюге или пульверизатора; технологии глажения разных видов одежды; хранение выглаженного белья: складывание белья и одежды раскладывание по полкам в шкафу (сворачивание, выворачивание одежды на лицевую сторону, вывешивание на «плечики», сортировка по полкам в шкафу),

соблюдение техники безопасности

Мелкий ремонт одежды.

выполнять элементарный ремонт одежды: пришивание пуговиц: вдевание нити в иглу, уравнивание концов нити, завязывание узелка, прокалывание ткани иглой через отверстие пуговицы, подшивание нижнего края одежды, зашивание дырки швом «вперед иголка»; соблюдение техники безопасности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока/раздела	Ко л-во часов	Дата проведения		Цифровые образовательные ресурсы/ЭОР
			План	Факт	
1	Вводное занятие	2			РЭШ
2	Многообразие профессий МОП Правила ТБ на уроках подготовки МОП				
3	Сохранение и выдержка здоровья. <i>ВП</i>	2			
4	<i>Бережное отношение к своему здоровью.</i>				
5	Доврачебная помощь	1			
6	Вызов врача на дом	2			
7					
8	Обращение в поликлинику	1			
9	Ориентирование в поликлинике	2			
10					
11	Детская поликлиника	1			
12	Поликлиника для взрослых	2			
13					
14	Документы для обращения в поликлинику	1			
15	Специализация врачей. Расписание работы врачей	2			
16					
17	Сохранение и поддержка здоровья.	2			
18			Оформление в стационар		
19	Правила оформления в стационар	1			

20	Вещи и продукты, разрешенные в стационаре	1			
21	Оформление в стационар	2			
22					
23	Режим дня в стационаре	2			
24					
25	Гигиена ближайшего окружения. Понятие гигиены	1			
26	Факторы внешней среды, влияющие на здоровье	1			
27	Санитарный режим в лечебном учреждении	1			
28	Загрязнение воздуха в больничном помещении и меры противодействия этому	3			
29					
30					
31	Соблюдение гигиены дыхания	3			
32					
33					
34	Подготовка к мытью полов <i>ВП организация и подбор инвентаря.</i>	3			
35					
36					
37	Материалы для изготовления полов	2			РЭШ
38					
39	Правила уборки полов	8			
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47	Средства ухода за полами из разных материалов.	8			
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55	П.Р. мытье полов в кабинете	9			
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64	Чистка ковров	6			
65					
66					
67					
68					
69					
70	Самостоятельная работа.	6			
71					
72					
73					

74 75					
77 78 79 80 81 82 83	Сборка пылесоса	7			РЭШ
84 85 86 87 88 89 90 91	Разборка и чистка пылесоса	8			РЭШ
92 93 94 95 96 97 98 99 100	П.Р. Чистка ковров	9			
101 102 103 104 105 106 107 108	Подготовка к мойке окна	8			
109 110 111 112 113 114 115 116	Мойка оконного переплёта и подоконника	8			
117 118 119 120 121 122 123 124 125 126	Мойка оконных стёкол (внутренний переплёт)	10			
127 128 129 130	Чистка зеркал	7			

131					
132					
133					
134	Средства ухода за пластиковыми и стеклянными поверхностями	10			
135					
136					
137					
138					
139					
140					
141					
142					
143					
144	Чистка стеклянных дверей	9			
145					
146					
147					
148					
149					
150					
151					
152					
153	П.Р. Чистка и мойка окон и стеклянных дверей	12			
154					
155					
156					
157					
158					
159					
160					
161					
162					
163					
164					
165	Материалы, из которых делают мебель	1			РЭШ
166	Уход за деревянной мебелью	1			
167	Чистка мягкой мебели.	3			
168					
169					
170	Средства ухода за мебелью	1			
171	Порядок ежедневной уборки	1			
172	Уход за бытовой техникой.	1			
173	Средства ухода.	1			
174	П.Р. Ежедневная уборка помещений	1			
175	Самостоятельная работа. Средства ухода за мебелью	1			
176	Материалы, из которых делают одежду	1			РЭШ

