



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный техникум»

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
АРК.01 Социально-бытовая адаптация

Профессия:

19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями обучения)

Группа: 719

Контрольно-измерительный материал по учебной дисциплине АРК.01 Социально-бытовая адаптация разработан для проверки знаний. Этот материал позволяет быстро и качественно проверить, как усвоили обучающиеся знания по каждому из разделов. Для удобства материал сканируется на отдельные листы, по количеству обучающихся в классе. Оценка письменных работ и устных ответов – по 5-бальной системе. Орфографические и синтаксические ошибки не оцениваются. Промежуточная аттестация в форме накопительной системы оценивания. В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны УМЕТЬ:

- **У1** Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой;

- **У2** Пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;

- **У3** Составлять приблизительный расчет расходов бюджета семьи, заполнять расходную домашнюю документацию, передавать показания индивидуальных приборов учета;

- **У4** Составлять распорядок дня и организовывать свободное время;

- **У5** Подбирать одежду и обувь в зависимости от сезона, ситуации, ухаживать за ним;

- **У6** Сервировать стол для приема пищи.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должен ЗНАТЬ:

- **З1** Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

- **З2** Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды доврачебной помощи;

- **З3** Способы распространения и меры профилактики инфекционных заболеваний и заболеваний, передающиеся половым путем;

- **З4** Нормы повседневного культурного и сексуального поведения;

- **З5** Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов);

- **З6** Культурные и обрядовые традиции русского народа;

- **З7** Основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье, семейные традиции;

Перечень тематических заданий по дисциплине АРК.03 Социально-бытовая адаптация.

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	Проверяемые знания, умения	Тип контрольного задания
1	Личная гигиена	У1 З1	Устный индивидуальный опрос
2	Медицинская помощь	У2 З2	Устный индивидуальный опрос Фронтальный опрос Практическое занятие
3	Основы здорового образа жизни	У4 З3 З4	Устный индивидуальный опрос Фронтальный опрос Практическое занятие
4	Вредные привычки	З2 З4	Устный индивидуальный опрос Практическое занятие
5	Традиции и обычаи русского народа	З6	Устный индивидуальный опрос

			Практическое занятие
6	Культура поведения	34	Фронтальный опрос Практическое занятие
7	Семья-ячейка общества	37	Фронтальный опрос Практическое занятие
8	Планирование бюджета.	У2У3	Устный индивидуальный опрос Практическое занятие
9	Хобби. Как найти занятие по душе.	34 37	Практическое занятие
10	Одежда и обувь. Уход за личными предметами одежды	У2 У5 35	Устный индивидуальный опрос Практическое занятие
11	Жилищно-бытовые условия	У3	Фронтальный опрос
12	Сервировка стола	У6	Устный индивидуальный опрос Практическое занятие

Вопросы по теме 1 Личная гигиена

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?
2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?
3. Перечислить правила личной гигиены в течение дня
4. Что является предметами личной гигиены?

Вопросы по теме 2 Медицинская помощь

1. Дать определение «Первая медицинская помощь»
2. Перечислить принципы оказания первой медицинской помощи
3. Какая помощь называется доврачебной?
4. Назвать номера телефонов экстренных служб
5. Назвать признаки отравления
6. Алгоритм действий при вызове скорой помощи

Практическое занятие №1 Составление перечня лекарственных препаратов применяемых при головной боли, зубной, диарее, температуре.

Вопросы по теме 3 Основы здорового образа жизни

1. Дать определение «Здоровый образ жизни»
2. Назвать составляющие ЗОЖ
3. В какое время суток работоспособность человека наиболее высокая?
4. Что такое правильное питание?
5. Что не допускает ЗОЖ?
6. Назвать меры профилактики венерических заболеваний

Тест «КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(авт. Л. Москвина. Энциклопедия психологических тестов. Саратов, 1996, - С.297-299)

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас:

- а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов
- б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима

2. Курите ли Вы:

- а) нет
- б) да, но лишь 1-2 сигареты в день
- в) курите по целой пачке в день

3. Употребляете ли Вы спиртное:

- а) нет
- б) иногда выпиваете с друзьями или дома

- в) пьете довольно часто, бывает, что без повода, среди бела дня
4. Пьете ли Вы кофе:
- а) очень редко
 - б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день
 - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьете его очень много
5. Регулярно ли Вы делаете зарядку:
- а) да, для Вас это необходимо
 - б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить
 - в) нет, не делаете
6. Вам доставляет удовольствие Ваша работа:
- а) да, Вы идете на работу обычно с удовольствием
 - б) работа Вас в общем-то устраивает
 - в) Вы работаете без особой охоты
7. Принимаете ли Вы какие-то лекарства:
- а) нет
 - б) только при острой необходимости
 - в) да, принимаете каждый день
8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания:
- а) нет
 - б) затрудняюсь ответить
 - в) да
9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:
- а) да, а иногда и оба дня
 - б) да, но только когда есть возможность
 - в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством
10. Удачен ли Ваш брак:
- а) да
 - б) не особенно
 - в) неудачен
11. Удовлетворяет ли Вас Ваша интимная жизнь:
- а) да
 - б) не совсем
 - в) нет
12. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы:
- а) активно занимаясь спортом
 - б) в приятной веселой компании
 - в) для меня это – проблема
13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас на работе или дома:
- а) нет
 - б) да, но Вы стараетесь избежать этого
 - в) да
14. Есть ли у Вас чувство юмора:
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть
 - б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество
 - в) нет

Ключ:

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Практическое занятие №2 Дать экспресс-оценку состояния своего организма.

Экспресс-метод определения ЧСС:

Пульс прощупывается на лучевой артерии, чуть выше запястья на внутренней стороне руки (после нагрузки – на сонных артериях). Пульс подсчитывается за 10 секунд, с последующим умножением фиксированных значений на 6, что позволяет уменьшить ошибки в течении одной минуты.

Критерии ЧСС в состоянии покоя:

-Для мужчин:

- Реже 55 – отлично;
- Реже 65 – хорошо;
- 65 – 75 – посредственно;
- Выше 75 – плохо.

-Для женщин и юношей: примерно на 5 ударов чаще.

Измерение АД:

Уровень АД обычно измеряют в области локтевой артерии на правой руке в положении “сидя” после пятиминутного пребывания в состоянии покоя. Для определения АД используется сфигмоманометр или тонометр. Для взрослых используется манжета шириной не менее 12-14 см. Ширина манжеты должна закрывать 2/3 длины плеча и минимум его объёма. Манжету накладывают на плечо, при этом её нижний край находится на 2 см выше локтевого сгиба. Воздух в манжету следует нагнетать достаточно быстро до уровня, превышающего исчезновение тонов Короткова. Приблизительно на 20 мм. рт. ст. Скорость понижения ртути в последующем должна составлять около 2 мм. рт. ст. за 1 секунду. Появление первого регулярного тона Короткова принимается за уровень систолического АД, полное исчезновение тонов Короткова – за уровень диастолического артериального давления.

Критерии: оптимальное АД – 120/80 мм рт.ст., нормальное – 130/85 мм рт.ст, повышенное нормальное – 130-139/85-90 мм рт.ст.

Стойкое повышение АД выше 140/90 мм рт. ст. может быть признаком различных заболеваний. Однако при заболеваниях наблюдается и снижение АД – гипотония. У взрослых нижней границей нормы считается 105/65 мм рт. ст., у детей – 85/60 мм рт. ст.

Проба Мартинэ:

Фиксируется ЧСС и АД до и после нагрузки, а также время возврата изменившихся показателей к исходным. По команде испытуемый делает 20 приседаний за 30 секунд. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища: присесть, не отрывая пятки от пола, вытянув руки вперёд, вернуться в исходное положение.

Критерии:

- учащение пульса на 50-70%;
- увеличение систолического АД на 15-20%;
- снижение диастолического АД на 20-30%.

У здоровых людей восстановление показателей до исходного уровня происходит менее чем за 3 минуты.

Функциональные пробы для определения состояния системы дыхания.

Проба Штанге:

Испытуемый делает полный вдох и задерживает дыхание на сколько это возможно.

Критерии:

Норма – задержка дыхания не менее чем на 40 секунд;

Отличный показатель – 1 минута и более.

Измерение ЖЕЛ (жизненной ёмкости лёгких):

Испытуемый делает полный вдох и затем полный выдох в портативный спирометр.

Данный тест определяет резервные возможности дыхательной системы человека.

Критерии:

-для мужчин – от 3000 куб.см до 4500;

-для женщин – от 2500 куб.см до 3500.

Жизненный показатель:

Представляет собой отношение ЖЕЛ (жизненной ёмкости к весу человека (в кг).

Прогнозирует продолжительность жизни человека.

ЖЕЛ

Вес (кг)

Критерии: для детей в переходном возрасте (с 10 лет): мальчики – 65-70 мл, девочки – 55-60 мл; для взрослых его средняя величина – около 60 мл у мужчин и около 52 мл у женщин на каждый килограмм веса.

Формулы оценки веса.

Формула Поля Брока (росто-весовой показатель):

Является наиболее простым методом определения веса.

