

Министерство труда и социальной защиты Республики Хакасия  
Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия  
Республиканский дом-интернат для детей «Теремок»

СОГЛАСОВАНА:  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от 25 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора  
№ 498 -Д от 29.08.2025 года

*Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа социально-гуманитарной  
направленности для детей с тяжелыми и множественными  
нарушениями развития по социальному развитию  
в условиях тренировочной квартиры  
**«РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»**  
на 2025 – 2026 учебный год*

Возраст детей: 10 -18 лет

**Автор:**  
Руднева Светлана Николаевна,  
социальный педагог

г. Абакан, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы</b>	<b>Стр. 3</b>
1.1. Пояснительная записка	Стр. 3
1.2. Цель и задачи программы	Стр. 12
1.3. Содержание программы	Стр. 13
1.4. Планируемые результаты	Стр. 29
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>Стр. 31</b>
2.1. Формы аттестации	Стр. 31
2.2. Методические материалы	Стр. 35
<b>3. Список литературы</b>	<b>Стр. 37</b>

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность программы.** В настоящее время неприспособленность к независимой самостоятельной жизни – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются во взрослой жизни дети с ментальными нарушениями развития.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242.

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641\09.

Проблема социализации воспитанников с ментальными нарушениями развития является наиболее значимой в процессе их обучения. Такие дети испытывают большие трудности в социальной адаптации, в силу неполноценности их познавательной деятельности, обусловленной психическим недоразвитием.

Для того чтобы помочь воспитаннику преодолеть эти трудности, обрести максимально возможную независимость удовлетворения основных жизненных потребностей, овладеть необходимыми умениями, позволяющими обслуживать себя без посторонней помощи разработана в рамках нашего Учреждения программа сопровождающего проживания в тренировочной квартире детей с ментальными нарушениями развития «Равные возможности», с учетом их психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

По данной программе воспитанники будут обучаться навыкам, необходимым им во взрослой жизни:

– обучение самостоятельному проживанию направлено на развитие их самостоятельности в решении повседневных жизненных задач в бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности; на самореализацию и нормализацию их жизни в обществе, навыкам общения и другим формам жизнедеятельности включают в себя:

- навыки ориентации в среде обитания, передвижения на местности;
- навыки самообслуживания (умение следить за собой, за одеждой, обувью, убрать помещение, мыть посуду, пользоваться бытовыми приборами и т.д.);
- навыки самоконтроля и общения;
- навыки по ведению домашнего хозяйства (умение приготовить пищу, закупить необходимые продукты и предметы домашнего обихода, планирование и распределение бюджета, уборка помещения и т. д.).

Подготовка детей и подростков к самостоятельной жизни в условиях тренировочной квартиры представляет собой инновационный механизм социализации, позволяющий детям-инвалидам принимать активное участие в общественной жизни, приобщаться к социальной и культурной жизни в обществе.

Ключевым фактором, позволяющим добиться желаемых изменений поведения воспитанников, является особым образом организованное взаимодействие взрослых с ними.

Во-первых, необходимо **предоставить ребенку максимально возможную степень самостоятельности**, с учетом его статуса. Позиция взрослого не должна предполагать выполнения действий «за ребенка». В отношении любых действий (уборка постели,

гигиенические процедуры, подготовка одежды и др.) сначала ребенку должна быть предоставлена возможность выполнить их самостоятельно. В тех случаях, когда ребенок не выполняет необходимые действия, взрослый использует скрытые подсказки: «Ты ничего не забыл(а)?», «Ты все сделал(а)?». Необходимо минимизировать прямые директивы, типа «Заправь постель». Оказание помощи ребенку со стороны взрослого должно идти в направлении от слов к действию.

Во-вторых, **давать ребенку возможность выбора**, как предметов, например, одежды на следующий день или домашних дел, которые ребенок будет выполнять, так и возможности организовать свое время, например, через выбор домашних дел, которые он будет выполнять, или досуговых занятий. Взрослый обязательно должен спрашивать ребенка, что он хочет. Необходимо реагировать на проявления желаний или нежеланий ребенка, помогать ему рефлексировать собственные желания, озвучивая их или используя жесты. Ребенок должен научиться самостоятельно понимать свои желания. Взрослый регулярно в течение дня должен спрашивать ребенка, понравилось ему то, что он сделал, и использовать этот вопрос для маркировки завершеного действия. Мнение ребенка не должно игнорироваться.

Не нужно заставлять ребенка делать то, что он не хочет, за исключением обязательных действий, например, если речь идет о приеме лекарств. При этом необходимо объяснить, почему нельзя не выполнить это действие, а после его выполнения - похвалить ребенка.

В-третьих, **визуализировать действия, совершаемые ребенком**, используя карточки с изображением соответствующих действий (одеваемся, рисуем, завтракаем и т.д.).

Карточки нужно применять для сопровождения действий воспитанников: давать им возможность выбирать действия из набора (каталога) карточек, напоминать с помощью карточек о необходимости выполнения каких-либо действий.

В-четвертых, **учитывать и использовать эмоциональную составляющую взаимодействия с ребенком**. Взрослый обязательно должен проявлять эмпатию в общении с воспитанниками, т.е. обозначать и «отражать» эмоции ребенка. «Тебе радостно, ты грустишь, тебе интересно?» - обращение к неговорящим детям. Для говорящих детей можно использовать более сложные конструкции: «Похоже, ты расстроен?» и т.д. Очень важно в процессе общения с ребенком, чтобы он видел лицо и движения рук взрослого, тем самым, через подражание, обучаясь выражению собственных эмоций и «считыванию» эмоций других людей. После выполнения ребенком желаемого действия, взрослый должен похвалить его, описав это действие, например, «Ты молодец, что заправила постель».

В-пятых, регулярно **совместно с детьми проводить рефлексии дня**. В ходе рефлексии необходимо восстановить события дня, и попросить воспитанников «оценить свой день». Чтобы упростить для детей процедуру оценки можно использовать смайлики (улыбающийся, нейтральный и грустный).

В-шестых, необходимо **формировать у детей способность к планированию**. С этой целью можно использовать визуальное расписание дня с пиктограммами. Сначала ребенок по просьбе взрослого учится отвечать на вопросы о том, что уже было, что происходит сейчас, что будет происходить сегодня, опираясь на пиктограммы. Затем с применением пиктограмм ребенок сам обозначает события и дела завтрашнего дня. Важно, чтобы ребенок не только сам планировал свои дела, но и самостоятельно переходил к их выполнению в определенный момент времени. На первом этапе планирование может осуществляться только в одной сфере, например, бытовые дела. Выбор осуществляется из набора (каталога) карточек с бытовыми делами, и выбранная ребенком карточка фиксируется на визуальном расписании.

В-седьмых, важно **формировать** не только самостоятельное выполнение того или иного действия, но и **самостоятельное принятие решения** о необходимости его выполнения и качестве полученного результата. Другими словами, важно, чтобы ребенок действовал не по прямому указанию взрослого, а по объективным или субъективным причинам.

Таким образом, от педагога требуется изменение его привычной позиции в работе с воспитанниками. А именно, ориентация не столько на личный уровень самостоятельности ребенка, сколько на максимально потенциально возможный для него уровень.

Исходя из выше перечисленного, нужно отметить, что проблема социальной адаптации воспитанников домов-интернатов с ментальными нарушениями развития, на сегодняшний день продолжает быть актуальной.

Наиболее эффективными технологиями подготовки воспитанников к самостоятельной жизни в настоящий момент являются:

**1. Сопровождаемое проживание** - это предоставление воспитанникам услуг по формированию у них навыков самостоятельного проживания с постепенным сокращением помощи со стороны взрослых педагогов. Осуществляется на базе предоставляемого жилья сокращения объема помощи со стороны. Базовые жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы:

- a) самообслуживание,
- b) самоорганизацию,
- c) саморегуляцию.

**2. Тренировочная квартира** – это квартира, предназначена для организации сопровождаемого проживания воспитанников, с целью приобретения нового социального опыта самостоятельной жизни, позволяющего им по окончании пребывания в Учреждении позитивно социализироваться и успешно адаптироваться в новых условиях.

Использование в совокупности двух представленных технологий в процессе подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, неизбежно приведёт к индивидуализации процесса подготовки воспитанника к выпуску из учреждения, будет учитываться характер воспитанника, его уровень подготовленности к самостоятельному проживанию, уровень развития, коммуникабельность, склонности.

**Цель программы сопровождающего проживания в тренировочной квартире является:** подготовка воспитанников к дальнейшей самостоятельной жизни вне Учреждения с использованием тренажерного жилья, приближенного к условиям современной квартиры.

**Для достижения поставленной цели, были определены следующие задачи:**

- создание условий, способствующих успешной постинтернатной адаптации воспитанников;
- формирование у воспитанников культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; навыков сохранения собственного здоровья;
- содействие воспитанникам в определении жизненных планов на этапе выхода в самостоятельную жизнь и первичной адаптации к новым условиям;
- развитие у воспитанников способности владения навыками социального взаимодействия;
- формирование у воспитанников внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (жизненного и личностного);
- приобретение воспитанниками нового социального опыта, знаний, умений и навыков самостоятельной жизни;
- приобретение воспитанниками практических социально-бытовых навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства: приготовление пищи, уборка жилых помещений, уход за собой, одеждой и обувью;
- приобретение практических навыков самостоятельного ведения бюджета и расходования денежных средств;
- приобретение практических навыков самостоятельного осуществления покупок качественного товара в соответствии с запланированным бюджетом;
- приобретение коммуникативных навыков выстраивать межличностные отношения и опыта разрешения проблемных ситуаций;
- выявление у воспитанников трудностей социализации в условиях самостоятельного проживания, организация индивидуальной психолого-педагогической помощи, направленной на изменение поведения.

## **Принципы, положенные в основу программы**

- Приоритет интересов личности воспитанника в воспитательном процессе.
- Включение личного опыта воспитанника в воспитательный процесс.
- Признание уникального опыта каждого воспитанника.
- Признание ценности обоюдного опыта (воспитанника и педагога).
- Изменение позиции педагога-информатора, контролёра на позицию координатора и социально значимого взрослого.
- Ориентирования адаптационных мероприятий на личность воспитанника.
- Адресность адаптационных мероприятий.
- Принцип персональной ответственности, ведущей идеей сопровождения является необходимость развития самостоятельности воспитанника в решении актуальных проблем;

Реализация данных принципов предполагает постепенное расширение зон самостоятельности и ответственности воспитанника, снижение контроля со стороны педагога, отвечающего за непосредственное сопровождение проживания воспитанников в тренировочной квартире и увеличение уровня ответственности воспитанников.

Ведущей идеей сопровождения является необходимость развития самостоятельности воспитанников в решении актуальных проблем.

Таким образом, предлагаемая программа поможет внедрить в практику работы ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» инновационные технологии по подготовке воспитанников, к самостоятельному проживанию, которые носят пролонгированный характер, т.е. действуют в течение длительного времени, даже после окончания реализации подпрограммы.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социально-бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

### **Место сопровождаемого проживания на базе тренировочной квартиры в структуре подготовки воспитанников к самостоятельной жизни**

Среда тренировочной квартиры предполагает открытость внешнему миру, гармоничное сочетание быта, максимально приближенного к домашнему, с возможностью реализации и развития личности через творческую и производственную деятельность. При этом тренировочная квартира - это не продолжение интернатного учреждения, а место, где воспитанники совершенствуют социально-бытовые навыки, профессиональные навыки, взаимодействуют с обществом.

Обустройство тренировочной квартиры - это полное обеспечение самостоятельного проживания воспитанников (приготовление пищи, стирка, глажение, уборка, выполнение домашних заданий, организация досуга и т.п.).

### **Информационно-методическое обеспечение Программы**

1. Положение о тренировочной квартире (сопровожаемое проживание).
2. Должностные инструкции с функциональными обязанностями специалистов.
3. Приказ об организации сопровождаемого проживания в тренировочной квартире с определением круга лиц, ответственных за реализацию деятельности тренировочной квартиры
4. Правила внутреннего распорядка (в целях установления единства требований).
5. Учебный договор найма жилого помещения.
6. Журнал учета договора тренировочной квартиры.
7. Журнал учета воспитанников, находящихся на сопровождаемом проживании.
8. Инструкции по технике безопасности и журнал ознакомления с ними воспитанников.
9. Правила пользования бытовой техникой.
10. Памятки для проживания в тренировочной квартире.
11. Технологические карты по приготовлению блюд.
12. Графики проживания воспитанников в тренировочной квартире на учебный год.

13. Индивидуальный план (проект) проживания воспитанника в тренировочной квартире.

14. Системы мониторинга индивидуальных достижений воспитанников.

15. Индивидуальный дневник проживания.

16. Оценка динамики реализации программы и выполнения индивидуального плана социализации.

17. Опись вещей воспитанников, поступивших на сопровождаемое проживание в тренировочную квартиру.

Основанием для проживания в тренировочной квартире в соответствии с Программой является договор, заключенный на основании личного желания воспитанника, выраженного в письменной форме. Неотъемлемой частью Договора является акт приема-передачи тренировочной квартиры и имущества во временное пользование воспитаннику, и утверждённого администрацией ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» графиком проживания в тренировочной квартире.

Зачисление воспитанника в тренировочную квартиру, как и отчисление из нее, производится на основании приказа директора Учреждения.

В приказе о зачислении прописывается дата зачисления, срок пребывания в квартире, который впоследствии может быть продлен или сокращен.

Все перечисленные документы (например, договор о проживании в тренировочной квартире) между воспитанниками и администрацией учреждения не имеют юридической силы, они носят обучающий характер и используются исключительно для расширения компетенций воспитанников.

Перед заселением воспитанников в тренировочную квартиру необходимо:

- познакомить их с правилами внутреннего распорядка,
- правилами проживания в тренировочной квартире,
- инструкциями по использованию бытовых приборов,
- памяткой по технике безопасности.

Подбор воспитанников для совместного проживания в тренировочной квартире осуществляется по желанию воспитанников, лучше формировать пары из более подготовленных и менее подготовленных подростков, но с учетом психологической совместимости детей. Одновременно в квартире могут проживать не более 2-х воспитанников одного пола.

#### **Местоположение и статус тренировочной квартиры**

Тренировочная квартира ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» (Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Белоярская, д.110), организована как структурное подразделение учреждения.

#### **Общее описание тренировочной квартиры**

Тренировочная квартира находится в отдельном здании на территории учреждения, имеет отдельный вход. Входная дверь оборудована замком. Общая площадь квартиры 70 кв. м. В тренировочной квартире есть жилая комната, гостиная, совмещенный санузел, кухня. Жилая комната разграничена на зоны для отдыха, занятий и сна, гостиная для просмотра телевизора и приема гостей, кухня — на зоны для приготовления пищи и для приема пищи.

#### **Оборудование тренировочной квартиры**

В жилой комнате тренировочной квартиры находятся платяной шкаф, комод, диван — книжка, кресло, компьютерный стол с компьютером, кровать одинарная, полка книжная, шкаф-пинал, мягкий пуфик, ковер, а также имеются цветы на окнах, настенные лампы, настенные часы, на окнах — шторы и тюль, настенное зеркало.

В кухне имеется кухонный гарнитур, газовая плита с вытяжкой, холодильник, обеденный стол со стульями, стол для приготовления пищи, электрический чайник, печь СВЧ, необходимая кухонная и столовая посуда, адаптивная посуда и приспособления для инвалидов, электроприборы для приготовления пищи, шторы на окнах, комнатные цветы.

В гостиной имеется диван, стенка, телевизор, DVD, ковер, журнальный столик, картина, комнатные цветы, шторы на окнах.

В прихожей установлен шкаф для верхней одежды и обуви, пуфик.

В коридоре шкаф-купе с зеркалами, ковровое покрытие на полу.

Санузел (совмещенный) оборудован душевой кабиной, имеется раковина с тумбой, унитаз для инвалидов с поручнями, зеркало, утюг, гладильная доска, пылесос, сушилка для белья, корзина для грязного белья, стиральная машинка, шкаф для хозинвентаря.

Воспитанники, проживающие в тренировочной квартире, обеспечиваются:

- моющими и чистящими средствами (для посуды и санузла), стиральным порошком, туалетным и хозяйственным мылом, зубной пастой, шампунем, гелем для душа;
- бытовыми принадлежностями, включая мешки для мусора, туалетную бумагу, бумажные салфетки, губку для мытья посуды;
- инвентарем для уборки — веником, тряпкой для пола, тазом.

### **Сроки проживания**

Срок проживания воспитанников в тренировочной квартире составляет до 3 месяцев.

На момент заселения в тренировочную квартиру воспитанники должны в достаточном объеме обладать теоретическими и минимальными практическими знаниями, и навыками о ведении домашнего хозяйства, бюджете; правилах пользования санитарно-гигиеническими средствами; знать правила по техники безопасности.

### **Целевая группа**

Основная целевая группа – Воспитанники ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Формы работы по программе

- Групповые.
- Индивидуальные.

Вся работа ведется с проживанием в тренировочной квартире. Работу ведут социальные педагоги в тесной взаимосвязи с остальными специалистами дома-интерната. Срок проживания будет устанавливаться тоже индивидуально с учетом тяжести заболевания, личностных и психологических особенностей.