177	Приспособления для ручной стирки	1			
178	Подготовка белья к стирке.	3			
179	Чтение ярлыков				
180	Сортировка белья перед стиркой				
181	Замачивание	1			
182	Полоскание белья	1			
183	Приспособления для глажения.	1			РЭШ
184	Подготовка рабочего места	1			
185	Устройство утюга	1			
186	Устройство терморегулятора	1			
187	Подготовка утюга к включению	1			
188	Порядок глажения <i>ВП</i> <i>Овладение навыками безопасной глажки белья с учетом гигиенических требований к этому виду работы.</i>	1			
189	Техника глажения	1			РЭШ
190	Глажение юбок	1			
191	Глажение брюк	1			
192	Глажение рубашек, блуз	2			
193					
194	Окончание работы с утюгом	1			
195	Глажение белья.	6			
196					
197					
198					
199					
200					
201	Самостоятельная работа.	1			
202	Правила безопасного шитья <i>ВП</i> <i>Овладение навыками безопасного шитья с учетом гигиенических требований к этому виду работы.</i>	1			РЭШ
203	Как пришить пуговицу	1			

204	Порядок ежедневной уборки	8			
205					
206					
207					
208					
209					
210					
211					
212	Уход за бытовой техникой.	9			
213					
214					

215				
216				
217				
218				
219				
220				
221	Средства ухода.	10		
222				
223				
224				
225				
226				
227				
228				
229				
230				
231	П.Р. Ежедневная уборка помещений	8		
232				
233				
234				
235				
236				
237				
238				

Цифровые образовательные ресурсы/ЭОР

1. <https://navigatum.ru/video filmyi-dlya-starsheklassnikov.html#film>
2. <https://urok.1sept.ru/articles/582616>
3. <http://www.myshared.ru/slide/890449/>
4. <https://infourok.ru/urok-po-teme-medicinskie-uchrezhdeniya-3712338.html>
5. <https://modohbvl.ru/rezhim-dnya-statsionara>
6. <https://infourok.ru/obobschayuschiy-uroki-gra-uborka-pomescheniy-2586048.html>
7. <https://ppt-online.org/367091>
8. <https://zen.yandex.ru/media/chistodar/kak-myt-poly--vybor-sredstv-inventaria-i-poshagovaia-instrukciia-5f51360eec366f51f628d1d1>
9. <https://stroitelstvoproektirovanie.com/vidy-napolnyh-pokrytij/>
10. <https://aosgel.ru/уборка-пола-в-квартире/>
11. <https://zen.yandex.ru/media/finefloor/osobennosti-uhoda-za-raznymi-napolnymi-pokrytiami-5d8e0aaaf557d000ac02f163>
12. https://www.domovenok.ru/articles/pravila-uborki-ofisnyh-pomeshhenij_451
13. <https://docs.cntd.ru/document/902217205>
14. <https://septolit.ru/blogs/novosti/generalnaya-uborka-v-poliklinike>
15. <https://meclean.ru/metody-ochistki-kovrov>
16. <http://чистики.рф/Stati/2019-07-31/tapy-chistki-kovrov>
17. https://www.himchistka-kovrov.ru/articles/detail.php?ELEMENT_ID=27
18. <https://dom-i-remont.info/posts/obshhie-voprosy/ustroystvo-pyilesosa-shema-printsip-deystviya-i-vidyi-pomoshnikov/>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=WrpI-Q0XMgQ>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=dtmwiwQFMsl>
21. <https://infourok.ru/interaktivniy-test-po-sbo-stirka-himchistka-klass-2857377.html>
22. <https://www.youtube.com/watch?v=mzKyUwcyLB4>
23. <https://meclean.ru/uhod-za-oknami-pered-moykoy>
24. <https://uborkapodomu.ru/instrukciya-dlja-mytja-okon>
25. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/plastikovye-okna-moem-pravilno-sekretiy-i-tonkosti-5e8aa3675af0cc63093ef2e4
26. <https://arbolit.org/instruktsii/kak-pravil-no-myt-plastikovye-okna-i-podokonnik.html>
27. <https://elclean.ru/poleznoe/articles/257-tehnologiya-mojki-stekla-i-okon>
28. <http://zabotann.ru/articles/stati-o-tehnologiyah-klininga/moyka-stekla/>
29. <https://www.oknatrade.ru/help/kak-pravilno-pomyt-okna-rekomendatsii-effektivnye-sposoby-innovatsionnye-prisposobleniya/>
30. <https://www.youtube.com/watch?v=fHHyD9e0URA>
31. <https://ru.wikihow.com/чистить-зеркала>
32. <https://info.wikireading.ru/95437>
33. <http://www.mebsteklo.ru/stati/pravilnyj-uhod-za-steklyannymi-poverhnostyami.html>
34. <http://agplus.com.ua/articles/uhod-za-steklyannymi-i-zerkalnymi-poverhnostjami.html>
35. <https://www.dverprom.ru/spravochnik-pokupatelya/kak-uhazhivat-za-steklyannoj-dveryu->

