

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кузбасский многопрофильный техникум»

**Рассмотрено:**

Заседание ЦМК

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ю.Н. Лысенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**Утверждаю:**

Зам. директора по УР

ГПОУ КМТ

\_\_\_\_\_ М.М. Пономаренко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**АРК.01 Социально – бытовая адаптация**  
**профессии 019727. Штукатур**  
**(из числа лиц с ограниченными возможностями обучения)**  
**Гр. Шт 21**

Белово  
2021

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.ухаживать за ногтями, волосами, кожей лица; выполнять несложный макияж и удалять его с помощью косметических средств; ухаживать за волосами, делать несложные прически; ухаживать за полостью рта;

У2. ухаживать за больным в домашних условиях; пользоваться услугами страховой медицины;

У3. пользоваться бытовыми приборами; покупать предметы оформления жилья к различным праздникам;

У4. ухаживать за одеждой, обувью; выбирать одежду и обувь при покупке;

У5. пользоваться интернетом, «полезными» сайтами; получать необходимую информацию от прохожих и от работников транспорта;

У6. выполнять правила приема гостей и поведения в гостях; выбрать правильный подарок на день рождения;

У7. составить приблизительный расчет расходов бюджета семьи; следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости;

У8. помогать родителям ухаживать за младшими сестрами и братьями;

У9. заменять продукты с целью экономии и их пищевой ценности; использовать полуфабрикаты для приготовления пищи; покупать продукты на оптовом рынке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должен ЗНАТЬ:

З1. правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены; санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями; косметические средства для макияжа; средства по уходу за волосами, полостью рта;

З2.причины возникновения инфекционных и венерических заболеваний, профилактические меры; основные лекарства и пищевые добавки; порядок вызова экстренной помощи;

З3.назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения. Назначение листка нетрудоспособности, порядок его получения и предъявления по месту работы и учёбы;

З4. о вредном воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека; о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки; о способах борьбы с вредными привычками;

35. правила техники безопасности при работе с электроприборами; средства и способы борьбы с вредными насекомыми;

36. символику и традиции праздников;

37. способы ухода за одеждой и обувью; правила подбора одежды и обуви; назначение, стоимость услуг сотовой связи, интернета; порядок сдачи и получения вещей в ателье;

38 правила поведения в общественном транспорте; правила приема гостей и поведения в гостях; правила поведения за столом при приеме пищи; правила поведения в музее, театре;

39. о кредитах, ссудах, налоговых льготах; отличие рыночной торговли от магазинной; способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости;

Перечень тематических заданий по дисциплине АРК.01 Социально-бытовая адаптация.

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	Проверяемые знания, умения	Тип контрольного задания
1	Личная гигиена	У1, 31	Устный индивидуальный опрос Практическое занятие
2	Медицинская помощь	У2, 32, 33	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.
3	Вредные привычки	34	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.
4	Жилище	У3,35	Устный индивидуальный опрос. Практическое занятие
5	Одежда и обувь	У4, 37	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.
6	Транспорт	У5, 38	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.
7	Бюджет	У7, 39	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Практическое

			занятие
8	Культура поведения	У6, 38	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Практическое занятие
9	Торговля	У9	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.
10	Семья	У8, 36	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Практическое занятие
11	Питание	У9	Устный индивидуальный опрос. Фронтальный опрос.

#### **Вопросы по теме «Личная гигиена»:**

1. Что такое личная гигиена?
2. Зачем нужно соблюдать правила личной гигиены и в чем они заключаются?
3. Нарушения требований личной гигиены как могут сказаться на здоровье человека?
4. Перечислить личные предметы гигиены

#### **Практическая работа № 1**

##### **Вопрос 1**

Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и здоровье, называются:

Варианты ответов

- А) утренняя зарядка
- Б) личная гигиена
- В) вечерняя прогулка

##### **Вопрос 2**

Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:

Варианты ответов

- А) питьё
- Б) мытьё
- В) битьё

##### **Вопрос 3**

Не использование средств личной гигиены для ухода за кожей тела приводят к:

Варианты ответов

- А) к загрязнению кожи тела

Б) не знаю

В) сухости и шелушению кожи

Вопрос 4

Зубной щёткой можно пользоваться:

Варианты ответов

А) лично

Б) с кем-нибудь делить её

В) не знаю

Вопрос 5

Чередование холодной и горячей воды при принятии душа – это:

Варианты ответов

А) прекрасный душ

Б) опасный душ

В) контрастный душ

Вопрос 6

Защита нашего организма от бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:

Варианты ответов

А) гигиена жилища

Б) не знаю

В) соблюдение правил личной гигиены

Вопрос 7

Залог здоровья – это:

Варианты ответов

А) чистота

Б) красота

В) простота

Вопрос 8

Из гигиены кожи, одежды, гигиены питания, гигиены жилища и воды складывается:

Варианты ответов

А) приличная гигиена

Б) отличная гигиена

В) личная гигиена

Вопрос 9

Личная гигиена включает в себя:

Варианты ответов

А) соблюдение ряда правил гигиены, включая закаливание и занятия физкультурой

Б) занятия физкультурой

В) лежание с температурой

Вопрос 10

Проветривание комнат, влажная уборка – это правила:

Варианты ответов

А) гигиены питания

- Б) гигиены одежды
- В) гигиены жилища

Вопрос 11

Чистота, опрятность, соблюдение личной гигиены – это первый шаг к:

Варианты ответов

- А) физическому здоровью организма
- Б) к комфортному существованию
- В) загрязнению тела

Вопрос 12

Какая гигиеническая процедура полезнее?

Варианты ответов

- А) Контрастный душ
- Б) Обливание
- В) Обтирание

### **Вопросы по теме «Медицинская помощь»:**

1. Адрес и контактный телефон поликлиники.
2. Как вызвать скорую помощь или врача на дом?
3. Первая доврачебная помощь. Что необходимо знать для оказания доврачебной помощи?
4. Какие профилактические меры нужно применять, для снижения риска заражения вирусными инфекциями?

Список необходимых лекарств в домашней аптечке

В состав аптечки для использования дома должны входить три основные группы медикаментов:

- средства для обработки ран и перевязки;
- нужные лекарственные препараты;
- вспомогательные медицинские изделия.

Средства для обработки ран:

- большой по ширине стерильный бинт;
- маленький бинт;
- вата или стерильные повязки из нетканого материала;
- эластический бинт;
- несколько видов пластыря.

Лечебные средства

Простая домашняя аптечка состоит из следующих групп лекарств:

- Обезболивающие препараты – это нестероидные противовоспалительные средства, наиболее популярные лекарственные препараты включают парацетамол, ибупрофен, аспирин, нимесулид. Они помогают не только обезболить, но и снижают температуру.
- Спазмолитики – лекарства, которые убирают спазм гладкой мускулатуры кишечника, сосудов, матки, так же помогают устранить боль. К ним относятся дротаверин, папаверин, папазол.
- Средства от диареи – они состоят из сорбентов, которые помогают вывести из организма токсины и вредных бактерий. Дома все должны

иметь хотя бы одно из этих средств: смекта, уголь активированный, полисорб, энтеросгель. А для восстановления после диареи – регидрон.

- Противоаллергические – в содержимое аптечки добавляют антигистаминные средства, даже если симптомов аллергии никогда не было. Они помогут уменьшить отек носа при простуде и убрать зуд после укусов насекомых.
- Лекарства от простуды – для уменьшения насморка необходимы простые сосудосуживающие капли, солевые растворы. От боли в горле можно иметь под рукой пастилки для рассасывания или простой спрей.
- Успокоительные – чтобы уменьшить тревогу и непредвиденные переживания, нужно иметь дома таблетки валерианы, валидол или корвалол.

Дополнительные средства в домашней аптечке

Расширенный перечень лекарств в домашней аптечке нужен, если в доме есть дети, люди с хроническими заболеваниями или престарелые члены семьи.

При хронических заболеваниях домашнюю аптечку собирают индивидуально. Людям, страдающим от гипертонии, нужно иметь в достатке таблетки от повышенного давления, которые рекомендовал лечащий врач. В пожилом возрасте основное экстренное лекарство от боли в сердце – нитроглицерин. Остальные медикаменты лучше приобретать после консультации врача, а не приобретать про запас.