В реализации программы используются разнообразные практические, игровые занятия, ролевые игры, анализ проблемных ситуаций и решение ситуационных задач, творческие работы, знакомство с рабочими профессиями на предприятиях, экскурсии и т.д.

Теоретические и практические занятия будут проводиться с учетом возрастных, личностных особенностей, уровня знаний и умений по принципу усложнения. Последовательное обучение обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в социуме.

### **Компетенции воспитанников, формируемые в процессе сопровождаемого проживания**

В процессе сопровождающего проживания на базе тренировочной квартиры воспитанники овладеют и закрепят недостающие умения и навыки, необходимые для самостоятельного проживания вне стен государственного учреждения, также сопровождающее проживание будет способствовать максимальному развитию у воспитанников с ментальными нарушениями индивидуально-личностных качеств, необходимых для самостоятельного проживания, таких как;

- Приобретение знаний правила проживания в тренировочной квартире. Закрепление знаний, умений и навыков самостоятельного проведения сухой и влажной уборки квартиры, пользования бытовыми приборами, моющими и чистящими средствами.
- Вовремя проживания в тренировочной квартире воспитанники смогут закрепить на практике самостоятельное (без контроля педагога), применения правила личной гигиены, периодичности и правил ухода за зубами, волосами, руками, ногами, внешним видом.
- Ребята познакомиться с потребительской сферой, правами и обязанностями потребителей;
- Закрепление на практике правил техники безопасности при использовании оборудования на кухне во время приготовления пищи. Правил составления повседневного меню.

– Воспитанники научиться сознательно, планировать своё свободное время, самостоятельно организовывать различные формы досуга, искать информацию о интересующих мероприятиях и времени их проведения в сети интернет.

– Овладение на практике навыками самостоятельного ухода за одеждой и обувью, технологией мелкого ремонта одежды, навыками ручной, машинной стирки, ознакомление с особенностями применения средств бытовой химии для стирки.

– Закрепят навыки самостоятельного использования правилами дорожного движения, приобретут практические навыки одобренного в обществе поведения в транспорте, на улице, закрепят навыки коммуникативного общения в сфере услуг.

– Овладение навыками эффективного общения, применение на практике социально приемлемых форм проявления негативных эмоций, знание и применение на практике навыков саморегуляции своих эмоциональных состояний.

– Умение анализировать прошлый опыт, прогнозировать будущее, планировать день, планировать ближайшую и дальнейшую перспективы.

– Воспитанники приобретут навыки разумного обращения с деньгами, навыки распределения личного бюджета, навыки грамотного расходования денежных средств.

### **Количество и профессиональный состав специалистов, обеспечивающих сопровождаемое проживание воспитанников в тренировочной квартире, и их функции**

Основные функции по обеспечению сопровождаемого проживания распределены между следующими специалистами:

– Заместителем директора по учебно-воспитательной работе: руководство деятельностью по реализации сопровождаемого проживания.

– Педагогом – психологом: осуществление психологического сопровождения воспитанников, проживающих в тренировочной квартире, обеспечение их успешной адаптации к условиям проживания и проведение диагностики и оценки индивидуальных достижений воспитанников на всех этапах проживания.

– Социальным педагогом: социально - педагогическое сопровождение воспитанников в целях успешной постинтернатной адаптации.

– Сиделка: непосредственный контроль за проживанием воспитанников в тренировочной квартире в ночное время.

На каждом этапе проживания педагоги ведут дневник наблюдения за воспитанниками, куда заносят данные по оценке их эмоционального состояния, взаимодействия с соседями по тренировочной квартире и педагогами, а также знаний, умений и навыков, приобретенных во время самостоятельного проживания.

### **Структура и содержание сопровождаемого проживания**

Программа сопровождающего проживания в тренировочной квартире воспитанников с ментальными нарушениями развития, реализуется в три этапа:

**1 этап организационный:** (подготовительный для воспитанника и организационно-диагностический для педагогов) – **1-4 неделя проживания.**

**2 этап сопровождаемое проживание:** (основной - обучение социальным, бытовым навыкам и подготовка их к жизни в системе сопровождающего проживания. Осуществляется в соответствии с программой сопровождаемого проживания «Равные возможности») – **5 - 13 неделя проживания.**

**3 этап анализ результатов:** (итоговый-оценка эффективности сопровождаемого проживания, анализ результатов, планирование дальнейшей деятельности) – **14 неделя проживания.**

**1 этап – подготовительный, для воспитанников и диагностический для педагогов:**

Для воспитанников это этап привыкания, осознания норм и правил проживания в квартире.

Задача педагога на этом этапе - установление доверительных отношений с воспитанниками, организация проживания детей и формирование у подростков чувства безопасности в новых условиях проживания:

- составляется график проживания в тренировочной квартире, где по датам указано время проживания каждого из воспитанников, которые будут жить в тренировочной квартире. Подбор воспитанников для совместного проживания осуществляется с учетом их пожеланий и мнения специалистов (психологов, педагогов);

- определяется перечень объектов социальной инфраструктуры, с которыми будут взаимодействовать воспитанники в ходе сопровождаемого проживания;

- устанавливается степень самостоятельности проживания воспитанников (что они приобретают самостоятельно, что готовят самостоятельно, какие решения могут принимать самостоятельно и т.д.);

- определяется способ приобретения продуктов, бытовых, санитарно-гигиенических средств, канцелярских принадлежностей и других необходимых для самостоятельного проживания предметов (покупка или получение со склада);

- составляется совместно с воспитанниками список необходимых вещей, которые им необходимо иметь для самостоятельного проживания, отмечается, что у них уже имеется, а что необходимо приобрести, где и в каком количестве (зависит от сроков проживания).

Одновременно сопровождающий педагог на основании методики количественной и качественной оценки готовности воспитанника ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» к самостоятельной жизни, проводит вводную диагностику каждого воспитанника с целью выявления предполагаемых трудностей социализации в условиях самостоятельного проживания и организации индивидуальной, направленной на изменение поведения.

На основании результатов проведения диагностических мероприятий разрабатываются и принимаются к реализации индивидуальные планы сопровождаемого проживания воспитанников в тренировочной квартире с целью подготовки к самостоятельной жизни.

Данными планами предусматривается привитие навыков и умений, обуславливающих успешную социализацию конкретных воспитанников; формирование качеств личности ребенка, необходимых для социальной адаптации: самостоятельности, осознания жизненной перспективы, готовности к самообеспечению на основе труда, коммуникабельности.

**2 этап (основной) - обучение социальным, бытовым навыкам и подготовка их к жизни в системе сопровождающего проживания.**

**2.1.** На основном этапе опираясь на полученные результаты количественной и качественной оценки готовности воспитанника к самостоятельной жизни, на каждого ребенка составляется индивидуальный план сопровождающего проживания. Непременным условием эффективной работы с подростком является его вовлечение в планирование индивидуальной программы реабилитации, реализацию намеченных мероприятий и разделение с ним ответственности за результат.

#### **Реализация принципа индивидуализации сопровождаемого проживания**

План сопровождающего проживания в тренировочной квартире должен лежать в «зоне ближайшего развития» воспитанника, т.е. должен предполагать с его стороны приложение некоторых усилий, но не превышать уровень его возможностей, не требовать от подростка чрезвычайного физического или эмоционального напряжения.

Если перед подростком будут поставлены слишком сложные задачи (например, если педагог переоценил возможности своего подопечного), и подросток не справится с ними, результатом может стать эмоциональный срыв, самовольный уход из тренировочной квартиры, разочарование подростка в собственных силах и другие крайне негативные проявления. С другой стороны, нельзя допускать пассивное пребывание воспитанника в тренировочной квартире, так как за этим обычно следует нарушение правил проживания, отказ от выполнения своих обязанностей, неуважение к педагогу и остальным воспитанникам и т.д. Разумный уровень сложности индивидуальной программы сопровождающего проживания - это основа

мотивации детей с ментальными нарушениями развития к дальнейшему сотрудничеству и достижению положительных изменений.

Таким образом, у воспитанников формируется внутренняя готовность самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (жизненного и личностного).

На основном этапе проживания в тренировочной квартире педагогу необходимо придерживаться индивидуального подхода к каждому воспитаннику, уделяя особое внимание поставленным в индивидуальных планах сопровождающего проживания задачам. Одновременно можно выделить общие задачи, стоящие перед педагогом по созданию условий, способствующих успешной постинтернатной адаптации воспитанников, и приобретению подростками нового социального опыта, знаний, умений и навыков самостоятельной жизни.

## **2.2 Создание условий, способствующих успешной постинтернатной адаптации воспитанников, и приобретению подростками нового социального опыта, знаний, умений и навыков самостоятельной жизни. Контроль за соблюдением воспитанниками правил проживания в тренировочной квартире.**

Безусловно, чтобы адаптация к условиям в тренировочные квартиры проходила легче, воспитанникам необходимо разъяснить, с какой целью эти правила были созданы, и какую пользу он сможет получить, выполняя эти правила.

### *а) Развитие самостоятельности и самоконтроля у воспитанников.*

Формирование самоконтроля происходит параллельно с развитием сознательности и осознанности. Воспитанник должен хорошо понимать, зачем нужен контроль и самоконтроль, в чем его преимущества. Подобным образом подросток, проживающий в тренировочной квартире сначала вынужден подчиняться режиму дня и правилам проживания, то есть внешнему контролю, однако после осознания его необходимости внешний контроль со временем превращается во внутренний, самоконтроль подростка. Вместе с тем, для развития внутреннего контроля необходимо постепенное ослабление внешнего контроля в мелочах с одновременным сохранением контроля в более крупных задачах.

### *б) Развитие у подростков стремления к взаимодействию и сотрудничеству.*

Одним из факторов успешной социализации воспитанников является создание устойчивой поддерживающей социальной сети. Под социальной сетью понимаются те люди из его окружения, с которыми воспитанников связывают личные отношения (родственники, друзья, и т.д.). В работе с воспитанником формирование у него устойчивой социальной сети гарантирует его собственную стабильность, способствует лучшей адаптации в обществе, дает дополнительные ресурсы для роста и развития. Умение давать и получать поддержку является ключевым навыком для формирования социальной сети.

Задача педагога заключается в том, чтобы развить у детей навыки взаимодействия и сотрудничества, создать положительную установку к коллективной деятельности. Развитие подобного навыка нередко способствует также налаживанию отношений с членами собственной семьи.

### *в) Развитие мотивации подростков к личностному росту.*

Чтобы результаты работы по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни на базе тренировочной квартиры были долговременными и устойчивыми, воспитанник должен осознанно стремиться к достижению поставленных перед ним целей. На формирование мотивации влияют два фактора: осознание актуальной потребности (например, потребности в образовании) и наличие возможности для ее удовлетворения. Нередко недостаточная мотивация подростка обусловлена не отсутствием осознанной потребности, а убежденностью в невозможности ее реализации. Подросток может понимать, что образование ему необходимо, но не верит в возможность его получения, так как барьеры на пути достижения этой цели кажутся ему непреодолимыми. Для работы с мотивацией воспитанника необходимо разобраться, что является препятствием: недостаточная сила потребности или неверие в возможность достижения цели. В зависимости от этого работа педагога будет направлена либо на убеждение подростка в необходимости образования, либо на укрепление его веры в собственные силы.

d) *Формирование и поддержание благоприятного психологического климата среди воспитанников.*

Основным методом снижения конфликтности и повышения сплоченности воспитанников является их совместная деятельность. Правильная организация групповой работы способствует лучшей адаптации воспитанников к условиям тренировочной квартиры. Любая групповая работа, будь то просмотр и обсуждение художественного фильма или генеральная уборка, должна быть направлена на создание безопасных и благоприятных условий для взаимодействия подростков между собой, стимулирование их активности и самовыражения каждого в рамках общей деятельности, а также формирование атмосферы поддержки и принятия.

e) *Организация деятельности, направленной на выполнение индивидуальных планов сопровождающего проживания.*

### **2.3 Приобретение воспитанниками практических навыков самообслуживания, социально-бытовых навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства, приготовление пищи, уборка жилых помещений, уход за собой, одеждой и обувью.**

Подготовка подростков к самостоятельной жизни является основной задачей сопровождающего проживания в тренировочной квартире.

Развитие соответствующих навыков включено в повседневную совместную деятельность сопровождающего педагога с воспитанниками и может принимать разнообразные формы – кулинария, хозяйственная деятельность, закупка продуктов, и многое другое. При выполнении каждого из заданий воспитанник получает практические знания и умения, которые будут ему необходимы в дальнейшей самостоятельной жизни.

Процесс формирования любого бытового и социального навыка в тренировочной квартире должен делиться на процесс изложения теории (подачи знаний), так называемое рассказывание, и процесс овладения определёнными действиями, а затем умениями и их закреплениями на практике совмещаются.

Участие в приготовлении пищи, дают подросткам знания в области кулинарии, они получают практические рекомендации и советы по обработке продуктов, их совместимости, технологии создания как простых, так и изысканных блюд. Участие в закупке продуктов для самостоятельного проживания помогает воспитанникам научиться ориентироваться в магазине, правильно выбирать товар, обращая внимание на сроки годности, целостность упаковки, состав продукта, его цену, определять оптимальный набор продуктов, согласно составленному меню.

Хорошая оснащённость тренировочной квартиры позволит приобщить детей к пользованию бытовой техникой – стиральной машиной, микроволновой печью, кухонным комбайном и т.д.

Ежевечерняя уборка квартиры и еженедельные генеральные уборки позволяют закрепить такие навыки как использование пылесоса, применение различных моющих и чистящих средств, качественный уход за мебелью, цветами, содержание в чистоте и порядке жилища и личных вещей. Педагог обучает детей соблюдению норм личной гигиены, ухода за телом, использованию необходимых косметических средств (шампуня, мыла или геля для душа, дезодоранта и проч.), а также ручной стирке белья.

## **Обучение социально-бытовым навыкам в условиях тренировочной квартиры**

### **Раздел 1. Помещения тренировочной квартиры**

**Тема:** Ванная комната, сан узел.

**Задача:** Гигиена и здоровый образ жизни, создание условий, при которых подростки могли бы заботиться о личной гигиене и внешнем виде.

**Форма работы:** Индивидуальные беседы с воспитанниками о личной гигиене.

**Предмет обучения:**

1. Утренний и вечерний туалет – прием душа или умывание, чистка зубов, смена одежды, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначение, частота использования, и прочая информация).
2. Мытье рук после улицы и посещения туалета.
3. Гигиена при посещении туалета (пользование туалетной бумагой; поддержание чистоты в туалете).
4. Для девушек – использование средств женской гигиены.
5. Внешний вид (уход за волосами, уход за ногтями).

**Тема: Гостиная, спальная комната, прихожая, ванная комната.**

**Задача:** Соблюдение гигиены дома, привить любовь к порядку и чистоте, научить подростков поддерживать квартиру в порядке.

**Форма работы:** Назначение дежурных, проведение обучающих занятий, коллективных уборок, индивидуальные и групповые беседы.

**Предмет обучения:**

1. Использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и проч.
2. Ручная стирка белья.
3. Машинная стирка (использование стиральной машины).
4. Бережное отношение и уход за личной одеждой (штопка, починка).
5. Уход за обувью
6. Глажка (использование утюга, режимов глажки).
7. Уборка спальных помещений, проветривание, порядок в платяных шкафах, чистое постельное бельё.
8. Дать воспитанникам необходимые знания, умения и навыки, обучить правилам этикета, подразумевающим разные формы приема гостей.

**Тема: Кухня - зона для приготовления пищи.**

**Задача:** Обучить навыкам приготовления пищи, соблюдению правил гигиены и техники безопасности.

**Форма работы:** Назначение дежурных по кухне, инструкции по использованию бытовой техники, организация кулинарных поединков, конкурсов на самое вкусное блюдо, самое красивое блюдо и т.д.

**Предмет обучения:**

1. Знакомство с бытовыми приборами.
2. Правила безопасности при использовании плиты, электроприборов, столовых приборов и инвентаря.
3. Выбор продуктов – количество, дата изготовления, цена, срок годности.
4. Контроль расходов на продукты, замена одних продуктов другими.
5. Правильная расфасовка и хранение продуктов перед приготовлением – мясо, овощи, фрукты, молоко, сыр. Сроки хранения в холодильнике.
6. Приготовление пищи: подготовка продуктов перед приготовлением блюда.
7. Приготовление напитков – сок, морс, кофе, чай.
8. Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств.

**Тема: Кухня – зона для приёма пищи.**

**Задача:** Обучить навыкам сервировки, привить культуру приема пищи.

**Форма работы:** практические занятия по сервировке праздничного стола, ежедневной сервировке; организация конкурсов на самый красиво сервированный стол и др.

**Предмет обучения:**

1. Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация.
2. Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет.
3. Сервировка – последовательность, температура блюд и напитков.
4. Убираем со стола – правила, уход за скатертью.

#### **2.4 Приобретение практических навыков самостоятельного ведения бюджета и расходования денежных средств; приобретение практических навыков самостоятельного осуществления покупок качественного товара в соответствии с запланированным бюджетом.**

Финансовая грамотность воспитанников позволяет корректно планировать личный бюджет и уметь осуществлять следующие действия:

- планирование доходов будущих периодов;
- распределение расходов по приоритетности (обязательность, величина, срочность);
- распределение имеющихся (и будущих) денежных средств по расходам;
- при нехватке ресурсов — минимизация расходов либо замена на более дешевые аналоги;
- при планировании ресурсов — осуществление грамотных и эффективных покупок.

