

## **I Здоровый и безопасный образ жизни**

### **01 Забота о здоровье**

- (01) Получить лечение в медицинском учреждении
  - 01 Рассказать соседу о своём состоянии здоровья, посоветоваться с ним
  - 02 Зарегистрироваться на первый приём
  - 03 Пройти медицинский осмотр у врача
  - 04 Спросить у врача о способах лечения заболевания и мерах предосторожности в быту. Понять ответ врача.

### **(02) Приём лекарственных препаратов**

- 01 Получить рецепт в медицинском учреждении и проверить содержание рецепта
- 02 Объяснить симптомы заболевания и купить лекарства
- 03 Понять объяснения фармацевта об «эффекте действия, способе употребления и мерах предосторожности при употреблении лекарств»

### **(03) Уделять внимание состоянию здоровья**

- 01 Получить необходимую информацию о распространённых эпидемических заболеваниях и принять меры предосторожности
- 02 Понять информацию о безопасности продуктов питания и питьевой воды

### **02 Соблюдение безопасности**

#### **( 04 ) Готовность к аварийным ситуациям и соответствующие меры безопасности**

- 01 Понять значение различных знаков безопасности, предостережения и пр. (опасность высокого напряжения, опасность поражения электрическим током, «Посторонним вход воспрещен»)
- 02 Понять эффективные способы затвора дверей и окон
- 03 Позвонить в полицию (звонить --110)
- 04 Сообщить окружающим (в случае происшествия и пр.)
- 05 Вызвать скорую помощь
- 06 Сообщить окружающим (в случае аварии и т.д.)

#### **(05) Готовность к стихийным бедствиям и соответствующие меры безопасности**

- 01 Понять способы связи муниципалитета с общественностью, объявления, вывески и т. д. Проверить их наличие на месте
- 02 Узнать где находятся убежища, понять способы эвакуации, спросить у окружающих
- 03★ Узнать о землетрясениях
- 04 Защитить себя (в случае землетрясения)
- 05★ Узнать о тайфунах
- 06 Уделять внимание прогнозу погоды и учитывать информацию о тайфунах
- 07 Пожарная служба и служба скорой помощи (звонить --119) полиция (звонить --110) (в случае пожара и пр.)

## **II Обеспечение жильём и его содержание**

### **03 Обеспечение жильём**

#### **(06) Обеспечение жильём**

- 01 Проконсультироваться с агентом по недвижимости
- 02 Выбрать район проживания
- 03 Заключить договор об аренде
- 04 Сделать запрос в транспортную компанию
- 05 Выполнить необходимые формальности

### **04 Обустройство места проживания**

#### **(07) Содержание жилого помещения**

- 01★ Понять процедуру оформления формальностей до начала использования жилого помещения
- 02 Сделать заявку на коммунальные услуги (электричество, газ, воду и т.п.)

## **III Повседневная потребительская деятельность**

### **05 Приобретение товаров и использование услуг**

- (08) Приобретение товаров и использование услуг
  - 01 Поиск магазинов и пр., которые продают необходимые товары
  - 02★ Понять, что в зависимости от цели покупки нужно использовать разные виды магазинов
  - 03 Найти место, где продаётся нужный товар
  - 04 Сделать покупки в универмагах, супермаркетах, в магазинах круглосуточной торговли, магазинах электроники, книжных магазинах и т.д.
  - 05 Для того чтобы найти необходимый товар, обращать внимание на вывески в магазинах, спрашивать у продавцов
  - 06 Узнать у продавца, где находится нужный отдел
  - 07 Узнать у продавца информацию о товаре
  - 08 Узнать цену
  - 09 Спросить стоимость и функции товара
  - 10 Прочитать указания на этикетке
  - 11 Посчитать стоимость с учётом размера пошлины
  - 12 Сообщить о желании примерить вещь
  - 13 Попросить вещь другого цвета
  - 14 Попросить вещь другого размера
  - 15 Использовать дисконтную карту и купоны на скидки
  - 16 Использовать кредитную карточку
  - 17 Выбрать необходимые вещи и купить их
  - 18 Оплатить покупки (в отделе)
  - 19 Вернуть, обменять товар
  - 20 Сделать заказ
  - 21 Понять какие услуги и цены существуют в каждом отдельном магазине (использовать рестораны и пр.)
  - 22 Найти ресторан, который предлагает желаемое блюдо
  - 23 Сделать предварительный заказ по телефону
  - 24 Поговорить со служащим ресторана
  - 25 Сделать заказ в ресторане, указать количество людей и выразить желание сидеть в зале для курящих или некурящих
  - 26 Прочитать меню
  - 27 Выбрать блюдо и заказать
  - 28 Купить талоны на обед
  - 29 Сделать дополнительный заказ
  - 30 Произвести оплату (в ресторане)
  - 31★ Понять какие цены и услуги существуют в каждом отдельном ресторане (использовать все виды предлагаемых услуг)
  - 32 Найти магазин
  - 33 Узнать способы использования
  - 34 Воспользоваться услугами магазина круглосуточной торговли (АТМ (банкомат), факс, оплата коммунальных услуг и т.д.)
  - 35 Воспользоваться услугами химчистки, магазинов видеопроката, парикмахерской, салона красоты
  - 36 Правильно использовать информацию, которая прилагается к товару
  - 37 Понять рекламные объявления в газетах и рекламных листовках
  - 38 Проверить чеки
  - 39 Понять чеки

40 Произвести оплату

41 Узнать, возможна ли оплата кредитной картой

#### 06 Следить за расходами

(09) Использовать финансовые учреждения

01 Сделать заявку на открытие счёта

02 Снять деньги с депозита

### IV Передвижение к месту назначения

#### 07 Использовать общественный транспорт

(10) Использовать поезд, автобус, самолёт, судна и пр.

