

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Тамбовской области

Администрация Токаревского района

МБОУ Токаревская СОШ №1 Токар. р.

РАССМОТРЕНО
руководитель ПГУ

Мурылева Е.М.
Протокол №1 от «29»
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
замдиректора по УВР

Титова Т.В.
Протокол №1 от «29»
август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О.директора

Титова Т.В.
Приказ №113 от «30»
август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Профильный труд»

для обучающихся с УО (ИН)

8 класс

р.п.Токаревка 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Тамбовской области

Администрация Токаревского района

МБОУ Токаревская СОШ №1 Токар. р.

РАССМОТРЕНО

руководитель ПГУ

СОГЛАСОВАНО

замдиректора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.О.директора

Мурылева Е.М.
Протокол №1 от «29»
август 2023 г.

Титова Т.В.
Протокол №1 от «29»
август 2023 г.

Титова Т.В.
Приказ №113 от «30»
август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Профильный труд»

для обучающихся с УО (ИН)

8 класс

р.п.Токаревка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Подготовка младшего обслуживающего персонала» (МОП) для учащихся 8 класса составлена на основе федеральной Адаптированной общеобразовательной программы образования для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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 корригировать 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
классе:

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;
 - технология 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 принад-

лежности 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 час- ов	Дата проведения		Цифровые образовательные ресурсы/ЭОР
			План	Факт	
1 2	Вводное занятие Многообразие профессий МОП Правила ТБ на уроках подготовки МОП	2			РЭШ
3 4	Сохранение и выдержка здоровья. <i>ВП</i> <i>Бережное отношение к своему здоровью.</i>	2			
5	Доврачебная помощь	1			
6 7	Вызов врача на дом	2			
8	Обращение в поликлинику	1			
9 10	Ориентирование в поликлинике	2			
11	Детская поликлиника	1			
12 13	Поликлиника для взрослых	2			
14	Документы для обращения в поликлинику	1			
15 16	Специализация врачей. Расписание работы врачей	2			
17 18	Сохранение и поддержка здоровья. Оформление в стационар	2			
19	Правила оформления в стационар	1			

20	Вещи и продукты, разрешенные в стационаре	1			
21 22	Оформление в стационар	2			
23 24	Режим дня в стационаре	2			
25	Гигиена ближайшего окружения. Понятие гигиены	1			
26	Факторы внешней среды, влияющие на здоровье	1			
27	Санитарный режим в лечебном учреждении	1			
28 29 30	Загрязнение воздуха в больничном помещении и меры противодействия этому	3			
31 32 33	Соблюдение гигиены дыхания	3			
34 35 36	Подготовка к мытью полов <i>организация и подбор инвентаря</i>	3			
37 38	Материалы для изготовления полов	2			РЭШ
39 40 41 42 43 44 45 46	Правила уборки полов	8			
47 48 49 50 51 52 53	Средства ухода за из разных полами материалов.	8			

54					
55 56 57 58 59 60 61 62 63	П.Р. мытье полов в кабинете	9			
64 65 66 67 68 69	Чистка ковров	6			
70 71 72 73 74 75	Самостоятельная работа.	6			
77 78 79 80 81 82 83	Сборка пылесоса	7			РЭШ
84 85 86 87 88 89 90	Разборка и чистка пылесоса	8			РЭШ

91	ПР Чистка ковров	9			
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101	Подготовка к мойке окон	8			
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109	Мойка оконного переплёта и подоконника	8			
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117	Мойка оконных стёкол (внутренний переплёт)	10			
118					
119					
120					
121					
121					
122					
123					
124					
125					
126					
127	Чистка зеркал	7			
128					
129					
130					

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			
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 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 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	ПР Ежедневная уборка комнаты	8			
232					
233					
234					
235					
236					
237					
238					

Цифровые образовательные ресурсы/ЭОР

1. <https://navigatum.ru/videofilmyi-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-poshagovaiainstrukcia-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-pokrytiiami5d8e0aaaf557d000ac02f163>