Каждый воспитанник по графику получает определённую сумму денег на покупку продуктов, подросток должен спланировать на что он собираются их потратить.

Определяется место, где воспитанник будет совершать покупки.

При выборе магазина главное условие это - соотношения цены и качества потребностям общего стола.

Сначала совместно с педагогом, потом самостоятельно воспитанник знакомится с ценовой политикой в нескольких торговых точках, в пределах заранее выбранного набора продуктов, затем делает закупку продуктов, проверяет чек, высчитывает сумму экономии.

Таким образом формирование у воспитанников умений по расходованию средств представляет собой определённый процесс, где все этапы последовательны, взаимосвязаны, осмысленны и систематизированы.

### **Раздел 2. Подготовка воспитанников к распределению средств и формирование умений по планированию личного бюджета**

**Тема:** Финансовая грамотность.

**Задача:** сформировать навыки разумного распределения и использования средств, навыки планирования и учета расходов.

**Форма работы:** обучающие игры, помощь в составлении плана расходов подростка, в организации учета совершенных расходов, поход по магазинам совместно с воспитанниками, подготовка специальных печатных материалов, практические занятия.

**Предмет обучения:**

1. Виды денежных средств (купюры, мелочь).
2. Личный бюджет: приход – расход (за неделю и за месяц).
3. Виды расходов: за неделю, за месяц, транспорт, питание, одежда, развлечения, другое.

**Задача:** учимся грамотно покупать, разумно тратить и защищать свои права.

**Предмет обучения:**

1. Виды продуктов питания, наличие состава, сроков годности, аннотации на этикетках и упаковках товара, цена товара.
2. Оптимальный подбор продуктов питания, их количество.
3. Покупаем продукты питания и экономим средства.
4. Правила поведения в магазине: при выборе продуктов и на кассе; использование упаковочных пакетов, ожидание в очереди др.

#### **2.5. Формирование у воспитанников культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; навыков сохранения собственного здоровья.**

Основной целью работы педагога по формированию индивидуального стиля здорового образа жизни у детей следует считать формирование сознательной установки на здоровый образ жизни, овладение высокоэффективными поведенческими стратегиями и личностными ресурсами и осознание собственной ответственности в этом процессе.

Поэтому педагогу следует включать в работу темы, способствующие развитию способности рассуждать, принимать решения и учиться на своих ошибках; осознавать личную ответственность за свою жизнь и отказываться от потребности винить других в своих ошибках; узнавать и исследовать собственные. Несомненный интерес у подростков вызывают проблемы, касающиеся стресса-разрешающего поведения, межполового общения, формирования навыков постановки и достижения цели.

### **Раздел 3. Развитие у воспитанников индивидуального стиля здорового образа жизни**

**Тема: Закрепление на практике правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др.;**

**Задача:** формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность.

**Форма работы:** беседы, дискуссии, ролевые игры, тренинги, моделирование ситуации, вовлечение в регулярные занятия спортом.

**Предмет обучения:**

- Гигиена юноши,
- Гигиена девушки.
- Основы макияжа.
- Знание гигиены помещений, одежды, обуви и др;

**Задача:** привитие норм безопасного поведения по отношению к своему здоровью и безопасности личной жизни.

**Предмет обучения:**

- Принципы и нормы здорового образа жизни юноши, медицинские и социальные последствия их несоблюдения.
- Принципы и нормы здорового образа жизни девушки, медицинские и социальные последствия их несоблюдения.
- Потребность строго соблюдать распорядок дня;
- Умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога) безопасна для жизни;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотра телепередач);
- Проведение индивидуальной работы по предупреждению появления вредных привычек и избавлению от них
- Курить – себе вредить;
- Влияние табака на организм подростка;
- Алкоголь – враг здоровья и т.д.

**Тема: Помоги себе сам.**

**Предмет обучения:**

- Виды медицинской помощи: скорая помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов "скорой помощи" и врача на дом.
- Выполнение простейших процедур (закапывание капель в глаза, нос, уши; применение мазей, присыпок, пластырей: показания, противопоказания; измерения температуры тела, артериального давления, пульса.

**Тема: Оказание первой медицинской помощи.**

**Предмет обучения:**

- Растяжения, ушибы и переломы.
- Электротравмы.
- Солнечный удар.
- Укусы насекомых.
- Отравление.

## **2.6. Развитие навыков организации свободного времени.**

### **Раздел 4. Развитие у воспитанников навыков организации свободного времени**

**Тема: Отдых дома.**

**Задача:** Достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, формирование потребности и умения посещать общественно-культурные места и т.д.

**Форма работы:** Обучение досуговой деятельности происходит в процессе ее практического осуществления, т.е. в ходе проведения какого-либо мероприятия.

**Предмет обучения:**

- Настольные игры;
- Просмотр телевизора;
- Практические занятия (рисование, лепка, аппликация);
- Просмотр печатных изданий;
- Прослушивание музыки;
- Прием гостей;
- Проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.).

**Тема: Выход в город.**

**Предмет обучения:**

- Поход в гости;
- Посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека);
- Прогулка (по городу, в парке, во дворе).

**Тема: Выезд за город.**

**Предмет обучения:**

- Туристические походы;
- Пикник.

**Планирование проведения свободного времени происходит по следующей схеме:**

- выбор вида досуга из списка предложенных вариантов, в зависимости от количества свободного времени;
- выражение желания каждого из воспитанников, проживающих в тренировочной квартире, обсуждение предложений с другими подростками;
- выбор места проведения досуга (домашний отдых, отдых в городе, за городом);
- выбор даты и времени проведения досуга;
- организация досуга: сбор информации о мероприятии через афиши, Интернет и т.д.; расчёт финансовых средств, необходимых на мероприятие, учитывая питание; приобретение билетов; разработка маршрута к месту досуга; подготовка одежды, необходимых продуктов, вещей.
- проведение мероприятия досуга;
- обмен впечатлениями о мероприятии.

## **2.7. Формирование навыков жизненного и допрофессионального самоопределения воспитанников.**

### **Раздел 5. Формирование навыков допрофессионального самоопределения воспитанников**

**Тема:** Этот изменчивый мир профессий.

**Задача:** оказание помощи в развитии допрофессиональных умений и навыков, расширение представления о мире профессий, обучение методам поиска информации, связанной с различными профессиями, ознакомление со спецификой профессиональной деятельности.

**Форма работы:** занятия по формированию видения своего будущего, навыков осознанного планирования целей; умению планировать день, строить жизненные планы, развитию чувства ответственности; ознакомление с существующими профессиями.

**Предмет обучения:**

- расширить представления о мире профессий,
- ознакомить воспитанников с положительными и отрицательными сторонами профессий,
- актуализировать знания о способах поиска информации, связанной с выбором профессии,
- познакомить с важнейшими характеристиками здоровья человека.

## **2.8. Приобретение воспитанниками коммуникативных навыков выстраивать межличностные отношения и опыта разрешения проблемных ситуаций.**

Умение жить в обществе подразумевает знание и соблюдение человеком правил и норм поведения, своих прав и обязанностей. Необходимо не только ориентироваться в местонахождении основных социальных объектов, но уметь воспользоваться их услугами. Для этого необходимо вступать в контакт с незнакомыми людьми. Не менее важно поддерживать спокойные, дружеские отношения с людьми, с которыми встречаешься каждый день, с теми, с кем вместе живешь.

Задача сопровождающего педагога при необходимости оказать помощь воспитанникам по следующим направлениям.

### **Раздел 6. формирование навыков жизненного самоопределения**

**Тема:** Искусство жить среди людей.

**Задача:** способствовать созданию условий для воспитания личностной зрелости воспитанников, их высокой самооценки и адекватного поведения в социуме.

**Форма работы:** Тренинг коммуникативной компетентности, дискуссия, практикум.

**Предмет обучения:**

- Формы общения с взрослыми и сверстниками (как правильно вести себя при встрече и расставании, как высказать просьбу, как правильно задать вопрос).
- Содействие в обобщении личного опыта, формирование умения анализировать прошлый опыт, прогнозировать будущее, умение планировать день, строить жизненные планы.
- Что же такое настроение, отчего оно зависит и как им управлять?
- Виды положительных и отрицательных эмоций.
- Межличностные взаимоотношения.
- Учить владеть техникой телефонных разговоров.
- Речевое поведение: хвастовство, оскорбление, угроза, одобрение.
- Воспитывать чувство ответственность за свои поступки.
- Развитие у воспитанников умение правильно выражать свои мысли.
- Развитие самостоятельности.

## **2.9. Формирование у воспитанников гармоничного образа семейных отношений**

## Раздел 7. Формирование у воспитанников гармоничного образа семейных отношений

### **Тема: Люди встречаются**

**Задача:** способствовать процессу осознания воспитанниками ответственности построения семейных взаимоотношений.

**Форма работы:** беседы, игровые упражнения, просмотр и обсуждение видеофильмов.

### **Предмет обучения:**

- Мои представления о противоположном поле.
- Как ухаживать?
- Моя индивидуальность в отношениях с противоположным полом.
- Значение семьи в жизни человека.

На 3 этапе анализа результатов и внесения изменений в деятельность тренировочной квартиры изучается работа по сопровождаемому проживанию в тренировочной квартире за определенный период. Для подведения итогов используются результаты мониторинга индивидуальных достижений воспитанников, материалы рабочих занятий, экскурсий, других форм работы специалистов с воспитанниками, обеспечивающих деятельность тренировочной квартиры. На основе проведенного анализа могут вноситься изменения как в содержание программы сопровождаемого проживания, так и в некоторые нормативные правовые документы.

### **Формы контроля, реализации программы сопровождающего проживания в тренировочной квартире**

Уровень готовности воспитанников к самостоятельной жизни определяется по результатам текущего, промежуточного, итогового контроля с помощью следующих методов: наблюдение, анкетирование, беседа, письменный опрос воспитанников, практическая работа.

**1. Текущий контроль** – отражение результата в индивидуальном дневнике сопровождения воспитанника (по мере необходимости, но не реже 1 раза в 10 дней).

**2. Промежуточный контроль** - проведение промежуточного мониторинга проживания в тренировочной квартире.

**3. Итоговый контроль** - подведение итогов эффективности сопровождающего проживания.

Главным критерием реализации программы выступает степень независимости, уверенности, самостоятельности, раскрепощённой, инициативности воспитанников.

С целью контроля, за реализацией программы сопровождающего проживания воспитанников в тренировочной квартире используется количественная и качественная оценка индивидуальных достижений воспитанников по специально выделенным показателям готовности к интеграции:

#### **Основные показатели, подлежащие оценке:**

##### **Самообслуживание**

- навыки уборки квартиры;
- навыки ухода за вещами;
- навыки гигиены;
- навыки осуществления покупок;
- навыки приготовления пищи.

##### **Самоорганизация**

- навыки планирования и организации трудовой деятельности (учеба, хозяйственно-бытовой труд);
- навыки организации свободного времени;

- навыки взаимодействия с объектами социальной инфраструктуры;
- навыки планирования своего бюджета
- навыки совершения простых финансовых операций.

### **Саморегуляция**

- навыки самоконтроля;
- навыки самооценки своих действий и поступков;
- навыки коррекции эмоционального состояния;
- навыки межличностного взаимодействия;
- навыки ориентации в социальном пространстве;
- навыки усвоения общепринятых норм и правил поведения и их применение в повседневной жизни.

**Количественная оценка** осуществляется по 5-бальной системе.

**Качественная оценка** записывается в специальное окно в виде комментария по каждой шкале.

### **Уровни освоения программы**

По результатам входящего, промежуточного и итогового контроля определяется уровень освоения программы и положительные перспективы его социальной реализации и адаптации в обществе.

**Низкий уровень адаптированности:** 23-51

**Средний уровень адаптированности:** 51-86

**Высокий уровень адаптированности:** 86-115

*Выявленный низкий уровень* подразумевает не достаточную готовность воспитанника для полноценной социальной адаптации в обществе. Воспитанникам с низким уровнем социальной адаптированности может быть продлён срок проживания в тренировочной квартире.

*Средний уровень* можно считать достаточным для реинтеграции воспитанников в социум, но большое влияние на этот процесс окажут условия, в которые ребёнок попадет после выпуска. Эти выпускники также нуждаются в постинтернатном сопровождении.

*Высокий уровень* свидетельствует о наличии у воспитанника высокого потенциала для социальной адаптации и реинтеграции.

### **Ожидаемые результаты**

Разработанная Программа имеет значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем в масштабе учреждения социального обслуживания и в случае реализации позволит добиться изменений по повышению уверенности в своем будущем у воспитанников ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок», развитие у них навыков социального взаимодействия и расширения социальных связей. А также, развитие коммуникативных навыков, направленности на семейные ценности.

В ходе реализации программы воспитанники научатся объективно оценивать явления, происходящие в обществе, адекватно воспринимать возникающие социальные проблемы и решать их в соответствии со своими правами и обязанностями, нормами отношений, сложившимися в социуме, быть устойчивым к неблагоприятным социальным воздействиям и занять активную позицию в решении социальных проблем, быть готовым к социальным действиям, саморазвитию, то есть успешно адаптироваться в современном обществе.

### Список использованных источников

1. Куратор выпускника интернатного учреждения: индивидуальное сопровождение: Методическое пособие / И.А. Бобылева, А.А. Аббасова, Н.Н. Ракитина, Г.В. Дьячкова; под ред. И.А. Бобылевой. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 136 с.
2. Моделирование социально-поддерживающей среды для выпускников детского дома в процессе формирования готовности к самостоятельной жизни / Научный консультант и редактор— д. пед. наук, проф. Л.А. Коробейникова; Департамент образования Вологодской области; ГОУ «Вологодский детский дом1». – Вологда, 2011. – 170 с.
3. Поддержка и психологическое сопровождение выпускников детских домов. Практическое пособие под редакцией Д.А. Винокурова, Нижний Тагил, 2003.
4. Руководство по организации деятельности социальной гостиницы – отделения временного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации/Под ред. Ю.В.Батлук, Р.В.Йорика – СПб: Врачи детям, 2010. – 208 с.: ил.
5. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 120 с.
6. Социальное взаимодействие в различных сферах жизнедеятельности: Материалы IV Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е.И. Бражник, Н.Н. Суртаева, С.В. Кривых. – СПб. – Тюмень: ТОГИРРО 2014. – С.17-.20
7. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции (5—6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И.А. Бобылева. – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2014. – 312 с.
8. Тренировочная квартира для воспитанников организаций для детей-сирот с выраженной интеллектуальной недостаточностью: Методическое пособие/ Бобылева И.А., Григорьева Е.С., Заводилкина О.В. и др.; под. Ред. И.А. Бобылевой, О.В. Заводилкиной. – М., БФ «Расправь крылья!» и ФГБНУ ИИДСВ РАО, 2019. -109с.
9. Финансовая грамотность: материалы для воспитанников детских домов и учащихся школ-интернатов. Советы на каждый день / Е. В. Галишникова, О. А. Зарубина, Л. В. Стахович. — М.: ВИТА-ПРЕСС, 2014 ISSN 2074-1065 Рецензируемый, реферируемый научный журнал «Вестник АГУ». Выпуск 4 (146) 2014



**Индивидуальный план работы  
по подготовке к сопровождаемому проживанию по программе  
«Равные возможности»**

№	Раздел	Тема занятия		Задачи	Форма работы	Содержание деятельности
1.	Помещения квартиры	1.	Ванная комната, санузел	1. Сформировать гигиенические навыки и здоровый образ жизни. 2. Создать условия, при которых подростки могли бы заботиться о личной гигиене и внешнем виде.	Индивидуальные беседы с воспитанниками о личной гигиене	4. Утренний и вечерний туалет – прием душа или умывание, чистка зубов, смена одежды, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначение, частота использования, и прочая информация). 5. Мытье рук после улицы и посещения туалета. 6. Гигиена при посещении туалета (пользование туалетной бумагой; поддержание чистоты в туалете). 6. Для девушек – использование средств женской гигиены. 7. Внешний вид (уход за волосами, уход за ногтями).
		2.	Гостиная, спальная комната, прихожая, ванная комната	1. Соблюдение гигиены дома, привить любовь к порядку и чистоте. 2. Научить подростков поддерживать квартиру в порядке.	Проведение обучающих занятий, уборок, индивидуальные и групповые беседы	9. Использование моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток для уборки помещения. 10. Ручная стирка белья. 11. Машинная стирка (использование стиральной машины). 12. Бережное отношение и уход за личной одеждой (штопка, починка). 13. Уход за обувью. 14. Глажка (использование утюга, режимов глажки). 15. Уборка спальных помещений, проветривание, порядок в платяных шкафах, чистое постельное бельё. 16. Дать воспитанникам необходимые знания, умения и навыки, обучить правилам этикета, подразумевающим разные формы приема гостей.
		3.	Кухня - зона для приготовления пищи	1. Обучить навыкам приготовления пищи. 2. Соблюдение правил гигиены и техники безопасности.	Инструкции по использованию бытовой техники, индивидуальные	9. Знакомство с бытовыми приборами. 10. Правила безопасности при использовании плиты, электроприборов, столовых приборов и инвентаря.