01 Узнать время отправления, время в пути

02 Узнать как добраться в место назначения

03 Использовать автоматы для продажи билетов

(11) Взять такси

01 Найти стоянку такси

02 Остановить такси на дороге

03 Сообщить водителю пункт назначения

04 Понять на слух стоимость проезда и заплатить

#### 08 Передвигаться собственными силами

(12) Передвигаться пешком

01 Прочитать адреса, названия перекрёстков, руководство к карте города и т.д..

02 Проверить место назначения по карте

03 Попросить нарисовать схему

04 Уточнить маршрут и расстояние к месту назначения

05 Спросить как добраться к месту назначения

### VII Взаимоотношения с людьми

#### 14 Строить хорошие отношения с людьми

(31) Знакомство с людьми

01☆ Понять различные виды приветствий и их цели

02☆ Понять соответствующие «ТРО» официальные формы приветствия

03 Изучить уместные ситуации формы приветствия и использовать их на практике

04☆ Понять разницу приветствий на основе культурных различий

05 Приветствовать собеседника с учётом субординации

06 Приветствовать людей в повседневной жизни

07 Использовать приветствие, как удобный случай завязать знакомства

08☆ Понять способы как представить себя окружающим

10 Официально представиться в рабочей обстановке

11 Представиться в частной ситуации

12 В случае, если вы сомневаетесь или не знаете как поступить, спросите у человека, которому вы доверяете (например, относительно общепринятых правил поведения в Японии)

### VIII Стать членом социума

#### 15 Соблюдать правила регионального и общественного порядка и нормы поведения

(33) Пройти процедуру регистрации по месту жительства

01☆ Понять разнообразие и содержание оформляемых документов

02 Узнать в справочном окне государственного ведомства местоположение отдела регистрации для иностранцев

03 Проверить способы платежей (учитывать все виды налогов)

04 Убедиться в их необходимости (годовая налоговая декларация о доходах, декларация на возврат)

(34) Соблюдать нормы поведения по месту проживания

01 Просматривать памфлеты, содержащие информацию о быте и жизни по месту проживания, изданные региональными государственными учреждениями. Проверить и понять правила выброса мусора в районе проживания

02 Спросить у соседей правила выброса мусора в районе проживания

03 Посоветоваться относительно правил поведения

#### 16 Принимать участие в жизни местного сообщества

(35) Принимать участие в жизни местного сообщества

01 Узнать у соседей информацию о региональной ассоциации самоуправления

02 Стать членом ассоциации

03 Участвовать в мероприятиях

### IX Сделать свою жизнь полноценной

#### 20 Наслаждаться досугом

(44) Наслаждаться досугом

01☆ Узнать о местах где можно провести свободное время и способы их использования

02 Получить совет компетентного лица

03 Прислушаться в советам коллег и окружающих людей

04☆ Узнать о различных видах региональных общественных сооружений и режим их работы,

05 Узнать правила пользования региональными общественными учреждениями

### X Сбор и передача информации

#### 21 Осуществление связи

(45) Использовать почту и систему доставки на дом

01☆ Понять систему работы почты

02 Написать письма, открытки и отправить

03 Ответить на извещение о доставке почтовой посылки во время отсутствия

04 Получить почтовую посылку с доставкой на дом

(46) Использовать интернет

01☆ Понять содержание услуг, оказываемых интернетом и способы их использования

02 Спросить у кого-либо методы поиска информации в интернете и понять способы применения

03 Написать электронное письмо

(47) Использовать телефон и факс

01 Использовать телефон

02 Отвечать на телефонные звонки

#### 22 Использовать средства массовой информации

(48) Использовать средства массовой информации и пр.

01 Смотреть телевизионные программы

※ Текст имеет цифровые обозначения “I-X,” “01-22,” “(01)-(48)” соответственно, обозначающие заглавие темы, подзаголовок и дополнительный подзаголовок. Кроме того в «Стандартный» учебный пла стр.120 «Типичные модели поведения в повседневной жизни» не были включены разделы «V Воспитание и образование детей» и «IV Работа»

※ Действия, выделенные нижним подчёркиванием [“XX”] обозначают существенные, жизненно важные моменты быта, которые являются основой повседневной жизни, а также имеют отношение к безопасности, поэтому должны быть усвоены в срочном порядке. Пункты, выделенные [☆] обозначают основополагающие моменты повседневной жизни и имеют отношение к вопросам безопасности, поэтому должны быть усвоены в срочном порядке.