- prakticheskie-rekomendacii/
36. <https://dvertsov.ru/blog/uhod-za-steklyannymi-dveryami>
 37. <https://nayada-glass.ru/stekla-bez-razvodov-top-effektivnyh-i-bezopasnyh-sposobov-pomyt-gryaznye-stekla/>
 38. <https://www.miodimore.ru/10-sovetov-ekspertov-po-chistke-okonnyh-stekol/>
 39. <https://kliner.shop/blog/professionalnaya-moyka-okon-sekrety-i-instrumenty-dlya-moyki-okon/>
 40. <https://meclean.ru/ochistka-okon-kvartiry>
 41. <https://cleaning.life/blog/myte-okon-prakticheskie-sovety-klinerov>
 42. <https://dom.sibmama.ru/drevesn-plity.htm>
 43. <https://mblx.ru/materialy/757-material-dlya-mebeli.html>
 44. <https://promzn.ru/proizvodstvo-mebeli/materialy-dlya-izgotovleniya.html>
 45. <https://vseme.ru/svoimi-rukami/materialy-dlya-izgotovleniya-mebeli>
 46. <https://deshevaya-mebel.ru/kak-uhazhivat-za-mebelyu-iz-massiva-dereva-chtoby-ona-vsegda-vyglyadela-kak-novaya/>
 47. <https://www.livemaster.ru/topic/3245114-blog-obschie-pravila-ekspluatatsii-i-uhoda-za-mebelyu-iz-dereva>
 48. <https://zen.yandex.ru/media/id/5d8b7d23c7e50c00c51297da/pravila-po-uhodu-ekspluatatsii-i-hranneni-u-mebeli-iz-massiva-dereva-i-miagkoi-mebeli-5e286ff83f548700aee7ef54>
 49. <https://1fmebel.ru/articles/uhod-za-mebelyu>
 50. <http://www.lcleaning.ru/tehnologii-chistki-myagkoj-mebeli.html>
 51. <https://m-strana.ru/articles/khimchistka-myagkoy-mebeli-na-domu/>
 52. <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-posledovatelnost-chistka-mebeli-3310711.html>
 53. <https://mebelvbloge.ru/obzor-sredstv-po-uhodu-za-mebel-yu/>
 54. <https://mblx.ru/obsluzhivanie/824-uhod-za-mebelyu.html>
 55. <https://yborka.online/uborka/ezhednevnaia-tekushhaya>
 56. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/ejednevnaia-kompleksnaia-uborka-sekrety-i-tonkosti-5e6fb89e12c6f57a4c0a7308
 57. <https://www.cosmo.ru/lifestyle/lifehacks/kak-navesti-idealnuyu-chistotu-i-poryadok-luchshie-metodiki-uborki-doma/>
 58. <https://vuborke.ru/uborka/uborka-doma/prostye-i-poleznye-pravila-dlya-uborki-doma>
 59. <https://setafi.com/lajfhaki/grafik-uborki-kvartiry-cto-i-kogda-nuzhno-myt/>
 60. <https://pravilauborki.ru/hlopoty/uborka/poryadok-uborki-kvartiry.html>
 61. <https://ichip.ru/sovety/ekspluatatsiya/kak-pravilno-uhazhivat-za-bytovoj-tehnikoj-sovety-proizvoditelya-725132>
 62. <https://yourcleancom.ru/news/kak-uhazhivat-za-bytovoy-tehnikoy-v-dome/>
 63. <https://www.moyo.ua/news/ukhod-za-bytovoy-tehnikoy-10-sovetov-na-vse-sluchai-zhizni.html>
 64. <https://blog.miele.ru/innovations/obzor-sredstv-po-uhodu-za-bytovoy-tehnikoy-minimalnyy-nabor/>
 65. <https://filtero.ru/article/obzor-rynka-sredstv-dlia-ukhoda-za-bytovoi-tehnik/>
 66. <https://zen.yandex.ru/media/soseddomosed/ejednevnaia-uborka-kvartiry-za-6-shagov-ili-kak-navesti-poriadok-bystro-i-effektivno-5fc08ca7210b317d1e053132>
 67. <https://kliningovj-raj.ru/uborka/ezhednevnaa-uborka/>
 68. <https://glafved.ru/cto-takoye-uborka-algoritm-uborki>
 69. <https://zdeskrasivo.ru/dom/uborka/ezhednevnaia-uborka/>
 70. <https://comp-plus.ru/uborka/tekushhaya-uborka-poryadok-i-posledovatelnost-provedeniya>
 71. <https://infourok.ru/praktikum-na-temu-uhod-za-mebelyu-trudovoe-vospitanie-4287897.html>
 72. <https://style.rbc.ru/items/5cf766e69a79472417f7595a>
 73. <https://protkani.com/vidy/dlya-poshiva-odezhdy.html>
 74. <https://sew-myself.ru/osnovy/55-materialy-dlya-shitya>
 75. <https://www.syl.ru/post/home-and-family/301961>
 76. <https://yborka.online/stirka/kak-postirat-rukami>
 77. <https://poroshkoff1.ru/podgotovka-odezhdy-i-belya-k-stirke/>
 78. <https://ru.wikihow.com/сортировать-грязное-белье>
 79. <https://poleznosti.mirtesen.ru/blog/43255510187/SEKRETYI-PRAVILNOGO-ZAMACHIVANIE-BELYA>
 80. <http://profservice64.ru/docs/kak-pravilno-zamachivat-bele-pered-stirkoi.html>
 81. <https://stroim-domik.ru/lib/b/book/3265151843/43>