					занятия	<p>11. Выбор продуктов – количество, дата изготовления, цена, срок годности.</p> <p>12. Контроль расходов на продукты, замена одних продуктов другими.</p> <p>13. Правильная расфасовка и хранение продуктов перед приготовлением – мясо, овощи, фрукты, молоко, сыр. Сроки хранения в холодильнике.</p> <p>14. Приготовление пищи: подготовка продуктов перед приготовлением блюда.</p> <p>15. Приготовление напитков – сок, морс, кофе, чай.</p> <p>16. Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств.</p>
		4	Кухня – зона для приёма пищи	Обучить навыкам сервировки, привить культуру приема пищи	Практические занятия по сервировке праздничного стола, ежедневной сервировке	<p>5. Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация.</p> <p>6. Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет.</p> <p>7. Сервировка – последовательность, температура блюд и напитков.</p> <p>8. Убираем со стола – правила, уход за скатертью.</p>
2.	<b>Подготовка воспитанников к распределению средств и формирование умений по планированию личного бюджета</b>	1	Финансовая грамотность	1. Сформировать навыки разумного распределения и использования средств, навыки планирования и учета расходов.	Обучающие игры, помощь в составлении плана расходов подростка, в организации учета совершенных расходов, поход по магазинам совместно с воспитанниками, подготовка специальных печатных материалов, практические занятия	<p>4. Виды денежных средств (купюры, мелочь).</p> <p>5. Личный бюджет: приход – расход (за неделю и за месяц).</p> <p>6. Виды расходов: за неделю, за месяц, транспорт, питание, одежда, развлечения, другое.</p>

				2. Учимся грамотно покупать, разумно тратить и защищать свои права.		5. Виды продуктов питания, наличие состава, сроков годности, аннотации на этикетках и упаковках товара, цена товара. 6. Оптимальный подбор продуктов питания, их количество. 7. Покупаем продукты питания и экономим средства. 8. Правила поведения в магазине: при выборе продуктов и на кассе; использование упаковочных пакетов, ожидание в очереди др.
3	<b>Развитие у воспитанников индивидуального стиля здорового образа жизни</b>	1	Закрепление на практике правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др.	1. Формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность. 2. Привитие норм безопасного поведения по отношению к своему здоровью и безопасности личной жизни.	Беседы, дискуссии, ролевые игры, тренинги, моделирование ситуации, вовлечение в регулярные занятия спортом	1. Гигиена юноши, 2. Гигиена девушки. 3. Основы макияжа. 4. Знание гигиены помещений, одежды, обуви и др. 5. Потребность строго соблюдать распорядок дня. 6. Умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них. 7. Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога) безопасна для жизни. 8. Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотра телепередач). 9. Проведение индивидуальной работы по предупреждению появления вредных привычек и избавлению от них.
		2	Помоги себе сам			1. Виды медицинской помощи: скорая помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов "скорой помощи" и врача на дом. 2. Выполнение простейших процедур (закапывание капель в глаза, нос, уши; применение мазей, пластырей; измерения температуры тела).
4	<b>Развитие навыков организации свободного времени</b>	1	Отдых дома	1. Достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, формирование потребности и умения посещать	Обучение досуговой деятельности происходит в процессе ее	1. Настольные игры. 2. Просмотр телевизора. 3. Практические занятия (рисование, лепка, аппликация). 4. Просмотр печатных изданий.

				общественно-культурные места и т.д.	практического осуществления, т.е. в ходе проведения какого-либо мероприятия	5. Прослушивание музыки. 6. Прием гостей и др.
			Выход в город			1. Посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека). 2. Прогулка (по городу, в парке, во дворе).
			Выезд за город			1. Туристические походы. 2. Пикник.
5	<b>Формирование навыков допрофессионального самоопределения воспитанников</b>	1	Этот изменчивый мир профессий	1. Расширение представления о мире профессий, обучение методам поиска информации, связанной с различными профессиями, ознакомление со спецификой профессиональной деятельности.	Занятия по ознакомлению с существующими профессиями	1. Расширить представления о мире профессий. 2. Ознакомить воспитанников с положительными и отрицательными сторонами профессий. 3. Актуализировать знания о способах поиска информации, связанной с выбором профессии. 4. Познакомить с важнейшими характеристиками здоровья человека.
6	<b>Формирование навыков жизненного самоопределения</b>	1	Искусство жить среди людей	1. Способствовать созданию условий для воспитания личностной зрелости воспитанников, их высокой самооценки и адекватного поведения в социуме.	Тренинг коммуникативной компетентности, дискуссия, практикум	1. Формы общения с взрослыми и сверстниками (как правильно вести себя при встрече и расставании, как высказать просьбу, как правильно задать вопрос). 2. Содействие в обобщении личного опыта, формирование умения анализировать прошлый опыт, прогнозировать будущее, умение планировать день, строить жизненные планы. 3. Что же такое настроение, отчего оно зависит и как им управлять? 4. Виды положительных и отрицательных эмоций. 5. Межличностные взаимоотношения. 6. Учить владеть техникой телефонных разговоров. 7. Речевое поведение: хвастовство, оскорбление, угроза, одобрение. 8. Воспитывать чувство ответственность за свои поступки. 9. Развитие у воспитанников умение правильно выражать свои мысли. 10. Развитие самостоятельности.
7	<b>Формирование у воспитанников гармоничного образа</b>	1	Люди встречаются	1. Способствовать процессу осознания воспитанниками ответственности построения	Беседы, игровые упражнения, просмотр и	1. Мои представления о противоположном поле. 2. Как ухаживать?

	<b>семейных отношений</b>			семейных взаимоотношений.	обсуждение видеофильмов	3. Моя индивидуальность в отношениях с противоположным полом. 4. Значение семьи в жизни человека.
--	---------------------------	--	--	---------------------------	----------------------------	---

**Индивидуальная работа  
по программе сопровождаемого проживания в тренировочной квартире  
«Равные возможности»**

**ФИО ребенка:** \_\_\_\_\_

**Дата рождения:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Сроки проживания:** \_\_\_\_\_

<b>Индивидуальная карта проживающего в тренировочной квартире</b>
Юридическое оформление проживания в тренировочной квартире
Проведение тестирования и анкетирования в начале и конце проживания
Обучение поддержанию чистоты и порядка в квартире. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Текущая и генеральная уборка жилья.
Обучение уходу за своей одеждой и обувью. Мелкий ремонт одежды: пришивание пуговиц, подшивание низа одежды, подкладки, зашивание по шву. Виды швов. Штопка.
Обучение ручной стирке и стирке в стиральной машинке. Выведение пятен предварительное замачивание, отбеливание белья.
Обучение гигиене и правилам приготовления простых блюд (салаты, каши, супы, вторые блюда, напитки).
Проведение занятий на тему «Экономия в быту». Что такое экономика? Искусство разумного ведения домашнего хозяйства. Дадим вторую жизнь любимым вещам, продукты без отходов и т. д.
Проведение бесед, практических занятий, просмотр презентаций на темы: «Деловой этикет» «Умение вести себя» за столом, в общественных местах, транспорте, на работе, с друзьями и т.д.
Проведение занятий по развитию коммуникабельности и межличностных отношений. Беседы, анкета, ролевые игры, упражнения.
Проведение бесед и практических занятий по оказанию первой медицинской помощи при различных состояниях. Состав аптечки.
Занятия по профилактике ЗОЖ. Беседы, анкета, ролевые игры, упражнения, ситуативные задачи и т. д.
Проведение занятий на тему «Семья». Беседы, анкета, упражнения, работа со схемой, моделирование ситуаций, ролевое проигрывание, просмотр и обсуждение слайдов.
Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами (почта и телеграф, банк, единый расчетный центр, аптека, специализированные магазины и т.д.)
Профориентация. Проведение тестирования, анкетирования для выявления профессионального самоопределения. Беседа, имитационная игра, практикум, экскурсии на предприятия.

**План индивидуального проживания**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия, обучающие занятия, практикум</b>	<b>Дата проживания</b>	<b>Примечание</b>
1.	Заполнение документации. Ознакомление с правилами проживания в квартире. Снятие показаний счетчиков. Знакомство с оборудованием и бытовой техникой.		
2.	Размещение в квартире.		
3.	Получение продуктов питания на складе.		
4.	Самоподготовка		ежедневно
5.	<u>Обучение на практике:</u> Как правильно пользоваться кухонным ножом, теркой, овощечисткой, измельчителем чеснока и т.д.		
6.	Информирование: «Роль бытовых приборов в жизни человека». Правила безопасного пользования.		
7.	Составление меню. Приготовление ужина		ежедневно
8.	Индивидуальная коррекционная работа		5 занятий
9.	Заполнение анкет, опросников и тестов.		
10.	Приготовление ужина.		ежедневно
11.	Уборка квартиры.		ежедневно
12.	Санитарно-гигиенические процедуры перед сном.		ежедневно

13.	Подведение итогов дня. Записи в дневнике проживающего, кулинарной книге и т.д.		ежедневно
14.	Беседа: «Правила поведения за столом. Сервировка домашнего стола». Просмотр слайдовой презентации.	<b>второй день</b> 04.09.18.	
15.	<u>Информирование:</u> Гигиена приготовления пищи. Санитарные нормы на кухне в домашних условиях.		
16.	<u>Информирование:</u> правила носки и хранения одежды. Мелкий ремонт верхней одежды. Ручные швы. <u>Практикум:</u> зашивание по шву, пришивание пуговицы.		
17.	Информирование: роль здорового питания. Режим питания.		
18.	<u>Информирование:</u> Принцип приготовления овощных и фруктовых салатов. Подготовка овощей и фруктов. Гигиена приготовления. <u>Практикум:</u> Приготовление салата.		
19.	Деловая игра: «Мои права и обязанности». Просмотр слайдовой презентации «Конвенция о правах ребенка»		
20.	Информирование. Автоматизированная стирка белья. Выбор программы стирки. Моющие средства для стирки. Распределение белья по цвету и структуре ткани. Развешивание белья. Самостоятельная стирка и развешивание личных вещей		
21.	<u>Имитационная игра.</u> Гостевой этикет. Как принимать гостей. Как вести себя в гостях. <u>Закрепление на практике –</u> в гости к воспитателю.	<b>третий день</b> 05.09.18.	
22.	<u>Самостоятельное приготовление</u> овощного полуфабриката для заморозки (овощная смесь из моркови, болгарского перца, помидор, петрушки)		
23.	Беседа. Семья и ее роль в жизни каждого человека.		
24.	Занятие: «Оказание первой помощи при несчастных случаях. Состав аптечки».		
25.	Практикум: Уход за верхней одеждой и обувью (чистка, сушка, мелкий ремонт.)	<b>четвертый день</b> 06.09.18.	
26.	Еженедельная уборка жилья с применением химических моющих средств.		
27.	<u>Информирование:</u> Выпечка. Оладьи, блины, пончики, пирожки и т. д. <u>Практикум:</u> приготовление оладий.		
28.	Беседа. Личная гигиена подросткового возраста.		
29.	<u>Информирование.</u> Безопасное применение химических моющих средств в быту. <u>Практикум:</u> Генеральная уборка жилья.		
30.	<u>Просмотр презентации.</u> Основные документы гражданина Российской Федерации.		
31.	Знакомство с дорогами и улицами города. Соблюдение правил движения пешехода.	<b>пятый день</b> 07.09.18.	
32.	Экскурсия. Аптека и оптика. Почта. Парикмахерская. Детское кафе. Соблюдение правил поведения и вежливого обращения. Самостоятельный диалог о предоставлении услуг. Самостоятельная покупка.		
33.	Беседа: «Вредные привычки». Рисунок – образ курильщика. Решение ситуационных задач.		
34.	Практикум – подготовка крупы (перебирание, промывание) для дальнейшей обработки.		

	Приготовление каши.		
35.	Беседа: «Семейные традиции».		
36.	Практикум: расчет выплат за электроэнергию и воду, заполнение квитанций.	<b>шестой день – заключительный 10.09.18.</b>	
37.	Заключительное психологическое тестирование		
38.	Самостоятельное составление меню и приготовление ужина.		
39.	Мероприятие с участием всех участников проекта: *выступление воспитанника о своих достижениях *просмотр документации и фотоотчета * чаепитие (воспитанник проводит самостоятельно) *подведение итогов самостоятельного проживания.		
39.	Генеральная уборка в квартире.		
40.	Оформление сдачи квартиры		

Аналитическая карта

<b>Навыки самообслуживания, контроль и качество их выполнения</b>		<b>Усвоение теоретического материала бесед и занятий</b>	<b>Поведение в общественных местах и мероприятиях</b>	<b>Трудности в процессе индивидуальной работы</b>
<b>Начало проживания</b>	<b>Конец проживания</b>			

Результаты психодиагностики

<b>№ п\п</b>	<b>Метод диагностики</b>	<b>Первичная диагностика</b>	<b>Заключительная диагностика</b>	<b>Результативность</b>
1.	Методика «Тест самооценка» (методика Дембо-Рубинштейна)			
2.	Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»			
3.	«Диагностика эмоциональной сферы ребенка» «Два дома» «Цветовой тест Люшера».			
4.	Методика «6 фигур» (Семенович А.В., 2002г.),			
5.	Тест «Кубики Коса», Матрицы К. Равена (ЦПМ)			

Аналитическая таблица оценки социально-бытовых навыков и умений

Имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Параметры	Метод сбора данных	Дата входящей диагностики	Результат базового замера (баллы/уровень/краткая формулировка экспертной оценки)	Дата промежуточной/итоговой диагностики	Результат повторного замера	Отметка о положительной динамике
Эмоциональное состояние	«Диагностика эмоциональной сферы ребенка» «Два дома» «Цветовой тест Люшера».					
Познавательная деятельность	Методика «6 фигур» (Семенович А.В., 2002г.),  Тест «Кубики Коса», Матрицы К. Равена (ЦПМ)					
Уровень развития навыков приготовления пищи	Диагностическая карта «Оценка сформированности социально-бытовых представлений приготовления пищи» (заполняется по результатам бесед, наблюдений, практических занятий)					

<b>Уровень финансовой грамотности</b>	Диагностическая карта «Оценка сформированности социально-бытовых представлений по финансовой грамотности» <i>(заполняется по результатам бесед, наблюдений, практических занятий)</i>					
<b>Уровень развития навыков коммуникативного общения в сфере услуг</b>	Диагностическая карта «Оценка сформированности социально-бытовых представлений» <i>(заполняется по результатам бесед, наблюдений, практических занятий)</i>					
<b>Уровень развития навыков ухода за вещами</b>	Диагностическая карта «Оценка сформированности социально-бытовых представлений» <i>(заполняется по результатам бесед, наблюдений, практических занятий)</i>					
<b>Формирование навыков по уходу за помещением</b>	Тестирование «Уровень сформированности бытовых навыков» по методике И.Ю. Левченко <i>(заполняется по результатам бесед, наблюдений, практических занятий)</i>					

**Показатели самостоятельного проживания для оценки специалистами и самооценки воспитанниками**

1. Выполнение правил личной гигиены (ежедневно принимает душ, чистит зубы, умывается, причесывается и др.).
2. Содержание в чистоте личных вещей (зубная щетка, расческа, мочал' ка, полотенце, одежда).
3. Умение в зависимости от времени года выбирать обувь и одежду, самостоятельно и последовательно одеваться.
4. Соблюдение правил и приемов ухода за обувью: предупреждение загрязнения (пользуется специальными средствами: крем, спрей, губка и др.), чистка, сушка, подготовка сезонной обуви к хранению.
5. Умение пользоваться бытовой техникой.
6. Соблюдение техники безопасности при работе с электрическими приборами.
7. Умение сервировать стол.
8. Самостоятельное приготовление пищи.
9. Умение пользоваться моющими и чистящими средствами для ухода за столовой посудой.
10. Умение правильно хранить продукты.
11. Умение использовать мерную посуду.
12. Умение пользоваться столовыми приборами (нож, вилка, ложка).
13. Умение обращаться с ножницами, иглой, различными инструментами, инвентарем.
14. Навыки выполнения уборочных работ на улице и в помещении.
15. Уровень развития потребности речевого общения как со специалистами, так и со сверстниками.
16. Навыки коммуникативного общения в доступных видах социальных отношений.
17. Практические умения пользования телефоном.
18. Знание номеров экстренного вызова.
19. Соблюдение правил поведения в общественных местах (магазин, транспорт, почта, поликлиника, кинотеатр, музей и др.).
20. Умение организовывать свой досуг.
21. Умение распоряжаться своим бюджетом.
22. Умение пользоваться услугами почты, магазина, поликлиники, транспорта.
23. Развитие навыков творческой деятельности (наличие хобби).
24. Развитие навыков профессиональной подготовки (растениеводство, деревообработка, шитье, уборка помещений и др.).