### **Вопросы по теме «Вредные привычки»:**

1. Как называется, когда человек не способен отказаться от вредной привычки?
2. Чем является курение и алкоголь в формировании наркозависимости?
3. Заболевания, возникающие в результате употребления наркотических средств.
4. Что вызывают психотропные вещества в малых дозах?
5. Что вызывают наркотические вещества в больших дозах?
6. Одна из разновидностей наркомании.
7. Заболевания, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики?
8. В каком году был принят ФЗ «О наркотических средствах»?
9. Что установлено в ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»?
10. Какой срок определяет ФЗ за сбыт наркотических средств?
11. Какое наказание определяет ФЗ за выращивание запретных растений?
12. Какое наказание за склонность к употреблению наркотических средств определил ФЗ?
13. Последствия наркомании.
14. Цель торговцев наркотиками.
15. Какие правила профилактики наркомании?

### **Практическая работа № 2**

Правила обращения с электроприборами .

Бытовые приборы в квартире расположены в каждом помещении, особенно большое количество их сконцентрировано на кухне. Наиболее высокая опасность использования техники в сочетании с водой, так как возрастает вероятность поражения электрическим током. Во избежание тяжелых последствий следует соблюдать технику безопасности с домашними электроприборами:

1. Для работы оборудования следует использовать заземленные розетки.
2. Нельзя браться за провода и работающую технику мокрыми руками.
3. Не следует выдергивать вилку из розетки за шнур.
4. Запрещается пользоваться неисправными приборами.
5. Нельзя разбирать или ремонтировать технику, включенную в розетку.
6. Запрещается включать одновременно количество электроприборов, превышающее допустимое число для данного потребителя.
7. Опасно касаться металлических поверхностей, держа в руках работающее электрическое устройство.
8. Не оставляйте без присмотра оборудование повышенной опасности: утюги, парогенераторы, кондиционеры, обогреватели, электрические плиты.
9. Не бросайте включенными утюжки, выпрямители для волос, фены!
10. Электрические плиты следует устанавливать на расстоянии 50 см от штор.
11. На кухне приборы необходимо располагать на расстоянии минимум 50 см от крана с водой.
12. При включении оборудования на шнуре не должно быть узлов и заломов, во избежание нарушения изоляции.
13. Ни в коем случае нельзя прикасаться к оголенным проводам, светотехнической фурнитуре во время монтажа.
14. Кабель следует подключать сначала к электроприбору, а затем к источнику питания.
15. Нельзя сушить вещи на электрообогревателях.
16. Провода должны находиться на удаленном расстоянии от газовых труб, радиаторов отопления, обогревателей, электрических плит, и других нагревающихся устройств.
17. Перед подключением нового электроприбора необходимо внимательно изучить инструкцию.
18. Нельзя вкручивать лампочки мокрыми руками или стоя на влажном полу.

**Вопросы по теме «Одежда и обувь»:**

1. На какие виды делят одежду, исходя из её предназначения, функциональности, климатических характеристик, технологии производства и других факторов?
2. Предметы одежды бывают: мужские, женские, детские, унисекс. Одежду делят на: одежду плечевую – ту, что опирается на верхнюю часть тела, и поясную одежду. Привести примеры.



3. По функциональности одежду классифицируют следующим образом: верхняя одежда, верхняя легкая одежда, корсетные изделия, нательное белье. Привести примеры.
4. Классификация одежды по размеру и росту.
5. Основная функция обуви
6. Классификация и характеристика ассортимента обуви
7. Уход за одеждой и обувью.

**Вопросы по теме «Транспорт»:**

1. Перечислите, основные транспортные средства для перевозки пассажиров
2. Что относится к городскому транспорту
3. Перечислите, виды оплаты проезда в городском транспорте
4. Что относится к воздушному транспорту
7. Где можно приобрести билет на междугородний автобус
8. Что такое автовокзал?
9. Чем автовокзал отличается от автостанции?

**Вопросы по теме «Бюджет»:**

Вопрос 1

Что такое «доходы семьи»

Варианты ответов

- Затраты средств на товары и услуги
- Поступления средств в семью из разных источников
- Зарплата родителей

Вопрос 2

Выберите, что относится к доходам

Варианты ответов

- Заработная плата
- Покупка автомобиля
- Социальные выплаты
- Пенсия
- Оплата ЖКХ

Вопрос 3

Перечислите возможные доходы семьи Ивановых, если она состоит из: папы Андрея, который работает на заводе, мамы Ларисы, которая работает врачом, бабушки Вали, студентки Вики и школьника Славы.