-при росте 155-165 см минус 100;

-при росте 165-175 см минус 105;

-при росте свыше 175 см минус 110.

Индекс массы тела (показатель Кетле):

Принят в международной практике. Представляет собой отношение веса человека в килограммах к росту в метрах в квадрате.

Вес (кг)

Рост (м) x Рост (м)

Критерии:

20-25 – норма;

25-30 – ожирение 1 степени;

30-40 – ожирение 2 степени;

Более 40 – ожирение 3 степени.

Идеальный показатель – 22.

Весо-ростовой показатель:

Представляет собой отношение веса человека в граммах к росту в сантиметрах.

Вес (г)

Рост (см)

Показатель менее 300 г для взрослых или менее 200 г для детей возраста 12 – 15 лет указывает на недостаточный вес. А показатель более 400 г на избыточный вес.

Антропометрические пробы.

1. Показатели осанки:

Грудо-плечевой тест:

Испытуемый стоит в привычной позе. Измерение проводится спереди (передний размер – грудь) и сзади (задний размер – спина). Каждое измерение проводится между большими бугорками плечевых костей.

Представляет собой отношение переднего размера (см) к заднему (см).

Критерии:

-Норма – 1 и более;

- 0,9 – пограничное состояние между нормой и нарушением осанки;

- 0,8 и менее – указывает на наличие признаков явного нарушения осанки.

2. Показатели пропорциональности (гармоничности) конституции тела:

Индекс Эрисмана:

Сущность его заключается в том, что в спокойном состоянии окружность грудной клетки должна быть на 4-5 см меньше половины роста.

Индекс пропорциональности между длиной тела (ростом) и массой тела:

Рассчитывается следующим образом:

$K = \text{масса тела (кг)} : \text{длина тела (см)} \times 100.$

Оценка индекса К:

- 35 - 24 – истощение;
- менее 37 – достаточная упитанность;
- более 40 – повышенная упитанность;
- 45 – 54 – ожирение.

Индекс пропорциональности между длиной тела и обхватом грудной клетки:

Рассчитывается по следующей формуле:

$K = \text{обхват грудной клетки (см)} : \text{длина тела (см)} \times 100.$

Критерии индекса К:

- 50 – 55 – пропорциональная грудная клетка (нормостеническая);
- менее 50 – узкогрудость (астеническая);
- более 55 – широкогрудость (гиперстеническая).

Показатель Пинье: Формула для определения показателя: $\text{Рост (см)} - (\text{вес в кг} + \text{окружность грудной клетки в см}).$

Критерии:

- 10 и менее – крепкое телосложение;
- 20 – хорошее;
- 20-25 – среднее;
- 25-35 – слабое;
- 35 и более – очень слабое.

Измерение окружности плеча:

Позволяет определить степень развития мускулатуры. Для расчётов производится два измерения:

1 – измерение в см окружности плеча в спокойном состоянии (рука опущена и расслаблена);

2 – измерение в см окружности плеча (бицепса) в состоянии напряжения (рука согнута в плечевом суставе).

Формула для определения степени развития мускулатуры:

$(2 \text{ измерение} - 1 \text{ измерение}) \times 100 : 1 \text{ измерение}.$

Критерии:

- 5 – ожирение;
- 5-12 – норма;
- 12 и более – атлетическая мускулатура.

Соотношение между обхватом живота и грудной клетки:

Увеличение объёма живота крайне негативно отражается на развитии различных систем организма: горизонтальное положение сердца, опущение желудка и кишечника, нарушение функции пищеварительного тракта, дряблость передней брюшной стенки и т.д. Такие люди нарушают гармонию своего тела, искажают свою телесную и физиологическую организацию. Сущность данного теста заключается в том, что обхват живота на высоте пупка не должен быть больше обхвата грудной клетки.

IV. Заключение

Изученные сегодня методы самооценки физического здоровья позволят вам в дальнейшем выявлять меру благополучия в функционировании организма. Гармония, функциональное равновесие в его жизнедеятельности отражаются в переживании нами хорошего самочувствия, а это как известно является залогом счастливой и продолжительной жизни.

Практическое занятие №3 Составить план и описание мероприятий по избавлению от вредных привычек.

*** Мой план избавления
от вредной привычки**

*Вредная привычка, от которой я хочу избавиться _____

*Время для работы над собой _____

Укажи срок, время

*Мне понадобится помощь _____

Укажи человека

*Я должен (должна) сделать _____

*Избавившись от привычки, я _____



Вопросы по теме 5 Традиции и обычаи русского народа

1. Кто такие славяне?
2. На какие 3 ветви подразделяются славянские народы?
3. Какие цвета преобладают в хохломской росписи?
4. Какое главное угощение во время древнерусского праздника Масленица?
5. Что такое кулебяка?
6. Какая самая распространенная на Руси обувь?
7. На какие праздники особенно любили гадать девушки?