**Договор  
социального найма тренировочной квартиры**

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» в лице Директора Н.В Кеберле, действующего(ей) на основании Устава, именуемого в дальнейшем «Учреждение», с одной стороны, и воспитанник (Ф.И.О, дата рождения) \_\_\_\_\_

паспорт: № \_\_\_\_\_ серия \_\_\_\_\_  
выдан \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ проживающий (ая) по адресу:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, именуемый в  
дальнейшем «Воспитанник», с другой стороны, заключили настоящий договор о следующем:

### **1. Предмет договора.**

1.1. В соответствии с настоящим договором ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» обязуется предоставлять временное проживание Воспитаннику Учреждения (в возрасте от 14 до 18 лет) в тренировочной квартире, в условиях максимально приближенных к домашней жизни, с оказанием ему помощи в подготовке к дальнейшей жизни после выпуска его из дома-интерната, успешной социальной адаптации, сроком до 3 месяцев. Адрес квартиры: Республика Хакасия, город Абакан, улица Белоярская, дом 110. Тел: (8 3902) 27-73-39, (доб. 149).

1.2. Настоящий договор имеет своей целью определение и регулирование взаимоотношений между Учреждением и Воспитанником, возникающих в процессе сопровождаемого проживания Воспитанника в тренировочной квартире Учреждения.

### **2. Права и обязанности Учреждения.**

2.1. Обязанности Учреждения в отношении Воспитанника:

- 2.1.1. Предоставлять бесплатное проживание и питание в тренировочной квартире на срок до 3 месяцев (возможен повторный курс);
- 2.1.2. Оказывать медицинскую, психологическую, социальную, юридическую и другую помощь;
- 2.1.3. Создавать условия, способствующие успешной социальной адаптации Воспитанника;
- 2.1.4. Развивать социально-бытовые навыки Воспитанника;
- 2.1.5. Защищать имущественные и неимущественные права Воспитанника.
- 2.1.6. Осуществлять контроль за выполнением Воспитанником всех обязанностей, предусмотренных настоящим договором;

### **3. Права и обязанности проживающего.**

3.1. Обязанности проживающего:

- 3.1.1. Соблюдать Правила проживания в тренировочной квартире Учреждения;
- 3.1.2. Покидать тренировочную квартиру только с разрешения социального педагога и администрации Учреждения;
- 3.1.3. Активно участвовать в ежедневной уборке мест общего пользования (по графику);
- 3.1.4. Беречь имущество Учреждения, нести ответственность за его сохранность.
- 3.1.5. Выполнять распоряжения администрации Учреждения и специалистов, не вступая в пререкания;

3.1.6. Учиться самостоятельно готовить себе еду, содержать в чистоте одежду, обувь, место своего проживания, соблюдать правила личной гигиены, разумно обращаться с деньгами, грамотно расходовать денежные средства;

3.2. Права проживающего:

3.2.1. Выразить свое несогласие с действиями администрации Учреждения на общем собрании воспитанников и сотрудников Учреждения.

#### 4. Срок действия договора

4.1. Настоящий договор вступает в силу с момента подписания сторон.

4.2. Срок действия договора с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

4.3. Договор может быть расторгнут досрочно по письменному соглашению сторон.

#### 5. Особые условия

5.1. В случае нарушений Воспитанником условий договора администрация Учреждения имеет право исключить его из тренировочной квартиры.

#### 6. Ответственность сторон

6.1. Стороны несут ответственность за невыполнение или ненадлежащее исполнение обязательств.

#### 7. Заключительное положение

7.1. Продление, дополнение, изменения к договору оформляются в форме приложения к нему.

7.2. Договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую силу.

#### Подписи сторон:

Адрес: 655009, Республика  
Хакасия, город Абакан, ул.  
Белоярская, дом 110.  
Тел./факс: 8 (3902)  
27-41-59  
E-mail: [internat\\_rh@mail.ru](mailto:internat_rh@mail.ru)

Директор ГБУ РХ  
«Республиканский дом-интернат  
для детей «Теремок»  
Н.В. Кеберле

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ф.И.О. Воспитанника: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Паспортные данные: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА

### 1. Общие положения

1.1. Правила внутреннего распорядка имеют целью укрепление дисциплины среди проживающих воспитанников, улучшение организации воспитательно-образовательного процесса, установление единых требований к проживающим.

1.2. Правила внутреннего распорядка разработаны в соответствии с действующим законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением образовательного учреждения, Уставом учреждения.

### 2. Отношения специалистов тренировочной квартиры (далее — специалисты) и проживающего

2.1. Отношения специалистов тренировочной квартиры и проживающего регулируются договором. Порядок зачисления и отчисления определяется договором и положением о тренировочной квартире.

2.2. При зачислении проживающего в тренировочную квартиру специалисты обязаны:

— ознакомить проживающего с Положением о тренировочной квартире, Правилами внутреннего распорядка, договором;

— проинструктировать проживающего в соответствии с правилами техники безопасности, санитарии, противопожарной безопасности, охраны жизни и здоровья в учреждении;

— ознакомить проживающего с правилами внутреннего распорядка и режимом дня.

2.3. В соответствии с Положением о тренировочной квартире причиной расторжения договора с проживающим могут быть: грубое нарушение во время проживания правил внутреннего распорядка.

### 3. Дисциплинарная ответственность сторон

3.1. Проживающие в тренировочной квартире воспитанники обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, требования по охране жизни и здоровья, техники безопасности, личную гигиену и санитарию, бережно относиться к имуществу тренировочной квартиры.

3.2. Специалисты обязаны создать необходимые организационные, социальные и бытовые условия для проживания и отдыха, внимательно относиться к запросам воспитанников, улучшать условия их содержания.

3.3. За образцовое выполнение всех требований, участие в мероприятиях учреждения, помощь в организации и налаживании быта к проживающему применяются меры поощрения (как морального, так и материального).

3.4. Нарушение дисциплины, правил внутреннего распорядка, условий договора влечет за собой применение мер дисциплинарного воздействия.

Виды дисциплинарных взысканий, порядок их применения определяется специалистами, с учетом мнения проживающих.

### 4. Режим дня

4.1. Режим дня тренировочной квартиры строится с учетом общего режима учреждения. Время утреннего подъема 7 ч 30 мин.

Приготовление пищи осуществляется проживающими воспитанниками самостоятельно из продуктов, приобретенных ими самостоятельно или выданных на кухне в учреждении, предусмотренных положением о тренировочной квартире.

Посуда после приготовления пищи должна быть вымыта и расставлена по местам.

Продукты должны храниться в холодильнике, специально оборудованном для воспитанников тренировочной квартиры.

Помещение спальни должно быть убрано, постель застелена.

Воспитанники проживают в тренировочной квартире на условиях самообслуживания, объем которого определяется этапом проживания.

Все воспитанники, проживающие в тренировочной квартире, участвуют в учебно-воспитательном процессе в рамках общего плана учреждения.

С 19.00 часов до 21.30 часа устанавливается свободное время, планирование которого постепенно передается воспитаннику.

Прием гостей и друзей осуществляется по договоренности со специалистом, осуществляющим сопровождение проживания.

Время отбоя 22 ч. К этому времени проживающий в тренировочной квартире должен закончить приготовление ко сну, принять душ и подготовиться к следующему дню. После отбоя все воспитанники соблюдают тишину и порядок.

Для охраны жизни и здоровья в ночное время назначается дежурная сиделка.

## ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ КВАРТИРЕ

### Права

Каждый проживающий в социальной квартире имеет право на защиту своей чести и достоинства.

*Ты имеешь право:*

- обратиться с любым вопросом к специалистам учреждения;
- участвовать в решении вопросов, касающихся планирования и проживания в тренировочной квартире;
- вносить предложения по улучшению условий жизни в квартире;
- самостоятельно планировать свободное от учебы время;
- приглашать к себе в гости друзей в установленное время;
- получать юридическую, медицинскую, психологическую помощь;
- планировать бюджет на срок пребывания в тренировочной квартире;
- самостоятельно планировать меню (но заранее согласовав его с соседом);
- расторгнуть договор социального найма;
- заниматься в кружках, секциях дома-интерната;
- использовать видеотехнику, находящуюся в тренировочной квартире.

### Обязанности

Проживая в тренировочной квартире, *ты обязан:*

- всегда выполнять правила проживания в тренировочной квартире;
- каждый день убирать постель и заботиться о личной гигиене;
- поддерживать одежду и обувь в чистоте;
- в квартире носить сменную обувь;
- выполнять план по социальной адаптации, составленный совместно с социальным педагогом;
- принимать гостей;
- соблюдать график дежурства, составленный вместе с соседом по тренировочной квартире;
- уважать своего соседа, не включать громко музыку и телевизор;
- беречь мебель, технику и оборудование квартиры.

### Нарушения, за которые возможно досрочное выселение из квартиры

*Тебя могут выселить из тренировочной квартиры за:*

- нарушение отбоя;
- беспорядок в квартире;
- порчу имущества квартиры.

## ПАМЯТКИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ КВАРТИРЫ

*Твоя социальная квартира должна быть образцом порядка и чистоты!*

### Жилая комната

1. Ежедневно делай влажную уборку полов, протирай пыль.
2. Ежедневно удаляй мусор из ведер.
3. Держи обувь в определенном месте, чистую и сухую.
4. Аккуратно размещай одежду в шкафу.
5. Содержи туалетные принадлежности в чистоте и порядке.
6. Соблюдай порядок на письменном столе.
7. Поливай цветы (если имеются) в соответствии с индивидуальными особенностями каждого растения.
8. Утром заправляй кровать.
9. Пылесось ковры ежедневно.
10. Уходя, гаси свет и выключай электрические приборы.
11. Следи за своими вещами, не забывай стирать и гладить свою одежду.

### Кухня

*При приготовлении пищи:*

Используй продукты для приготовления пищи с неистекшим сроком годности.

1. Составляя меню, используй калорийные и богатые витаминами продукты.
2. Содержи посуду в чистоте;
3. Старайся приглашать к столу всех совместно проживающих с тобой.
4. Обсуждай меню со своим соседом (если вы питаетесь совместно).

*После приготовления пищи:*

1. Вымой посуду и расставь ее на места.
2. Протри поверхность стола и шкафов тряпкой.
3. Вымой плиту.
4. Вымой раковину.
5. Вынеси мусор и протри пол.
6. Не храни продукты с истекшим сроком годности.

### Уход за холодильником

1. Не храни в холодильнике продукты с истекшим сроком годности.
2. Во избежание поломки холодильника не ставь в него продукты в горячей посуде.
3. Размораживай и мой холодильник один раз в месяц, по окончании проживания.

*Если в холодильнике появился неприятный запах:*

- проверь и выброси испорченные продукты;
- протри стенки и полки холодильника сначала влажной тряпкой, затем сухой;
- разрежь лимон пополам, удали мякоть, насыпь в очищенную половинку пищевую соду и поставь в холодильник, запах исчезнет.

### Уход за пылесосом

1. Вытряхивай мешок для сбора мусора один раз в неделю.
2. Аккуратно сматывай шнур после работы.

### Уход за плитой

1. Мой плиту после каждого приготовления пищи.
2. Не оставляй включенной плиту после приготовления пищи, особенно если выходишь из дома.

### Уход за стиральной машиной и по стирке

1. Протри поверхности стиральной машины влажной тряпкой, можно с использованием жидкого моющего средства.
2. Вытри поверхности насухо мягкой тряпкой.
3. Не лей воду на стиральную машину.
4. Используй при стирке только порошки для автоматических стиральных машин с низким пенообразованием и средство, предотвращающее образование накипи.
5. Не перегружай стиральную машину, иначе белье не будет хорошо выстирано.
6. Сортируй белье по цвету: белое белье стирай отдельно от цветного.
7. Сортируй белье на хлопок, синтетику, шерсть, вискозу, шелк.
8. Перед стиркой изучи символы на ярлыках одежды, указывающие, как нужно обращаться с тканью.
9. Стирай требующие осторожного обращения ткани в режиме деликатной стирки.
10. Помни: загрузка в машину белья и одежды различных размеров улучшает эффективность стирки.
11. Перед стиркой вынимай все из карманов вещей: монеты, английские булавки и аналогичные предметы, так как они могут повредить белье, барабан стиральной машины и емкость для воды.
12. Застегивай застежки: молнии, пуговицы, крючки.
13. Свяжи вместе висящие ремни или ленты.

#### **Уход за микроволновой печью**

1. Всегда следи за тем, чтобы уплотнители дверцы были чистыми, и чтобы дверца надежно закрывалась. Невыполнение мер по поддержанию печи в чистоте может привести к повреждению ее поверхности, что негативно сказывается на работе печи и увеличивает опасность при ее использовании.
2. Чисти наружные поверхности мягкой тряпкой и теплой мыльной водой. Смой мыло и вытри насухо.
3. Удали намыленной тряпкой все брызги и пятна с внутренних поверхностей и роликовой подставки. Смой мыло и протри насухо.
4. Чтобы отмочить засохшие частицы пищи и удалить запахи, помести чашку разбавленного лимонного сока на вращающийся поднос и нагревай ее в течение 10 минут на максимальном уровне мощности.
5. Мой по мере загрязнения вращающийся поднос.
6. Не допускай попадания воды в вентиляционные отверстия.
7. Никогда не используй для чистки поверхностей печи абразивные материалы и химические растворители.

## ПАМЯТКИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

*Памятка по технике безопасности и правилам пожарной безопасности в тренировочной квартире*

### **ПОМНИТЕ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

8. При пользовании электроэнергией включай в электросеть утюг, плитку, чайник и другие электроприборы только исправные и при наличии под ними несгораемой подставки. Не размещай включенные электроприборы близко к сгораемым предметам и деревянным конструкциям.

9. Следи, чтобы электрические лампы не касались бумажных и тканевых абажуров. Не закрывай домашними предметами автотрансформатор и стабилизатор и не устанавливай их на стол.

10. Не допускай одновременного включения в электросеть нескольких мощных потребителей электроэнергии, вызывающих перегрузку сети.

11. Опасно промачивать электропровода, клеивать их обоями, подвешивать на гвозди, оттягивать, завязывать в узлы, применять ветхие соединительные шнуры, удлинители. Все это приводит к нарушению изоляции и короткому замыканию электропроводов.

12. Опасно пользоваться неисправными выключателями, розетками, штепселями, подключать оголенные концы при помощи скрутки проводов к электросети. В этих случаях возникают большие переходные сопротивления, которые приводят к сильному нагреву электропроводов и горению изоляции.

### **Памятка по технике безопасности при работе со стиральной машиной**

1. Машина должна стоять на ровной поверхности.
2. У машины должен лежать резиновый коврик.
3. Необходимо оберегать поверхность от механических повреждений.
4. Следует включать и выключать машину сухими руками.
5. Нельзя перегружать машину бельем.
6. Следует протирать машину после работы.
7. При технических неисправностях необходимо вызвать мастера.

### **Памятка по технике безопасности при пользовании утюгом**

1. Будь осторожен при пользовании утюгом, перед включением проверь, нет ли на шнуре оголенных участков.
2. Не включай неисправный утюг.
3. При включении и выключении берись за утюг сухими руками.
4. Для включения утюга вставь вилку в розетку.
5. Установи терморегулятор на утюге в соответствии с видом ткани.
6. Ставь разогретый утюг вертикально.
7. Приготовь кипяченую воду для увлажнения ткани.
8. Чтобы не испортить вещь, сначала прогладь нагретым утюгом участок на ее изнаночной стороне.
9. Не оставляй включенный утюг без присмотра.
10. Закончив утюжку, вынь вилку из розетки, вылей из утюга воду и оставь утюг до полного остывания на подставке.
11. Выключенный и остывший утюг поставь на место.

### **Памятка по технике безопасности при пользовании электрической плитой**

1. Перед включением в электросеть электроплиты проверь исправность шнура.
2. При включении и выключении электроплиты держи вилку за корпус, а не за шнур.

3. Включай и выключай электроплиту сухими руками, чтобы не получить травму.
4. Внимательно изучи и запомни положения терморегулятора.
5. Включенную электроплиту не оставляй без присмотра.
6. По окончании работы выключи электроплиту. Это необходимо в целях соблюдения пожарной безопасности.
7. После пользования духовкой проветри ее.

#### **Памятка по технике безопасности при использовании микроволновой печи**

1. Не включай пустую микроволновую печь, поскольку излучение микроволн может повредить внутренность печи. Рекомендуем всегда оставлять в печи жаропрочную посуду с водой на случай случайного включения.
2. Тщательно проверяй, плотно ли закрыта дверца; после каждого использования не забывай чистить внутреннюю поверхность печи.
3. Не приближай лицо к поверхности включенной печи.
4. Старайся по возможности использовать самый слабый режим — при нем уровень излучения минимален.
5. Включай печь только при необходимости, помни, что многие блюда гораздо удобнее готовить на обычной плите или в духовке.
6. Никогда не используй микроволновую печь для просушивания одежды и других вещей.
7. Поскольку излучение микроволн не может проникать сквозь металл, не пользуйся металлической посудой для приготовления пищи. Микроволны отталкиваются от металлической поверхности, что может привести к искрению или возгоранию внутри печи. Также не рекомендуем пользоваться посудой с золотой и серебряной отделкой. Ставь в микроволновую печь только жаропрочную стеклянную или керамическую посуду.
8. Доставай посуду из микроволновой печи в специальных рукавичках или прихватками.