82. <https://un-s.ru/stirka-glazhka/zamochit-bele.html>
83. <http://www.pragmema.ru/ru/chapter-symb-order-poloskanie-belya>
84. <https://infourok.ru/narodniy-bit-prisposobleniya-dlya-glazheniya-istoriya-vozniknoveniya-i-sovershenstvovaniya-602747.html>
85. <https://burdastyle.ru/master-klassy/tips/vse-proydet-gladko-12880/>
86. <https://club.dns-shop.ru/blog/t-183-drugaya-byitovaya-tehnika/28606-sovremennyye-gladiynyie-sistemy-ot-prensa-do-manekena/>
87. <https://urok.1sept.ru/articles/652493>
88. <https://tehnovedia.ru/utyugi/ustrojstvo-i-rabota-utuga/>
89. <https://tehnika.expert/dlya-chistoty-i-poryadka/utyug/ustrojstvo-i-princip-deystviya.html>
90. <https://technosovet.ru/dlya-chistoty-i-byta/utyug/ustrojstvo-i-princzip-dejstviya>
91. <https://zen.yandex.ru/media/elektrotechlife/elektricheskii-termoregulyator-princip-ego-raboty-5dd932f73efb4d2736dc2ea2#:~:text=Устройство%20терморегулятора.%20Состоит%20из%20электрических,пластину%2С%20меняя%20порог%20его%20срабатывания>
92. https://yandex.ru/video/preview/?text=Устройство%20терморегулятора%20теория&path=wizard&parent-reqid=1630917274413960-4718712565830155766-sas2-0672-sas-17-balancer-8080-BAL-6088&wiz_type=vital&filmId=15144647840376917276
93. <https://amperof.ru/teoriya/princip-raboty-termoregulyatora.html>
94. <https://legkovmeste.ru/poleznye-sovety/kak-pravilno-gladit.html>
95. <https://www.caravan.kz/art/uchimsya-gladit-pravilno-89246/>
96. <https://molletta.ru/shkola-glazhenija-practicheskoe-posobie/>
97. <https://yorka.online/glazhka/kak-pogladit-yubku>
98. <https://www.mam4.ru/community/post/383208/>
99. <https://truvor.su/important-to-know/kak-gladit-bryuki-poleznye-sovety/>
100. https://www.youtube.com/watch?v=TaL_KtfpxdM
101. <https://www.cosmo.ru/lifestyle/lifehacks/kak-gladit-rubashku/>
102. https://portniadka.blogspot.com/2019/09/blog-post_25.html
103. <https://protkan.com/uhod/kak-gladit-rubashku.html>
104. <https://infourok.ru/pamyatka-pri-rabote-s-utyugom-3802192.html>
105. <https://www.liveinternet.ru/users/4914945/post219210409/>
106. <https://molletta.ru/gladihnaya-liniya-v-prachechnoy-10-zapovedey-pravilnoy-raboty/>
107. <https://videouroki.net/tests/ukhod-za-domom.html>
108. <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/pri-site.html>
109. <https://ru.wikihow.com/пришить-пуговицу>
110. <https://www.livemaster.ru/topic/1426201-36-sposobov-prishit-pugovitsu>
111. <https://www.livemaster.ru/topic/2484071-osobennosti-sshivaniya-detalej-ocherednost-ih-soedineniya-i-napravlenie-shva-pri-poshive-mishki-teddi>
112. <https://sewonline.ru/azy-shitya-na-shvejnoj-mashinke.html>