Практическое занятие №4 Составить перечень православных праздников русского народа.

Вопросы по теме 6 Культура поведения

1. Что такое этикет?
2. Как переводится с французского слово «этикет»?
3. Назвать основные правила этикета?
4. Назвать виды этикета.

Практическое занятие №5 Описать способы приветствия в семье и в социуме.

Тест по теме 7 Семья-ячейка общества

1 – вариант.

1. Семья, в которой проживают родители и дети, называется:
1) однопоколенная 2) двухпоколенная
3) трёхпоколенная 4) многопоколенная
2. Закон, регулирующий семейные отношения:
1) Уголовный кодекс РФ 2) Гражданский кодекс РФ
3) Административный кодекс РФ 4) Семейный кодекс РФ
3. Верны ли суждения о семье?
А) Семья – это люди, объединённые кровным родством.
Б) Семья – это люди, объединённые близкими отношениями.
1) верно только А 2) верно только Б

- 3) оба суждения верны 4) оба суждения неверны
4. Свод житейских правил и наставлений, созданный в XVI в. на Руси:
 1) «Поучение...» 2) «Житиё...»
 3) «Русская правда» 4) «Домострой»
5. К какому виду семейных ресурсов относится купленный семьёй автомобиль:
 1) финансовые 2) трудовые
 3) материальные 4) социальные (общественные)
6. Семья, в отличие от других малых групп, характеризуется:
 1) общими увлечениями
 2) непосредственными личными контактами
 3) собственными социальными нормами
 4) совместным ведением хозяйства
7. Верны ли следующие суждения о типах семьи?
 А. Для индустриального общества типичной становится многопоколенная семья.
 Б. Двухпоколенная семья преобладает в условиях традиционного общества.
 1) верно только А 2) верно только Б
 3) верны оба суждения 4) оба суждения неверны
8. Что отличает семью от других малых групп?
 1) единые предпочтения в одежде
 2) непосредственные личные контакты
 3) организация совместного быта
 4) совместное проведение досуга
9. Старательный, усердный в исполнении дел человек, разумно бережливый -:
 1) экономный хозяин 2) рачительный хозяин
 3) бережливый хозяин 4) расточительный хозяин
10. Запасы средств, используемые для ведения хозяйства:
 1) роскошь 2) блага
 3) ресурсы 4) потребности

2 – вариант.

1. Семья, в которой проживают родители, дети, бабушки и дедушки, называется:
 1) однопоколенная 2) двухпоколенная
 3) трёхпоколенная 4) многопоколенная
2. Период времени, когда человек, не имея обязательных дел, предоставлен самому себе в выборе занятий:
 1) личное время 2) хобби
 3) свободное время 4) рабочее время
3. Верны ли суждения о семье?
 А) Людей в семье объединяет общая экономика.
 Б) Воспитание детей **не** является признаком семьи.
 1) верно только А 2) верно только Б
 3) оба суждения верны 4) оба суждения неверны
4. Старательный, усердный в исполнении дел человек, разумно бережливый -:
 1) рачительный хозяин 2) бережливый хозяин
 3) экономный хозяин 4) расточительный хозяин
5. К какому виду семейных ресурсов относится совместная уборка квартиры всей семьёй:
 1) финансовые 2) трудовые
 3) материальные 4) социальные (общественные)
6. Что относится к основным функциям семьи?
 1) освоение новых технологий
 2) поддержание политической стабильности
 3) повышение культурного уровня
 4) воспитание детей и подростков
7. Верны ли следующие суждения о семье?
 А. Семья — это малая группа.
 Б. Семья возникла раньше, чем государство.
 1) верно только А 2) верно только Б

3) верны оба суждения 4) оба суждения неверны

8. Семья Николаевых состоит из мамы, дочери и сына школьного возраста. К какому типу можно отнести эту семью?

- 1) патриархальная 2) традиционная
- 3) двухпоколенная 4) многопоколенная

9. Свод житейских правил и наставлений, созданный в XVI в. на Руси:

- 1) Хроники 2) «Жития святых »
- 3) «Домострой» 4) «Поучения Владимира Мономаха»

10. Закон, регулирующий семейные отношения:

- 1) Уголовный кодекс РФ 2) Гражданский кодекс РФ
- 3) Административный кодекс РФ 4) Семейный кодекс РФ

Практическое занятие №6 Составить характеристику семьи, указав существующие традиции и устои в ней.