#### **Памятка по технике безопасности при использовании пылесоса**

1. Не допускай нахождения сетевого кабеля вблизи от обогревательных приборов (каминов, радиаторов).
2. Используй пылесос только по его прямому назначению.
3. Не переноси и не удерживай пылесос за сетевой кабель, т.е. не используй кабель в качестве ручек!
4. При перемещении пылесоса не допускается контакт кабеля с острыми углами или кромками, так как это может привести к повреждению изоляции, что, в свою очередь, может вызвать массу негативных последствий— от короткого замыкания до пожара.
5. Никогда не извлекай штекер из розетки, вытягивая его за сетевой кабель.
6. Не вставляй посторонние предметы в пневматические розетки системы центрального пылеудаления. Запрещается использовать розетки с засоренными или забитыми отверстиями! Контактные отверстия необходимо постоянно содержать в чистоте и регулярно очищать их от волос, волокон тканей, ворса, пыли и прочих видов загрязнений, которые могут привести к разгерметизации системы, уменьшению мощности всасывания и снижению эффективности работы пылесоса.
7. Не допускай нахождения вблизи пневматических розеток волос, лица, пальцев, а также легкой развевающейся одежды.
8. Категорически запрещается дотрагиваться мокрыми руками до кабелей, выключателей, корпуса пылесоса, штекеров, так как велика вероятность удара электрическим током. Можно получить удар электротока и в том случае, когда производится уборка влажных поверхностей.
9. Не используй пылесос для засасывания паров легко воспламеняющихся и быстроиспаряющихся жидкостей (например, бензина, ацетона), а так же не работай в помещениях, где нельзя исключить возможность присутствия данных веществ. Засасывать какие-либо жидкости запрещается!
10. Для корректного завершения работы с пылесосом установи выключатель в положение «ВЫКЛ», а затем извлеки вилку из розетки.

**Опись вещей воспитанника, поступившего на сопровождаемое проживание в  
тренировочную квартиру**

Дата поступления: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ год.

В момент поступления у проживающего имелись следующие вещи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_

При себе проживающий имел деньги в сумме \_\_\_\_\_ рублей.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка) « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ год  
(дата)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка) « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ год  
(дата)

Форма завершающей оценки проживающим

ФИО проживающего \_\_\_\_\_

Сроки проживания: с « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. по « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

<b>Что понравилось в сопровождаемом проживании в тренировочной квартире</b>	<b>Да</b>	<b>В большинстве случаев</b>	<b>Нет</b>
Педагог по сопровождаемому проживанию в тренировочной квартире помог мне.			
Опыт проживания был полезным.			
Я доволен условиями проживания.			
Мне нравилась еда.			
Мой жизненный статус изменился к лучшему.			
Я стал лучше контролировать свое поведение.			
Я научился тому, что поможет мне жить самостоятельно.			
<b>Что выдумаете о сопровождаемом проживании в тренировочной квартире</b>	<b>Да</b>	<b>В большинстве случаев</b>	<b>Нет</b>
Педагог по сопровождаемому проживанию в тренировочной квартире прислушивался к моему мнению.			
Я получил много полезной информации.			
Мне было легко установить контакт с педагогом.			
Я чувствовал, что мне в тренировочной квартире рады.			
Я чувствовал, что меня понимают.			

## 1.2. Цели и задачи деятельности тренировочной квартиры

**Цель** - подготовка воспитанников с выраженной ментальной недостаточностью к дальнейшей жизни вне учреждения, исходя из их индивидуальных возможностей и реальных условий, удовлетворяющих в первую очередь личные интересы и потребности воспитанников;

**Задачи направлены на создание специальных условий, способствующих:**

- развитию максимально возможного уровня самостоятельности воспитанников,
- формированию навыков, применимых в повседневной жизни, позволяющих на доступном уровне решать жизненные задачи, а также предпосылок элементарной трудовой деятельности;
- накоплению ребенком собственного уникального опыта, в том числе опыта непосредственного взаимодействия с бытовой техникой и бытовыми предметами;
- нормализации жизни ребенка с выраженными ментальными нарушениями.

## 1.3. Содержание программы

Подготовка детей-инвалидов к независимой жизни в обществе осуществляется по трем направлениям:

- 1) социально-бытовая деятельность,
- 2) социально-коммуникативная деятельность,
- 3) досуговая деятельность.

Содержание обучения **социально - бытовой деятельности** включает формирование умений по выполнению гигиенических процедур, уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов, совершению покупок, приготовлению пищи, осуществлению коммунальных и других платежей.

Обучение **социально-коммуникативной деятельности** включает развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентацию в социальном пространстве, соблюдение общепринятых норм и правил в процессе социальной и бытовой деятельности.

Содержательное **направление «Досуговая деятельность»** предполагает обучение организации своего свободного времени, формирование потребности и умения культурно отдыхать дома и за его пределами, например, принимать гостей и ходить в гости, посещать общественно-культурные места, ходить на прогулку, выезжать за город и т.д.

В ходе обучения по каждому из обозначенных направлений происходит развитие личностного потенциала воспитанников и поддержка их самореализации. Таким образом, выделенные направления охватывают все основные сферы жизнедеятельности человека.

### Разделы:

1. Самообслуживание.
2. Уборка помещений.
3. Уход за вещами.
4. Экономика домашнего хозяйства.
5. Организация питания.
6. Социальная коммуникация.
7. Досуговая деятельность.

### 1. Раздел. Самообслуживание

Умение себя обслуживать является одним из важнейших компонентов независимости и самостоятельности в повседневной жизни человека. Несмотря на то, что прием пищи, действия с одеждой, гигиенические процедуры происходят каждый день, с самого раннего возраста, в силу разных причин люди с нарушениями развития и к 18 годам не полностью реализуют потенциал своих возможностей. Они остаются недостаточно самостоятельными в выполнении тех или иных действий по самообслуживанию.

Содержание обучения самообслуживанию в ТУК представлено четырьмя подразделами: прием пищи, обращение с одеждой и обувью, пользование туалетом и гигиена тела.

В каждом подразделе перечислены основные действия, которые воспитанникам необходимо освоить. В ходе планирования те или иные действия с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей воспитанников включаются в индивидуальную программу обучения. При необходимости, если освоение действия целиком невозможно для воспитанника, оно дробится на доступные для него операции, которые вносятся в ИПО.

### **Содержание обучения самообслуживанию**

#### **1. Прием пищи**

- соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол)
- накладывание пищи в тарелку (из салатницы, кастрюли и др.)
- соблюдение аккуратности при приеме пищи
- использование столовых приборов при приеме пищи
- наполнение кружки
- питьё из кружки
- соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи

#### **2. Обращение с одеждой и обувью**

- различение своей и чужой одежды
- снятие одежды без застежек
- надевание одежды без застежек
- надевание предметов одежды на соответствующие части тела
- соблюдение последовательности одевания, раздевания
- ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и изнаночная сторона)
- застегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках
- расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках
- выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде

#### **3. Пользование туалетом**

- выражение потребности
- спускание/одевание (заправление) одежды
- соблюдение правил пользования туалетом (поднимание/опускание крышки и сиденья, оправление в унитаз, пользование туалетной бумагой, спуск воды

в унитазе, использование квача по необходимости, закрывание крышки (сиденья), мытье рук после оправления нужды)

#### **4. Гигиена тела**

- мытье рук
- вытирание рук
- мытье лица
- вытирание лица
- чистка зубов
- очищение носовой полости
- мытье под душем
- использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель)
- соблюдение последовательности намыливания и ополаскивания частей тела
- вытирание полотенцем всего тела бритье
- использование женских гигиенических средств
- пользование косметическими и парфюмерными средствами
- уход за ногтями
- уход за волосами
- контроль своего внешнего вида (осмотр себя с использованием зеркала).

В связи с тем, что все гигиенические процедуры достаточно интимный процесс, основная задача - создать для их выполнения максимально комфортную обстановку.

Нет необходимости в постоянном присутствии сопровождающего, но воспитанники должны иметь возможность в любой момент попросить о помощи.

Обучение и обсуждение трудностей по всем вопросам, связанным с личной гигиеной, должно проходить в строго индивидуальной обстановке.

### **Уборка помещений**

Поддержание чистоты в помещении - необходимое условие безопасного и комфортного проживания. Благодаря освоению воспитанниками доступных действий уборки помещения реализуется возможность активного участия детей с ментальной инвалидностью в ведении домашнего хозяйства, формируется потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивается самостоятельность воспитанников.

Обучение уборке помещения включает в себя освоение следующих видов деятельности: подметания пола, вытирания пыли, уборки пылесосом, влажной уборки пола, мытья зеркал и окон, чистки сантехники, выноса мусора, ухода за холодильником.

Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые воспитанникам необходимо освоить по отдельности и в комплексе. Это:

- 1) оценка потребности в уборке,
- 2) подготовка пространства для выполнения работы,
- 3) подготовка необходимых инструментов и материалов,
- 4) выполнение действий по уборке,
- 5) оценка качества уборки,
- 6) размещение использованных при уборке инструментов в места хранения,
- 7) расстановка перемещенных предметов на свои места.

В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются:

- формирование умения определять необходимость в уборке,
- формирование умений обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами,
- формирование навыков организации и выполнения уборочных работ

### **Содержание обучения уборке помещений**

#### **1. Подметание пола:**

- соблюдение направления движения при подметании
- заметание мусора на совок
- высыпание мусора в урну

#### **2. Вытирание пыли:**

- освобождение поверхности от предметов
- нанесение моющего средства
- протирание поверхности тряпкой
- расставление предметов на места
- споласкивание тряпки
- вывешивание тряпки для просушивания

#### **3. Уборка пылесосом:**

- сборка деталей пылесоса
- разборка деталей пылесоса
- включение / выключение пылесоса
- соблюдение направления движения
- чистка пылесоса

#### **4. Влажная уборка пола:**

- наполнение емкости для мытья пола водой
- определение нужного количества моющего средства и добавление его в воду
- мытье пола руками
- мытье пола при помощи специальной щетки
- соблюдение направления движения
- определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды
- выливание грязной воды в унитаз
- просушивание мокрой тряпки

#### 5. Мытье стеклянных поверхностей (зеркал, окон):

- нанесение моющего средства на стекло
- протирание стекла газетой, тряпкой
- использование специальных щеток для мытья окон
- мытье подоконника

#### 6. Чистка сантехники:

- выбор чистящих средств
- использование перчаток
- нанесение чистящего средства
- чистка
- смывание чистящего средства

#### 7. Вынос мусора:

- сортировка мусора
- определение необходимости выноса мусора (по объему)
- вынос мусора в специально отведенное место • помещение мешка для мусора в урну

### Уход за вещами

Обучение детей-инвалидов уходу за вещами, аккуратности является важной задачей, от решения которой в определенной степени зависит успех социальной интеграции лиц с инвалидностью. Аккуратная внешность придает уверенность в себе и вызывает доверие у окружающих. Это помогает преодолеть барьеры в общении с окружающими людьми, способствует формированию уважительного отношения общества к людям с инвалидностью. Зачастую потребность в аккуратном обращении с одеждой у воспитанников не сформирована, так как уход за вещами обычно выполняется взрослыми.

Обучение уходу за вещами включает в себя освоение следующих видов деятельности: уход за обувью, чистка одежды, хранение одежды, ручная стирка, машинная стирка, утюжка.

Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые обучающимся необходимо освоить по отдельности и в комплексе. Это:

- 1) определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви,
- 2) подготовка пространства для выполнения работы,
- 3) подготовка необходимых инструментов и материалов,
- 4) выполнение действий ухода за вещами,
- 5) оценку качества ухода за вещами,
- 6) размещение использованных инструментов в места хранения.

В процессе обучения уходу за вещами решаются следующие **задачи**:

- развитие способности замечать недостатки внешнего вида своей одежды и обуви;
- воспитание бережного отношения к вещам;
- формирование умений обращаться с оборудованием, необходимым для поддержания чистоты вещей: стиральная машина, гладильная доска, утюг и др.;
- формирование умений по уходу за вещами;
- формирование потребности в поддержании опрятного и аккуратного внешнего вида.

#### Содержание обучения уходу за вещами:

##### 1. Уход за обувью:

- чистка обуви
- мытье обуви
- просушивание обуви
- хранение обуви в специально предназначенном месте

##### 2. Чистка одежды:

- чистка щеткой загрязненной поверхности одежды
- стряхивание загрязнений с одежды

##### 3. Хранение одежды:

- выворачивание одежды на лицевую сторону
- сворачивание одежды

- вывешивание одежды на «плечики»
- вывешивание одежды на спинку стула
- складывание одежды на полку в шкафу

#### 4. Ручная стирка:

- подбор воды подходящей температуры
- определение количества воды
- замачивание белья
- намыливание белья
- застирывание
- полоскание белья
- отжим белья
- встряхивание белья
- вывешивание белья на просушку

#### 5. Машинная стирка:

- сортировка белья перед стиркой
- закладывание и вытаскивание белья из машины
- установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы
- определение количества порошка
- засыпание порошка в отсек
- запуск машины
- развешивание белья для сушки

#### 6. Утюжка:

- установка гладильной доски
- включение-выключение утюга
- выбор температурного режима
- определение готовности утюга к работе
- раскладывание белья на гладильной доске
- смачивание белья водой
- движения руки с утюгом при глажении
- разглаживание складок на белье
- складывание выглаженного белья
- сортировка и уборка белья в места хранения
- 

### Экономика домашнего хозяйства

Умение обращаться с деньгами, планировать свои расходы, соотнося сумму дохода с необходимыми и возможными затратами - одна из самых сложных задач для детей с ментальными нарушениями. Далеко не всем воспитанникам доступно освоение содержания этого раздела. Учитывая уровень интеллектуального развития детей, педагоги подбирают тот или иной диапазон задач и планируют обучение посильным операциям экономики домашнего хозяйства.

В содержание обучения данного раздела включены следующие виды деятельности: обращение с деньгами, планирование и ведение бюджета, планирование и осуществление покупок.

### Содержание обучения

#### 1. Обращение с деньгами:

- представление о покупательской функции денег
- узнавание номинального достоинства купюр
- выполнение операций с деньгами
- хранение денег в специально отведенном месте

#### 2. Ведение бюджета:

- знание источников своего дохода
- подсчет суммы дохода в месяц

- знание основных статей расходов
- планирование ежемесячных расходов
- планирование расходов на неделю
- планирование крупных покупок
- учет потраченных средств
- учет оставшихся средств
- экономия в домашнем хозяйстве
- сортировка и хранение финансовых документов
- оплата коммунальных услуг

### 3. Планирование и осуществление покупок:

- определение необходимости покупки товара
- составление списка покупок
- подсчет примерной стоимости покупок
- выбор нужного отдела в магазине
- выбор товара из ассортимента
- ориентирование в цене товара
- соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег
- ориентировка в качестве товара
- оплата покупки на кассе
- использование дисконтных карт
- получение сдачи и чека
- складывание покупок в пакеты
- выкладывание покупок дома в места их хранения
- сравнение запланированной и потраченной суммы денег.

Успешному обучению способствуют как интерес воспитанников к процессу осуществления покупок, так и приятное завершение данного процесса: прием пищи.

Целесообразно выбрать один ближайший магазин самообслуживания, для более эффективных тренировок.

Особое внимание уделяется умению соблюдать общепринятые правила в магазине: не ронять товары, не трогать все подряд, покупать продукты согласно списку, а также не шуметь, обращаться за помощью к продавцу, оплачивать покупку, не толкать других покупателей и т.п. Эти ситуации проигрываются и обсуждаются.

Непосредственно перед выходом еще раз проговариваются основные правила, а после посещения магазина обязательно обсуждаются ошибки и отмечаются достижения.

Постепенное снижение степени сопровождения при посещении магазина может осуществляться следующим образом:

- воспитанник посещает магазин в сопровождении педагога, который активно помогает в выборе и оплате покупок, но объем активной помощи со стороны сопровождающего постепенно уменьшается;
- воспитанник самостоятельно совершает покупки, но знает, что педагог находится в это время в магазине. Чаще всего эта форма используется, когда дети могут самостоятельно выбрать товар по списку, но испытывают значительные трудности (физические или психологические) при осуществлении покупок;
- воспитанник самостоятельно выбирает товары по списку, а педагог ждет его на кассе;
- воспитанник самостоятельно совершает покупки, но не знает о том, что педагог наблюдает за ним и при необходимости может прийти на помощь;
- воспитанник самостоятельно совершает покупки и может позвонить педагогу, чтобы проконсультироваться, если у него возникли затруднения;
- воспитанник посещает магазин самостоятельно, но с небольшим перечнем хорошо знакомых товаров (1-2 наименования);
- полностью самостоятельное посещение магазина.
-

## **Организация питания**

Обычно развивающийся ребёнок с малых лет наблюдает за приготовлением пищи, затем участвует в нем и постепенно начинает готовить самостоятельно. Совсем иная картина наблюдается в домах - интернатах.

Вследствие нарушений общей и мелкой моторики, интеллектуального развития и особенностей эмоционально волевой сферы возможности развития самостоятельности при приготовлении пищи у ребенка с нарушениями существенно ограничены по сравнению с их обычно развивающимися сверстниками.