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/тапу-чистки-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-deystviyai-vidyi-pomoshhnikov/>
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/instrukcija-dlja-mytja-okon>
25. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/plastikovye-okna-moem-pravilno-sekretiy-itonkosti-5e8aa3675af0cc63093ef2e4
26. <https://arbolit.org/instruktsii/kak-pravil-no-myt-plastikovye-okna-i-podokonniki.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-sposobyinnovatsionnye-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-poverhnostyami.html>
35. <https://www.dverprom.ru/spravochnik-pokupatelya/kak-uhazhivat-za-steklyannoj-dveryuprakticheskie-rekomendacii/>
36. <https://dvertsov.ru/blog/uhod-za-steklyannymi-dveryami>
37. <https://nayada-glass.ru/stekla-bez-razvodov-top-effektivnyh-i-bezopasnyh-sposobov-pomytgryaznye-stekla/>
38. <https://www.miodimore.ru/10-sovetov-ekspertov-po-chistke-okonnyh-stekol/>
39. <https://kliner.shop/blog/professionalnaya-moyka-okon-sekretiy-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-ctoby-ona-vsegdavyglyadela-kak-novaya/>
47. <https://www.livemaster.ru/topic/3245114-blog-obschie-pravila-ekspluatatsii-i-uhoda-za-mebelyuiz-dereva>
48. <https://zen.yandex.ru/media/id/5d8b7d23c7e50c00c51297da/pravila-po-uhodu-ekspluatatsii-ihraneniuu-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://mebelvblodge.ru/obzor-sredstv-po-uhodu-za-mebel-yu/>
54. <https://mblx.ru/obsluzhivanie/824-uhod-za-mebelyu.html>
55. <https://yborka.online/uborka/ezhednevnyaya-tekushhaya>
56. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/ejednevnaia-kompleksnaia-uborka-sekret-y-tonkosti-5e6fb89e12c6f57a4c0a7308
57. <https://www.cosmo.ru/lifestyle/lifehacks/kak-navesti-idealnyuyu-chistotu-i-poryadok-luchshiemetodiki-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/ekspluatsiya/kak-pravilno-uhazhivat-za-bytovoj-tehnikoj-sovetyproizvoditelya-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-minimalnyynabor/>
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-kaknavesti-poriadok-bystro-i-effektivno-5fc08ca7210b317d1e053132>
67. <https://kliningovyj-raj.ru/uborka/ezednevnaa-uborka/>
68. <https://glafved.ru/cto-takoye-uborka-algoritm-uborki>
69. <https://zdeskrasivo.ru/dom/uborka/ezhednevnyaya-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-PRAVILNOGOZAMACHIVANIE-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/narodny-bit-prisposobleniya-dlya-glazheniya-istoriya-vozniknoveniya-isovershenstvovaniya-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-sovremennye-gladiynyiesistemyi-ot-pressa-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-raboty5dd932f73efb4d2736dc2ea2#:text=Устройство%20терморегулятора.%20Состоит%20из%20 электрических,пластину%20меня%20порог%20его%20срабатывания>

92. https://yandex.ru/video/preview/?text=Устройство%20терморегулятора%20теория&path=wizard&parent-reqid=1630917274413960-4718712565830155766-sas2-0672-sas-l7-balancer-8080BAL-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_KtfxpM
100. <https://navigatum.ru/videofilmyi-dlya-starsheklassnikov.html#film>
101. <https://urok.1sept.ru/articles/582616>
102. <http://www.myshared.ru/slide/890449/>
103. <https://infourok.ru/urok-po-teme-medicinskie-uchrezhdeniya-3712338.html>
104. <https://modohbvl.ru/rezhim-dnya-statsionara>
105. <https://infourok.ru/obobschayuschiy-urokigra-uborka-pomescheniy-2586048.html>
106. <https://ppt-online.org/367091>
107. <https://zen.yandex.ru/media/chistodar/kak-myt-poly--vybor-sredstv-inventaria-i-poshagovaiainstrukcia-5f51360eec366f51f628d1d1>
108. <https://stroitelstvoproektirovanie.com/vidy-napolnyh-pokrytij/>
109. <https://aogel.ru/уборка-пола-в-квартире/>
110. <https://zen.yandex.ru/media/finefloor/osobennosti-uhoda-za-raznymi-napolnymi-pokrytiiami5d8e0aaaf557d000ac02f163>
111. https://www.domovenok.ru/articles/pravila-uborki-ofisnyh-pomeshhenij_451
112. <https://docs.cntd.ru/document/902217205>
113. <https://septolit.ru/blogs/novosti/generalnaya-uborka-v-poliklinike>
114. <https://meclean.ru/metody-ochistki-kovrov>
115. <http://чистики.рф/Stati/2019-07-31/tapy-chistki-kovrov>
116. https://www.himchistka-kovrov.ru/articles/detail.php?ELEMENT_ID=27
117. <https://dom-i-remont.info/posts/obshhie-voprosy/ustroystvo-pyilesosa-shema-printsip-deystviyai-vidyi-pomoshnikov/>
118. <https://www.youtube.com/watch?v=WrpI-Q0XMgQ>
119. <https://www.youtube.com/watch?v=dtmwiwQFMsl>
120. <https://infourok.ru/interaktivniy-test-po-sbo-stirka-himchistka-klass-2857377.html>
121. <https://www.youtube.com/watch?v=mzKyUwcyLB4>
122. <https://meclean.ru/uhod-za-oknami-pered-moykoy>
123. <https://uborkapodomu.ru/instrukcija-dlja-mytja-okon>
124. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/plastikovye-okna-moem-pravilno-sekrety-itonkosti-5e8aa3675af0cc63093ef2e4
125. <https://arbolit.org/instruktsii/kak-pravil-no-myt-plastikovye-okna-i-podokonnik.html>
126. <https://elclean.ru/poleznoe/articles/257-tehnologiya-mojki-stekla-i-okon>
127. <http://zabotann.ru/articles/stati-o-tehnologiyah-klininga/moyka-stekla/>
128. <https://www.okntrade.ru/help/kak-pravilno-pomyt-okna-rekomendatsii-effektivnye-sposobyinnovatsionnye-prisposobleniya/>
129. <https://www.youtube.com/watch?v=fHHyD9e0URA>
130. <https://ru.wikihow.com/чистить-зеркала>
131. <https://info.wikireading.ru/95437>