Тест по теме №8 Планирование бюджета

1. Из чего складывается семейный бюджет?

- А) из заработной платы, пенсии, стипендии.
- Б) из доходов и расходов.
- В) из денег.

2. Деньги, которые поступают в бюджет семьи это:

- Я) расходы
- Е) проценты
- Ю) доходы

3. Вознаграждение это:

- Б) зарплата
- Г) налог
- Д) доход

4. Деньги, которые тратятся из бюджета семьи это:

- Ш) доходы
- Ж) расходы
- Х) прибыль

5. Лучшим бюджетом считается тот, в котором:

- Е) доходы больше расходов
- И) доходы равны расходам
- А) доходы меньше расходов

6. Зарплата, пенсия, стипендия - это разные виды:

- Т) доходов
- П) расходов
- К) денег

Задача 1

У папы зарплата- 18000 рублей. У мамы – 10000 рублей. Расход семьи в месяц составляет – 25000 рублей. Сосчитать накопление семьи за месяц.

Сколько денег можно накопить семье за год?

Задача 2

В школьной столовой стоит пирожок стоит 15 рублей. Сколько денег нужно на 5 учебных дней, если каждый день покупать по 2 пирожка?

Задача 3

Проезд в маршрутном такси стоит 22 рубля. Сколько нужно денег, чтобы приехать в техникум и обратно домой? Сколько нужно денег для того, чтобы ездить на учебу в течение месяца

Задача 4

Коля и Оля помогают отцу-фермеру. Коля вырастил 10 кроликов, а Оля 8 цыплят. На рынке кролик стоит 100 руб., а цыпленок 200 руб. Кто из детей заработал для семьи денег больше и на сколько?

Практическое занятие №7 Составить смету расходов посчитав общую суммы доходов и обязательных платежей семьи на текущий месяц.

Анкета по теме 9 Хобби. Как найти занятие по душе.

Анкета «Мои интересы и увлечения»

1. Укажите свой возраст.
 2. Укажите свой пол. _____
 3. Какова твоя успеваемость?
 - А) учусь отлично –
 - Б) учусь хорошо –
 - В) учусь удовлетворительно –
 4. Считаете ли вы себя общительным человеком?
 - А) уровень моей общительности высокий, у меня много друзей –
 - Б) уровень моей общительности средний –
 - В) уровень моей общительности низкий, предпочитаю одиночество –
 5. Что вам больше всего нравится делать в свободное время?
 - А) читать книги
 - Б) смотреть телевизор
 - В) смотреть видео
 - Г) встречаться с друзьями
 - Д) слушать музыку
 - Е) заниматься спортом
 - Ж) играть в компьютерные игры
 - З) другое _____
 6. Я хожу в школу потому, что:
 - А) имею возможность общаться с друзьями,
 - Б) там интересно,
 - В) весело,
 - Г) люблю свой коллектив, нравятся педагоги,
 - Д) близко от дома.
 7. Сколько времени у Вас занимают домашние задания?
 - А) более 3 часов;
 - Б) 2-3 часа;
 - В) 1-2 часа;
 - Г) 30 минут-1 час;
 - Д) 10-30 минут;
 - Е) Другое.
 8. Что мешает хорошо выполнять домашние задания?
лень, телефон, друзья, музыка;
 - А) усталость;
 - Б) неинтересность заданий;
 - В) оторванность предметов от жизни;
 - Г) запущенность материала;
 - Д) все равно не спросят;
 - Е) несправедливость в оценке знаний;
 - Ж) плохие учебники;
 - З) слабое здоровье;
 - И) чтение художественной литературы.
 9. Сколько времени в день (в среднем) уходит на просмотр телевизионных передач? _____
 10. Сколько времени Вы гуляете? _____
 11. Что входит в круг Ваших обязанностей дома? _____
 12. Если у Вас дома любимый уголок? _____
 13. Сколько времени у Вас уходит на чтение литературы? _____
-

14. Сколько времени у Вас уходит на спортивные занятия?

15. Сколько времени уходит у Вас на прослушивание музыки? _____

16. Каким видом творчества Вы занимаетесь и сколько на это уходит времени? _____

Практическое занятие №8 Определить вид хобби согласно предложенным характеристикам.

1. Физическое искусство движения через окружающую обстановку наиболее естественным и эффективным из возможных способов (паркур)

2. Деятельность, в основе которой лежит собирание коллекции, то есть систематизированное собирание и изучение каких-либо объектов (коллекционирование)

3. Вид рукодельного искусства, заключающийся в изготовлении и оформлении семейных или личных фотоальбомов (крапбукинг)

4. Подводное плавание со специальным снаряжением (дайвинг)