В результате большинство детей, проживающих в домах - интернатах с особыми потребностями, имеющие потенциальные возможности для развития самостоятельной деятельности на кухне, не умеют не только приготовить простейших блюд, но и подогреть уже готовую пищу. Такая ситуация существенно увеличивает зависимость человека от посторонней помощи, усугубляя его инвалидность.

В связи с этим специально организованное обучение детей с нарушениями развития самостоятельно удовлетворять потребность в пище нацелено прежде всего на оптимизацию того потенциала, который имеется у человека с инвалидностью.

**Основные задачи** процесса организации питания:

- формирование умения ориентироваться на кухне,
- формирование умения соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи,
- формирование умения выполнять отдельные операции по обработке и приготовлению продуктов,
- формирование умения обращаться с инвентарем и оборудованием, необходимыми для приготовления пищи,
- формирование умения готовить блюда по рецепту,
- формирование умения составлять меню,
- формирование умения сервировать стол (обычный и праздничный),
- формирование умения мыть посуду.

**Содержание обучения организации питания включает освоение следующих видов деятельности:**

- 1) приготовление пищи,
- 2) сервировка стола,
- 3) мытьё посуды.

### **Содержание обучения.**

#### **1. Приготовление пищи**

##### **1.1. Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:**

- мытьё рук перед началом работы,
- использование чистой посуды,
- использование специальной одежды (фартук, косынка),
- поддержание чистоты рабочего места.

##### **1.2. Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи:**

- пользование электрическим чайником (наполнение до метки; включение / выключение);
- пользование кухонным комбайном (включение / выключение; пользование регуляторами скорости; разбор и сборка деталей);
- пользование микроволновой печью (включение / выключение; использование специальной посуды;
- пользование миксером (включение / выключение; пользование регуляторами скорости);
- пользование электрической плитой (соотнесение ручки включения нагрева с конфоркой; пользование регуляторами нагрева конфорки).

##### **1.3. Составление меню (выбор блюда для приготовления на день, неделю).**

##### **1.4. Приготовление пищи по рецепту:**

- подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда;
- определение необходимого количества продуктов;
- выбор посуды и кухонных приборов, необходимых для приготовления блюда;

- использование мерной посуды (подбор подходящей мерной посуды, наливание / засыпание продукта до метки);
- обработки и приготовления продуктов (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение);
- определение готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу);
- хранение продуктов в определённом месте и упаковке с учетом срока хранения продуктов (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).

## 2. Сервировка стола:

- выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам;
- выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек;
- праздничная сервировка стола.

## 3. Мытьё посуды

### 3.1. Мытьё посуды вручную:

- очищение посуды от остатков пищи;
- дозированное использование моющего средства;
- удаление губкой загрязнений;
- выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка);
- ополаскивание;
- вытирание посуды сухим полотенцем;
- укладывание посуды в места хранения;
- соблюдение последовательности мытья посуды.

Обучение приготовлению пищи необходимо начинать с максимально простых блюд и полуфабрикатов, так как успех в обучении существенно повышает мотивацию и влияет на самооценку человека.

В дальнейшем используются более сложные рецепты. Усложнение рецептов, используемых для обучения приготовлению пищи, происходит постепенно, по мере освоения отдельных действий и операций (например: чистка овощей, нарезание и т.д.). Постепенно происходит закрепление умения готовить повседневные блюда по рецепту, а также осваиваются рецепты праздничных блюд и выпечки из теста.

## 6 раздел. Социально - коммуникативная деятельность

Умение жить в обществе подразумевает знание, и соблюдение человеком правил и норм поведения, своих прав и обязанностей. Необходимо не только ориентироваться в местонахождении основных социальных объектов, но уметь воспользоваться их услугами. Для этого необходимо вступать в контакт с незнакомыми людьми. Не менее важно поддерживать спокойные, дружеские отношения с людьми, с которыми встречаешься каждый день, с теми, кого любишь, с теми, с кем вместе живешь. Особенное значение это имеет для людей с нарушениями развития, так как их опыт общения с окружающими часто ограничивается домом - интернатом.

Из-за особенностей развития и неприспособленности среды дети не имеют возможности посещать общественные места, а если посещают их, то чаще всего ориентируются на сопровождающего. Поэтому самостоятельно они часто не соблюдают правил поведения на дороге, не знают маршрута даже до знакомого магазина, не знают, как себя вести в общественном месте.

### Основные задачи обучения:

- Формирование умения ориентироваться во времени, планировать свою деятельность с учётом времени.
- Формирование умения ориентироваться в ближайшем окружении.
- Освоение правил культурного поведения.

Соответственно задачам были выделены **разделы:**

- «Ориентировка во времени»,
- «Ориентировка в окружающей среде»,
- «Правила и нормы поведения».

## **Содержание обучения**

### **Ориентировка во времени**

1. Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время.
2. Распределение времени для выполнения необходимых дел.

### **Ориентировка в окружающей среде**

1. Общественный транспорт
  - знание номера нужного маршрута
  - нахождение нужной автобусной остановки
  - 2. Знание инфраструктуры города, района
  - знание расположения близлежащих магазинов
  - знание мест оплаты квитанций
  - знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)

### **Правила и нормы поведения**

1. Правила дорожного движения
  - переход улицы в определенном месте
  - ориентировка в сигналах светофора
  - следование сигналам светофора
  - 2. Правила и нормы поведения в общественном транспорте
  - покупка билета в автобусе
  - предъявление проездного билета по требованию
3. Правила и нормы поведения в обществе
  - соблюдение норм общения с незнакомыми людьми
  - своевременное употребление вежливых слов и выражений
  - соблюдение норм общения с лицами противоположного пола
  - соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом
  - соблюдение норм поведения при приветствии
  - соблюдение дистанции при разговоре
4. Правила и нормы проживания в общежитии
  - следование правилам проживания в общежитии
  - выражение своих желаний социально приемлемым способом (не крик, а просьба)
  - обращение за помощью
  - отказ от помощи
  - оказание помощи другим
  - учёт интересов других жильцов
  - управление эмоциональным состоянием в процессе социального взаимодействия
  - соблюдение норм одежды (не выходить из комнаты в нижнем белье)
  - не разрешать входить в комнату другим людям во время переодевания
  - не входить без разрешения в чужую комнату
  - спрашивать разрешение, прежде чем взять чужую вещь
  - принятие самостоятельных решений и отстаивание их
  - самостоятельное планирование своей деятельности (без постоянного руководства со стороны)
  - доведение начатого дела до конца
5. Правила поведения в общественных местах
  - способность сделать заказ
  - оплата заказа, услуги, покупка билета
  - обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)
  - соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок).

### **7 раздел. Досуговая деятельность**

Известно, что все любят отдыхать и всем нам необходим отдых. У каждого из нас есть предпочтения: это может быть отдых на диване или экстремальный поход в горы. И каждый раз

мы ждём отдыха, так как он заряжает нас энергией и позволяет затем более продуктивно работать. Для того чтобы отдых был эффективным, нужно уметь правильно отдыхать.

Особое значение эта тема приобретает для детей с нарушениями развития, потому что, отдыху, как и любой другой необходимой для жизни человека деятельности, их нужно обучать специально.

Дети с нарушениями развития часто затрудняются выбрать для себя вид отдыха, так как не знают, что значит «отдыхать». В лучшем случае под «отдыхом» понимается лишь просмотр телевизора, прослушивание музыки, сидя на диване. Поэтому «досуговая деятельность» стала одним из 3 основных направлений обучения самостоятельной жизни.

Работа по развитию навыков организации свободного времени направлена на следующую цель - достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, формирование потребности и умения посещать общественно-культурные места и т.д.

#### ***Основные задачи обучения:***

- формирование умения выбирать вид отдыха,
- формирование умения организовывать досуг.

#### ***Содержание обучения досуговой деятельности***

##### **1. Выбор и решение о проведении свободного времени:**

- выбор вида досуга с учетом имеющегося свободного времени (выход в город, выезд за город, отдых дома, поездка в другой город и т.д.);
- сообщение о своем желании, обсуждение вариантов с другими обучающимися;
- выбор места проведения досуга.

##### **2. Выбор даты и времени проведения досуга.**

##### **3. Организация досуга:**

- собрать информацию о желаемом отдыхе (узнать варианты, связанные с местом и временем: позвонить, найти информацию в Интернете, спросить у знакомых и т.д.);
- выяснить стоимость проведения выбранного досуга;
- спланировать маршрут;
- подготовить необходимую одежду, вещи, материалы.

##### **4. Осуществление мероприятий досуга.**

##### **5. Завершение (обмен впечатлениями).**

Вид досуга определяет содержание обучения по этому направлению.

#### **Возможные варианты проведения свободного времени:**

##### **1. Отдых дома:**

- настольные игры
- просмотр телевизора
- творческие занятия (рисование, лепка, аппликация)
- просмотр печатных изданий
- прослушивание музыки
- прием гостей
- проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.)
- караоке
- домашняя дискотека

##### **2. Выход в город:**

- поход в гости
- посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека, клуб)
- прогулка (по городу, в парке, во дворе)

##### **3. Выезд за город:**

- туристические походы
- лыжная/велосипедная прогулка
- пикник.

### Учебный план

№ п/п	Направления программы	Учебная нагрузка(количество часов в год)										
		Стартовый уровень			Базовый уровень				Углубленный уровень			
		Учебный год										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<b>Подготовка к независимой жизни в условиях тренировочной квартиры</b>	<b>68 часов</b>			<b>68 часов</b>				<b>68 часов</b>			
1.	Самообслуживание				14	14	14	14	6	6	6	6
2.	Уборка помещений				9	9	9	9	14	14	14	14
3.	Уход за вещами				16	16	16	16	13	13	13	13
4.	Экономика домашнего хозяйства				х	х	х	х	12	12	12	12
5.	Организация питания				11	11	11	11	12	12	12	12
6.	Социальная коммуникация				15	15	15	15	5	5	5	5
7.	Досуговая деятельность				3	3	3	3	6	6	6	6

**Календарно – тематическое планирование  
( 8 – 13 лет)**

<b>Тема занятий</b>	<b>Практическая деятельность</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Самообслуживание (14 часов)</b>		
Прием пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол)</li> <li>• накладывание пищи в тарелку (из салатницы, кастрюли и др.)</li> <li>• соблюдение аккуратности при приеме пищи</li> <li>• использование столовых приборов при приеме пищи</li> <li>• наполнение кружки</li> <li>• питьё из кружки</li> <li>• соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи</li> </ul>	4
Обращение с одеждой и обувью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различение своей и чужой одежды</li> <li>• снятие одежды без застежек</li> <li>• надевание одежды без застежек</li> <li>• надевание предметов одежды на соответствующие части тела</li> <li>• соблюдение последовательности одевания, раздевания</li> <li>• ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и изнаночная сторона)</li> <li>• застегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках</li> <li>• расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках</li> <li>• выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде</li> </ul>	4
Пользование туалетом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выражение потребности</li> <li>• спускание/одевание (заправление) одежды</li> <li>• соблюдение правил пользования туалетом (поднимание/опускание крышки и сиденья, оправление в унитаз, пользование туалетной бумагой, спуск воды в унитазе, использование квача по необходимости, закрывание крышки (сиденья), мытьё рук после оправления нужды)</li> </ul>	2
Гигиена тела	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мытьё рук</li> <li>• вытирание рук</li> <li>• мытьё лица</li> <li>• вытирание лица</li> <li>• чистка зубов</li> <li>• очищение носовой полости</li> <li>• мытьё под душем</li> <li>• использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель)</li> <li>• соблюдение последовательности намыливания и ополаскивания</li> </ul>	4

	частей тела <ul style="list-style-type: none"> <li>• вытирание полотенцем всего тела бритье</li> <li>• использование женских гигиенических средств</li> <li>• пользование косметическими и парфюмерными средствами</li> <li>• уход за ногтями</li> <li>• уход за волосами</li> <li>• контроль своего внешнего вида (осмотр себя с использованием зеркала).</li> </ul>	
<b>2. Уборка помещений (9 часов)</b>		
Подметание пола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение направления движения при подметании</li> <li>• заметание мусора на совок</li> <li>• высыпание мусора в урну</li> </ul>	3
Вытирание пыли	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освобождение поверхности от предметов</li> <li>• нанесение моющего средства</li> <li>• протирание поверхности тряпкой</li> <li>• расставление предметов на места</li> <li>• споласкивание тряпки</li> <li>• вывешивание тряпки для просушивания</li> </ul>	3
Вынос мусора	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сортировка мусора</li> <li>• определение необходимости выноса мусора (по объему)</li> <li>• вынос мусора в специально отведенное место</li> <li>• помещение мешка для мусора в урну.</li> </ul>	3
<b>3. Уход за вещами (16 часов)</b>		
Уход за обувью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чистка обуви</li> <li>• мытье обуви</li> <li>• просушивание обуви</li> <li>• хранение обуви в специально предназначенном месте</li> </ul>	4
Чистка одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чистка щеткой загрязненной поверхности одежды</li> <li>• стряхивание загрязнений с одежды</li> </ul>	4
Хранение одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выворачивание одежды на лицевую сторону</li> <li>• сворачивание одежды</li> <li>• вывешивание одежды на «плечики»</li> <li>• вывешивание одежды на спинку стула</li> <li>• складывание одежды на полку в шкафу</li> </ul>	4

Ручная стирка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор воды подходящей температуры</li> <li>• определение количества воды</li> <li>• замачивание белья</li> <li>• намыливание белья</li> <li>• застирывание</li> <li>• полоскание белья</li> <li>• отжим белья</li> <li>• встряхивание белья</li> <li>• вывешивание белья на просушку</li> </ul>	4
<b>4. Организация питания (11 часов)</b>		
Приготовление пищи	<p>Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мытьё рук перед началом работы,</li> <li>• использование чистой посуды,</li> <li>• использование специальной одежды (фартук, косынка),</li> <li>• поддержание чистоты рабочего места.</li> </ul>	4
Составление меню (выбор блюда для приготовления на день, неделю)		3
Сервировка стола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам;</li> <li>• выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек;</li> <li>• праздничная сервировка стола.</li> </ul>	4
<b>5. Социально - коммуникативная деятельность (15 часов)</b>		
Ориентировка во времени	Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время. Распределение времени для выполнения необходимых дел	3
Ориентировка в окружающей среде	<p>1. Общественный транспорт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание номера нужного маршрута</li> <li>• нахождение нужной автобусной остановки <ul style="list-style-type: none"> <li>– Знание инфраструктуры города, района</li> <li>– знание расположения близлежащих магазинов</li> <li>– знание мест оплаты квитанций</li> <li>– знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)</li> </ul> </li> </ul>	4

Правила и нормы поведения	<p>1.Правила дорожного движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переход улицы в определенном месте</li> <li>– ориентировка в сигналах светофора</li> <li>– следование сигналам светофора</li> </ul> <p>2.Правила и нормы поведения в общественном транспорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– покупка билета в автобусе</li> <li>– предъявление проездного билета по требованию</li> </ul> <p>3.Правила и нормы поведения в обществе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение норм общения с незнакомыми людьми</li> <li>– своевременное употребление вежливых слов и выражений</li> <li>– соблюдение норм общения с лицами противоположного пола</li> <li>– соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом</li> <li>– соблюдение норм поведения при приветствии</li> <li>– соблюдение дистанции при разговоре</li> </ul> <p>4. Правила поведения в общественных местах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность сделать заказ</li> <li>– оплата заказа, услуги, покупка билета</li> <li>– обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)</li> <li>– соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок).</li> </ul>	8
<b>6. Досуговая деятельность (3 часа)</b>		
Отдых дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр телевизора</li> <li>– творческие занятия(рисование, лепка, аппликация)</li> <li>– просмотр печатных изданий</li> <li>– прослушивание музыки</li> <li>– прием гостей</li> <li>– проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.)</li> <li>– караоке</li> <li>– домашняя дискотека</li> </ul>	
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

**Календарно – тематическое планирование  
(13 – 18 лет)**

Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
<b>1. Самообслуживание (6 часов)</b>		
Прием пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол)</li> <li>• накладывание пищи в тарелку (из салатницы, кастрюли и др.)</li> <li>• соблюдение аккуратности при приеме пищи</li> <li>• использование столовых приборов при приеме пищи</li> <li>• наполнение кружки</li> <li>• питьё из кружки</li> <li>• соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи</li> </ul>	2
Обращение с одеждой и обувью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различение своей и чужой одежды</li> <li>• снятие одежды без застежек</li> <li>• надевание одежды без застежек</li> <li>• надевание предметов одежды на соответствующие части тела</li> <li>• соблюдение последовательности одевания, раздевания</li> <li>• ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и изнаночная сторона)</li> <li>• застегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках</li> <li>• расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках</li> <li>• выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде</li> </ul>	2
Гигиена тела	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мытьё рук</li> <li>• вытирание рук</li> <li>• мытьё лица</li> <li>• вытирание лица</li> <li>• чистка зубов</li> <li>• очищение носовой полости</li> <li>• мытьё под душем</li> <li>• использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель)</li> <li>• соблюдение последовательности намыливания и ополаскивания частей тела</li> <li>• вытирание полотенцем всего тела бритьё</li> <li>• использование женских гигиенических средств</li> <li>• пользование косметическими и парфюмерными средствами</li> <li>• уход за ногтями</li> <li>• уход за волосами</li> <li>• контроль своего внешнего вида (осмотр себя с использованием зеркала).</li> </ul>	2