132. <http://www.mebsteklo.ru/stati/pravilnyj-uhod-za-steklyannymi-poverhnostyami.html>
133. <http://agplus.com.ua/articles/uhod-za-stekljannymi-i-zerkalnymi-poverhnostjami.html>
134. <https://www.dverprom.ru/spravochnik-pokupatelya/kak-uhazhivat-za-steklyannoju-dveryuprakticheskie-rekomendacii/>
135. <https://dvertsov.ru/blog/uhod-za-steklyannymi-dveryami>
136. <https://nayada-glass.ru/stekla-bez-razvodov-top-effektivnyh-i-bezopasnyh-sposobov-pomytgyaznye-stekla/>
137. <https://www.miodimore.ru/10-sovetov-ekspertov-po-chistke-okonnyh-stekol/>
138. <https://kliner.shop/blog/professionalnaya-moyka-okon-sekrety-i-instrumenty-dlya-moyki-okon/>
139. <https://meclean.ru/ochistka-okon-kvartiry>
140. <https://cleaning.life/blog/myte-okon-prakticheskie-sovety-klinerov>
141. <https://dom.sibmama.ru/drevesn-plity.htm>
142. <https://mblx.ru/materialy/757-material-dlya-mebeli.html>
143. <https://promzn.ru/proizvodstvo-mebeli/materialy-dlya-izgotovleniya.html>
144. <https://vseme.ru/svoimi-rukami/materialy-dlya-izgotovleniya-mebeli>
145. <https://deshevaya-mebel.ru/kak-uhazhivat-za-mebelyu-iz-massiva-dereva-chtoby-ona-vsegdavyglyadela-kak-novaya/>
146. <https://www.livemaster.ru/topic/3245114-blog-obschie-pravila-ekspluatatsii-i-uhoda-za-mebelyuiz-dereva>
147. <https://zen.yandex.ru/media/id/5d8b7d23c7e50c00c51297da/pravila-po-uhodu-ekspluatatsii-ihraneniiu-mebeli-iz-massiva-dereva-i-miagkoi-mebeli-5e286ff83f548700ace7ef54>
148. <https://1fmebel.ru/articles/uhod-za-mebelyu>
149. <http://www.lcleaning.ru/tehnologii-chistki-myagkoj-mebeli.html>
150. <https://m-strana.ru/articles/khimchistka-myagkoy-mebeli-na-domu/>
151. <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-posledovatelnost-chistka-mebeli-3310711.html>
152. <https://mebelvblage.ru/obzor-sredstv-po-uhodu-za-mebel-yu/>
153. <https://mblx.ru/obslyuzhivanie/824-uhod-za-mebelyu.html>
154. <https://yborka.online/uborka/ezhednevnaia-tekushhaya>
155. https://zen.yandex.ru/media/dachamaster_org/ezhednevnaia-kompleksnaia-uborka-sekrety-itonkosti-5e6fb89e12c6f57a4c0a7308
156. <https://www.cosmo.ru/lifestyle/lifehacks/kak-navesti-idealnyu-chistotu-i-poryadok-luchshimetodiki-uborki-doma/>
157. <https://vuborke.ru/uborka/uborka-doma/prostye-i-poleznye-pravila-dlya-uborki-doma>
158. <https://setafi.com/lajfhaki/grafik-uborki-kvartiry-cto-i-kogda-nuzhno-myt/>
159. <https://praviluborki.ru/hlopoty/uborka/poryadok-uborki-kvartiry.html>
160. <https://ichip.ru/sovety/ekspluatatsiya/kak-pravilno-uhazhivat-za-bytovoj-tehnikoj-sovetyproizvoditelya-725132>
161. <https://yourcleancom.ru/news/kak-uhazhivat-za-bytovoy-tehnikoy-v-dome/>
162. <https://www.moyo.ua/news/ukhod-za-bytovoy-tehnikoy-10-sovetov-na-vse-sluchai-zhizni.html>
163. <https://blog.miele.ru/innovations/obzor-sredstv-po-uhodu-za-bytovoy-tehnikoy-minimalnyynabor/>
164. <https://filtero.ru/article/obzor-rynka-sredstv-dlia-ukhoda-za-bytovoi-tehnik/>
165. <https://zen.yandex.ru/media/soseddomosed/ezhednevnaia-uborka-kvartiry-za-6-shagov-ili-kaknavesti-poriadok-bystro-i-effektivno-5fc08ca7210b317d1e053132>
166. <https://kliningovyj-raj.ru/uborka/ezhednevnaa-uborka/>
167. <https://glafved.ru/cto-takoye-uborka-algoritm-uborki>
168. <https://zdeskrasivo.ru/dom/uborka/ezhednevnaia-uborka/>