Варианты ответов

- Зарплата
- Пособие на ребенка до 1,5 лет
- Пенсия
- Стипендия
- Гонорар

Вопрос 4

Деньги используются для:

Варианты ответов

- Упрощения обмена
- Измерения ценности разных товаров
- Получения доходов в виде банковского процента
- Все ответы верны.

Вопрос 5

Какое из предлагаемых определений является лучшим для понятия «премия»?

Варианты ответов

- Часть заработной платы
- Денежное вознаграждение
- Поощрение за отлично выполненную работу
- Награда

Вопрос 6

Доход, который получает акционер, называется:

Варианты ответов

- Акцией
- Презентом
- Дивидендом
- Бонусом

Вопрос 7

Человек, который за свой счёт и на свой страх и риск открывает собственное дело, называется:

Варианты ответов

- Предприниматель
- Первооткрыватель
- Авантюрист
- Последователь

Вопрос 8

Что такое «расходы семьи»

Варианты ответов

- Своеобразный план семьи
- Затраты средств на товары и услуги
- Поступления средств в семью из разных источников)

Вопрос 9

Какие траты семьи не являются обязательными:

Варианты ответов

- Продукты питания
- Поездка в экзотическую страну
- Коммунальные платежи

Вопрос 10

Величина расходов зависит от

Варианты ответов

- Времени года
- Места проживания
- От стажа работы

- Величины доходов
- От образования

#### Вопрос 11

Расходы, которые обеспечивают то, в чем семья нуждается в первую очередь, без чего она не может обойтись

Варианты ответов

- Обязательные
- Желательные
- Непредвиденные

#### Вопрос 12

Бабушка предложила внукам вместе пойти на рынок и записать цены на помидоры и огурцы. На рынке килограмм помидоров стоил 80 рублей, килограмм огурцов – 60 рублей.

«В этом году у нас неплохой урожай: мы собрали 10 килограммов помидоров и 20 килограммов огурцов», – сказала бабушка. «Чтобы вырастить наш урожай, мы потратили деньги на покупку семян и на удобрения: 3 пакета семян огурцов, 3 пакета семян помидоров и одну баночку удобрения». Каждый пакет семян стоил 25 рублей, баночка удобрения – 100 рублей.

Ответь на следующие вопросы.

- 1) Сколько денег потратила бы семья Воронцовых, если бы купила столько же огурцов и помидоров на рынке?
- 2) Сколько денег потратила семья Воронцовых на выращивание урожая?
- 3) Какова экономия семьи?

### Практическая работа № 3:

Распределить бюджет семьи на месяц.

Виды расходов	Примерный состав	Сумма
Обязательные платежи	Налоги, квартплата, страховка, кредиты, образование	
Текущие регулярные расходы	Стандартный для семьи набор продуктов питания, средства гигиены и бытовой химии, транспорт, связь	
Текущие нерегулярные расходы	Одежда, обувь, досуг, семейные торжества	
Крупные покупки	Мебель, крупная бытовая техника, отпуск	
Непредвиденные расходы	Лекарства, штрафы, ремонт автомобиля или крупной бытовой техники.	
<b>ИТОГО:</b>		

## Практическая работа № 4

Правила поведения в общественных местах тест:

Вопрос 1

Как вести себя, когда вы встретили хорошего знакомого на улице?

Варианты ответов

- поговорить с ним прямо на дороге
- отойти в сторону и поговорить
- громко приветствовать и смеяться

Вопрос 2

Как поступить, если на улице у вас развязался шнурок, оторвалась ручка сумки или произошла другая неприятность?

Варианты ответов

- не обращая внимания, идти дальше.
- обратиться за помощью к людям.
- отойти в сторону и поправить.