169. <https://comp-plus.ru/uborka/tekushhaya-uborka-poryadok-i-posledovatelnost-provedeniya>
170. <https://infourok.ru/praktikum-na-temu-uhod-za-mebelyu-trudovoe-vospitanie-4287897.html>
171. <https://style.rbc.ru/items/5cf766e69a79472417f7595a>
172. <https://protkani.com/vidy/dlya-poshiva-odezhdy.html>
173. <https://sew-myself.ru/osnovy/55-materialy-dlya-shitya>
174. <https://www.syl.ru/post/home-and-family/301961>
175. <https://yborka.online/stirka/kak-postirat-rukami>
176. <https://poroshkoff1.ru/podgotovka-odezhdy-i-belya-k-stirke/>
177. <https://ru.wikihow.com/сортировать-грязное-белье>
178. <https://poleznosti.mirtesen.ru/blog/43255510187/SEKRETYI-PRAVILNOGOZAMACHIVANIE-BELYA>
179. http://profservice64.ru/docs/kak_pравильно_zamachivat_bele_pered_stirkoi.html
180. <https://stroim-domik.ru/lib/b/book/3265151843/43>
181. <https://un-s.ru/stirka-glazhka/zamochit-bele.html>
182. <http://www.pragmema.ru/ru/chapter-symb-order-poloskanie-belya>
183. <https://infourok.ru/narodniy-bit-prisposobleniya-dlya-glazheniya-istoriya-vozniknoveniya-isovershenstvovaniya-602747.html>
184. <https://burdastyle.ru/master-klassy/tips/vse-proydet-gladko-12880/>
185. <https://club.dns-shop.ru/blog/t-183-drugaya-bytovaya-tehnika/28606-sovremennye-gladiynyiesistemyi-ot-pressa-do-manekena/>
186. <https://urok.1sept.ru/articles/652493>
187. <https://tehnovedia.ru/utyugi/ustrojstvo-i-rabota-utuga/>
188. <https://tehnika.expert/dlya-chistoty-i-poryadka/utyug/ustrojstvo-i-princip-deystviya.html>
189. <https://technosovet.ru/dlya-chistoty-i-byta/utyug/ustrojstvo-i-princip-deystviya>
190. <https://zen.yandex.ru/media/elektrotechlife/elektricheskii-termoregulyator-princip-ego-raboty5dd932f73efb4d2736dc2ea2#:~:text=Устройство%20терморегулятора.%20Состоит%20из%20 электрических,пластину%2С%20меняя%20порог%20его%20срабатывания>
191. https://yandex.ru/video/preview/?text=Устройство%20терморегулятора%20теория&path=wiza_rd&parent-reqid=1630917274413960-4718712565830155766-sas2-0672-sas-17-balancer-8080BAL-6088&wiz_type=vital&filmId=15144647840376917276
192. <https://amperof.ru/teoriya/princip-raboty-termoregulyatora.html>
193. <https://legkovmeste.ru/poleznye-sovety/kak-pravilno-gladit.html>
194. <https://www.caravan.kz/art/uchimsya-gladit-pravilno-89246/>
195. <https://molletta.ru/shkola-glazhenija-practicheskoe-posobie/>
196. <https://yborka.online/glazhka/kak-pogladit-yubku>
197. <https://www.mam4.ru/community/post/383208/>
198. <https://truvor.su/important-to-know/kak-gladit-bryuki-poleznye-sovety/> 100.
https://www.youtube.com/watch?v=TaL_KtfpxdM