Вопрос 3

При входе в городской транспорт

Варианты ответов

- нужно снимать рюкзаки и сумки-ранцы, чтобы не задеть людей.
- нужно разглядывать в упор пассажиров, опираться на них всем телом
- Нужно расталкивать всех локтями, стараясь зайти первым

Вопрос 4

Находясь в салоне общественного транспорта следует

Варианты ответов

- громко смеяться и разговаривать, спорить с друзьями
- держаться за поручень, к выходу готовиться заранее
- занимать места для пассажиров багажом или пакетами

Вопрос 5

Переходить через проезжую часть можно

Варианты ответов

- по кратчайшему пути
- там, где есть пешеходный переход. Если по близости нет ни пешеходного перехода, ни перекрестка, дорогу переходим там, где дорога без ограждений и хорошо видна в обе стороны, посмотрев внимательно налево и направо.
- где захочу

Вопрос 6

Играть в подвижные игры можно

Варианты ответов

- на тротуаре, дороге
- на территории, прилегающей к железнодорожным путям
- во дворе дома, на спортивной площадке

Вопрос 7

При посещении массовых мероприятий разрешено

Варианты ответов

- проносить колющее, режущие предметы, огнеопасные, ядовитые вещества, алкогольные напитки, пиротехнические изделия
- толкаться, курить, появляться в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство
- проходить на мероприятие с животными, если это предусмотрено характером мероприятия
- допускать выкрики или иные действия, унижающие человеческое достоинство участников массового мероприятия у
- находиться во время проведения мероприятия в проходах, на лестницах или местах эвакуации, создавать помехи передвижению участников мероприятия
- забираться на ограждения, парапеты, осветительные устройства, повреждать оборудование и элементы оформления сооружений, иной инвентарь

Вопрос 8

Во время экскурсии нужно

Варианты ответов

- без разрешения трогать экспонаты, перебегать беспорядочно от одного к другому
- внимательно слушать экскурсавода, осматривать экспонаты
- громко разговаривать с другими участниками экскурсии

Вопрос 9

Без сопровождения взрослого малолетний ребенок может находиться на улице

Варианты ответов

- до утра, всю ночь
- до 22.00
- до 24.00

Вопрос 10

Могут ли дорогие украшения стать источником опасности при нахождении на улице в позднее время суток?

Варианты ответов

- не думаю об этом
- да
- нет

Вопрос 11

Как вы будете себя вести при наличии крупной суммы денег?

Варианты ответов

- Буду говорить об этом окружающим,
- Буду их считать на виду у всех
- Буду держаться подальше от толпы

Вопрос 12

Как вы поступите, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

Варианты ответов

- Буду избегать малолюдных и плохо освещённых мест
- Предпочту безлюдные места и пустынные скверы
- Предпочту плохо освещённые места

Вопрос 13

Как вы будете действовать, если попадете в бегущую в панике толпу?

Варианты ответов

- постараюсь найти товарища по несчастью (вдвоём легче выбираться из толпы)
- пойду против направления движения толпы
- попытаюсь сразу выбраться из неё

Вопрос 14

Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведенных примерах определите наиболее опасное время и место.

Варианты ответов

- Темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают
- Раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке
- Сумерки, заставшие человека одного в лесопарке
- Вечернее время на остановке общественного транспорта

Вопрос 15

Напротив вашего дома несколько подростков громко шумят, совершают хулиганские действия. Как вы поступите?

Варианты ответов

- Выйду на улицу, постараюсь усмирить и задержать хулиганов
- Вызову полицию, до её прибытия не стану выходить на улицу и попытаюсь запомнить приметы молодых людей
- Позову соседей, вместе с ними выйду на улицу и постараюсь пресечь действия хулиганов

### **Вопросы по теме «Торговля»:**

1. Классификация магазинов
2. Виды по типу ассортимента
3. Торговые точки
4. Универмаги и супермаркеты

### **Практическая работа № 5:**

Указать, кто проживает совместно и родство. Кто какие обязанности выполняет по дому.

### **Вопросы по теме «Продукты»:**

1. Классификация групп пищевых продуктов:
  - 1) молоко и молочные продукты;

- 2) мясо и мясные продукты;
- 3) рыба, рыбные продукты и морепродукты;
- 4) яйца и яйцепродукты;
- 5) пищевые жиры;
- 6) крупы и макаронные изделия;
- 7) мука, хлеб и хлебобулочные изделия, отруби;
- 8) овощи, плоды (фрукты, ягоды, орехи) и грибы свежие и переработанные;
- 9) сахар и его заменители, мед, кондитерские изделия;
- 10) консервы и концентраты;
- 11) вкусовые продукты (чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты);
- 12) минеральные воды.

2.Пищевая ценность

3.Энергетическая ценность

4.Биологическая ценность

5.Диетические продукты