<b>2. Уборка помещений (14 часов)</b>		
Подметание пола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение направления движения при подметании</li> <li>• заматывание мусора на совок</li> <li>• высыпание мусора в урну</li> </ul>	1
Вытирание пыли	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освобождение поверхности от предметов</li> <li>• нанесение моющего средства</li> <li>• протирание поверхности тряпкой</li> <li>• расставление предметов на места</li> <li>• споласкивание тряпки</li> <li>• вывешивание тряпки для просушивания</li> </ul>	1
Уборка пылесосом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сборка деталей пылесоса</li> <li>• разборка деталей пылесоса</li> <li>• включение / выключение пылесоса</li> <li>• соблюдение направления движения</li> <li>• чистка пылесоса</li> </ul>	2
Влажная уборка пола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наполнение емкости для мытья пола водой</li> <li>• определение нужного количества моющего средства и добавление его в воду</li> <li>• мытье пола руками</li> <li>• мытье пола при помощи специальной щетки</li> <li>• соблюдение направления движения</li> <li>• определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды</li> <li>• выливание грязной воды в унитаз</li> <li>• просушивание мокрой тряпки</li> </ul>	2
Мытье стеклянных поверхностей (зеркал, окон)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нанесение моющего средства на стекло</li> <li>• протирание стекла газетой, тряпкой</li> <li>• использование специальных щеток для мытья окон</li> <li>• мытье подоконника</li> </ul>	4
Чистка сантехники	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор чистящих средств</li> <li>• использование перчаток</li> <li>• нанесение чистящего средства</li> <li>• чистка</li> <li>• смывание чистящего средства</li> </ul>	3
Вывоз мусора	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сортировка мусора</li> <li>• определение необходимости выноса мусора (по объему)</li> <li>• вынос мусора в специально отведенное место</li> <li>• помещение мешка для мусора в урну.</li> </ul>	1
<b>3. Уход за вещами (13 часов)</b>		
Уход за обувью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чистка обуви</li> <li>• мытье обуви</li> <li>• просушивание обуви</li> <li>• хранение обуви в специально предназначенном месте</li> </ul>	1
Чистка одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чистка щеткой загрязненной поверхности одежды</li> <li>• стряхивание загрязнений с одежды</li> </ul>	1
Хранение одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выворачивание одежды на</li> </ul>	1

	<p>лицевую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сворачивание одежды</li> <li>• вывешивание одежды на «плечики»</li> <li>• вывешивание одежды на спинку стула</li> <li>• складывание одежды на полку в шкафу</li> </ul>	
Ручная стирка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор воды подходящей температуры</li> <li>• определение количества воды</li> <li>• замачивание белья</li> <li>• намыливание белья</li> <li>• застирывание</li> <li>• полоскание белья</li> <li>• отжим белья</li> <li>• встряхивание белья</li> <li>• вывешивание белья на просушку</li> </ul>	3
Машинная стирка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сортировка белья перед стиркой</li> <li>• закладывание и вытаскивание белья из машины</li> <li>• установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы</li> <li>• определение количества порошка</li> <li>• засыпание порошка в отсек</li> <li>• запуск машины</li> <li>• развешивание белья для сушки</li> </ul>	3
Утюжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установка гладильной доски</li> <li>• включение-выключение утюга</li> <li>• выбор температурного режима</li> <li>• определение готовности утюга к работе</li> <li>• раскладывание белья на гладильной доске</li> <li>• смачивание белья водой</li> <li>• движения руки с утюгом при глажении</li> <li>• разглаживание складок на белье</li> <li>• складывание выглаженного белья</li> <li>• сортировка и уборка белья в места хранения</li> </ul>	4
<b>4. Экономика домашнего хозяйства (12 часов)</b>		
Обращение с деньгами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представление о покупательской функции денег</li> <li>• узнавание номинального достоинства купюр</li> <li>• выполнение операций с деньгами</li> <li>• хранение денег в специально отведенном месте.</li> </ul>	4

Ведение бюджета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание источников своего дохода</li> <li>• подсчет суммы дохода в месяц</li> <li>• знание основных статей расходов</li> <li>• планирование ежемесячных расходов</li> <li>• планирование расходов на неделю</li> <li>• планирование крупных покупок</li> <li>• учет потраченных средств</li> <li>• учет оставшихся средств</li> <li>• экономия в домашнем хозяйстве</li> <li>• сортировка и хранение финансовых документов</li> <li>• оплата коммунальных услуг</li> </ul>	4
Планирование и осуществление покупок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение необходимости покупки товара</li> <li>• составление списка покупок</li> <li>• подсчет примерной стоимости покупок</li> <li>• выбор нужного отдела в магазине</li> <li>• выбор товара из ассортимента</li> <li>• ориентирование в цене товара</li> <li>• соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег</li> <li>• ориентировка в качестве товара</li> <li>• оплата покупки на кассе</li> <li>• использование дисконтных карт</li> <li>• получение сдачи и чека</li> <li>• складывание покупок в пакеты</li> <li>• выкладывание покупок дома в места их хранения</li> <li>• сравнение запланированной и потраченной суммы денег.</li> </ul>	4
<b>5. Организация питания (12 часов)</b>		
Приготовление пищи	<p>Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мытьё рук перед началом работы,</li> <li>• использование чистой посуды,</li> <li>• использование специальной одежды (фартук, косынка),</li> <li>• поддержание чистоты рабочего места.</li> </ul>	2
Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пользование электрическим чайником (наполнение до метки; включение / выключение);</li> <li>• пользование кухонным комбайном (включение / выключение; пользование регуляторами скорости; разбор и сборка деталей);</li> <li>• пользование микроволновой печью (включение / выключение; использование специальной посуды);</li> <li>• пользование миксером (включение / выключение; пользование регуляторами скорости);</li> <li>• пользование электрической плитой (соотнесение ручки включения нагрева с конфоркой);</li> </ul>	2

	пользование регуляторами нагрева конфорки).	
Составление меню (выбор блюда для приготовления на день, неделю)		1
Приготовление пищи по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда;</li> <li>• определение необходимого количества продуктов;</li> <li>• выбор посуды и кухонных приборов, необходимых для приготовления блюда;</li> <li>• использование мерной посуды (подбор подходящей мерной посуды, наливание / засыпание продукта до метки);</li> <li>• обработки и приготовления продуктов (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение);</li> <li>• определение готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу); хранение продуктов в определённом месте и упаковке с учетом срока хранения продуктов (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).</li> </ul>	4
Сервировка стола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам;</li> <li>• выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек;</li> <li>• праздничная сервировка стола.</li> </ul>	2
Мытьё посуды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• очищение посуды от остатков пищи;</li> <li>• дозированное использование моющего средства;</li> <li>• удаление губкой загрязнений;</li> <li>• выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка);</li> <li>• ополаскивание;</li> <li>• вытирание посуды сухим полотенцем;</li> <li>• укладывание посуды в места хранения;</li> <li>• соблюдение последовательности мытья посуды</li> </ul>	1
<b>6. Социально - коммуникативная деятельность (5 часов)</b>		
Ориентировка во времени	Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время. Распределение времени для выполнения необходимых дел	1
Ориентировка в окружающей среде	1. Общественный транспорт – знание номера нужного маршрута – нахождение нужной автобусной остановки – Знание инфраструктуры города,	2

	<p>района</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание расположения близлежащих магазинов</li> <li>– знание мест оплаты квитанций</li> <li>– знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)</li> </ul>	
Правила и нормы поведения	<p>1.Правила дорожного движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переход улицы в определенном месте</li> <li>– ориентировка в сигналах светофора</li> <li>– следование сигналам светофора</li> </ul> <p>2.Правила и нормы поведения в общественном транспорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– покупка билета в автобусе</li> <li>– предъявление проездного билета по требованию</li> </ul> <p>3.Правила и нормы поведения в обществе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение норм общения с незнакомыми людьми</li> <li>– своевременное употребление вежливых слов и выражений</li> <li>– соблюдение норм общения с лицами противоположного пола</li> <li>– соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом</li> <li>– соблюдение норм поведения при приветствии</li> <li>– соблюдение дистанции при разговоре</li> </ul> <p>4. Правила поведения в общественных местах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность сделать заказ</li> <li>– оплата заказа, услуги, покупка билета</li> <li>– обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)</li> <li>– соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок).</li> </ul>	2
<b>1. Досуговая деятельность (6 часов)</b>		
Отдых дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр телевизора</li> <li>– творческие занятия(рисование, лепка, аппликация)</li> <li>– просмотр печатных изданий</li> <li>– прослушивание музыки</li> <li>– прием гостей</li> <li>– проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.)</li> <li>– караоке</li> <li>– домашняя дискотека</li> </ul>	1
Выход в город	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поход в гости</li> <li>– посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека, клуб)</li> </ul>	4

	– прогулка (по городу, в парке, во дворе)	
Выезд за город	– туристические походы – лыжная/велосипедная прогулка – пикник	1
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

### 3.2. Планируемые результаты

В результате реализации программы у детей-инвалидов должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту.

#### Личностные результаты:

- формирование основ персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу;
- осознание себя, как гражданина России;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир;
- владение начальными навыками адаптации в изменяющемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына, пассажира, покупателя и т.д.);
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Основные требования к знаниям и умениям воспитанников

Воспитанники с умственной отсталостью должны овладеть следующим минимумом жизненно значимых умений в области бытового труда:

##### *в сфере организации питания:*

- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты;
  - определять способы употребления в пищу (в сыром, варённом, жареном виде) разных продуктов питания;
  - различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
  - размещать продукты питания в соответствующих местах хранения; – обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
  - правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.);
  - сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
  - убирать стол после еды; мыть посуду;
  - убирать помещение кухни;
  - соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;
- в сфере самообслуживания и личной гигиены:*
- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);
  - мыть тело;
  - мыть и растёсывать волосы;
  - пользоваться предметами и средствами гигиены;
  - пользоваться дезодорантом;

– оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

*в сфере ухода за одеждой и обувью:*

– пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);

– складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);

– чистить одежду щёткой;

– стирать одежду вручную;

– гладить одежду;

– выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, вдевать резинку в пояс предметом одежды, зашивать одежду по распоровшемуся шву);

– зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;

– чистить обувь;

– сушить мокрую обувь;

*в сфере ухода за жилищем:*

– наводить порядок в помещении;

– застилать постель;

– удалять пыль с мебели, зеркал и др.;

– подметать и мыть, пол;

– пользоваться механической щеткой для чистки ковровых покрытий; вытряхивать половики;

– пользоваться пылесосом;

– выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);

*сферы обслуживания населения(учреждения, организации):*

– ориентироваться в услугах, оказываемых различными организациями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск). Службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая).Связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека). Культуры (библиотека, кинотеатр, музей);

– различать узнавать эти организации, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.

– ориентироваться в местонахождении ближайших организаций и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;

– осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках;

– ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;

– обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;

– правильно вести себя в учреждениях культуры;

– пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;

– ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт);

– представления о способах организации досуга (посещения парка, кинотеатра, библиотеки и др.);

– умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

*в сфере семейных отношений:*

– называть свою фамилию, имя, отчество, возраст, адрес;

– называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;

– определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);

– ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;

– приглашать и принимать гостей;

- поздравлять с праздником;
- уметь организовывать свой досуг.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации по программе.**

Проверка качества знаний, умений и навыков, воспитанников по программе «Равные возможности» проводится на основе разработанных диагностирующих материалов.

#### **Показатели:**

- Соблюдение правил личной гигиены.
- Обращение с предметами личной гигиены.
- Хранение предметов личной гигиены.
- Пользование стиральной машиной, утюгом.
- Соблюдение техники безопасности при пользовании бытовыми электроприборами для стирки и глажки белья.
- Соблюдение операционной последовательности при стирке и глажке белья.

#### **Критерии:**

##### **1. Мытье рук и тела**

- знание различных средств для поддержания чистоты тела (мыло, шампунь, гель для душа);
- открывание, закрывание кранов (поднятие рычажка вверх, откручивание крана с холодной и горячей водой), регулирование напора и температуры воды с опорой на графические знаки (красный цвет — горячая вода, синий цвет — холодная);
- пользование различными видами мыльниц (в том числе настенной мыльницей с дозатором);
- пользование мочалкой для мытья тела;
- мытье рук мылом;
- сушка рук (потряхивание, вытирание бумажным и текстильным полотенцем).
- мытье тела мочалкой;
- вытирание вымытых частей тела банным полотенцем;
- раскладывание предметов личной гигиены по местам.

##### **2. Чистка зубов**

- открывание колпачка тюбика, выдавливание зубной пасты на щетку;
- чистка зубной щеткой верхних и нижних зубов;
- ополаскивание рта водой;
- закрывание тюбика колпачком;
- промывание зубной щетки;
- раскладывание предметов по местам.

##### **3. Расчесывание волос, пользование носовым платком**

- расчесывание волос перед зеркалом;
- формирование простейшей прически;
- пользование носовым платком;
- замена носового платка по мере загрязнения.

##### **4. Ручная стирка**

- наполнение емкости для стирки водой (определение количества и температуры воды);
- отмеривание количества моющего средства с использованием мерной емкости и растворение его в воде;
- опускание белья в воду, его замачивание;
- намыливание белья (в случае использования мыла);
- движения рук при стирке;
- полоскание белья;
- отжим белья различными способами (выкручивание, сжатие в руке);
- встряхивание белья;
- вывешивание белья на просушку (использование сушилки).

##### **5. Машинная стирка**

- сортировка белья на цветное и белое перед стиркой;
- закладывание и вытаскивание белья из машины;
- закрывание и открывание дверцы машины;
- установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам);
- запуск машины (нажатие на пусковую кнопку).

## **6. Глажение утюгом**

- установка гладильной доски;
- подключение утюга к сети;
- определение готовности утюга к работе;
- раскладывание белья на гладильной доске;
- смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора);
- движения руки с утюгом при глажении.

### **Показатели:**

- Соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи.
- Обращение с кухонной посудой.
- Пользование бытовыми электроприборами для приготовления пищи.
- Пользование электрической плитой.
- Использование мерной посуды.
- Соблюдение операционной последовательности при приготовлении пищи.
- Хранение продуктов.
- Сервировка стола.
- Формирование интереса к приготовлению пищи.
- Воспитание привычки к личной гигиене.
- Привитие навыков культурного поведения за столом.

### **Критерии:**

#### **1. Соблюдение правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи:**

- Приготовление пищи в специально отведенном месте.
- Мытье рук перед началом работы.
- Использование чистой посуды.
- Использование специальной одежды (фартук, косынка).
- Поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, электрическая плита и т.д.).

#### **2. Обращение с кухонной посудой:**

- Функциональное использование.
- Различия чистой и грязной посуды.
- Мытье и чистка (использовать моющие средства, ополаскиватель).
- Хранение в определенном месте.

#### **3. Использование бытовых приборов для приготовления пищи (миксер, электрический чайник, электрическая плита, духовка, микроволновая печь, соковыжималка, мясорубка, кухонный комбайнер, мультиварка).**

- Определение назначения прибора.
- Включение / выключение.
- Пользование регуляторами температуры, скорости.
- Установка времени готовки.
- Мытье.
- Хранение.

#### **4. Соблюдение операционной последовательности приготовления пищи (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки).**

1. Выбор блюда для приготовления.
2. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.
3. Распознавание продуктов (по этикетке, упаковке, внешнему виду, запаху, вкусу).
4. Выбор посуды и кухонных приборов.
5. Обработка и приготовление продуктов:
  - мытье;
  - нарезание;
  - очистка;
  - натирание;
  - перемешивание;
  - варка;
  - жарка;
  - тушение.
6. Определение готовности блюда к употреблению (по времени (таймеру, часам), внешнему виду, вкусу).

**5. Правильное хранение продуктов:**

- В определенном месте и упаковке (холодильнике, банке, пакете).
- Определение срока хранения (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).

**6. Сервировка стола:**

- Выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам (для супа – глубокая тарелка; для чая – кружка; для салата - салатница).
- Расставление посуды и раскладывание приборов на столе.

**Показатели:**

1. Умение содержать в порядке свои вещи и одежду.
2. Выполнение доступных операций на компьютере.
3. Формирование предметно - практической и игровой деятельности.
4. Организация отдыха и досуговой деятельности.
5. Убирать игрушки на место после игры, соблюдать порядок;
6. Правильно убирать постель.

**Критерии:**

**1. Различие белья и одежды по принадлежности:**

1. Белье:

- Постельное: простыня, пододеяльник, наволочка.
- Нижнее: трусы, майка, футболка, бюстгалтер, ночная рубашка, пижама.
- Для гигиенических целей: полотенце для рук и лица, полотенце банное, нагрудник.

- Для кухни: полотенце, варежка, прихватка.

2. Одежда:

- Носильные вещи: сарафан, платье, блузка, юбка, топ, рубашка, футболка, шоры, брюки, кофта, свитер.
- Верхняя: куртка, ветровка, плащ, пальто, шуба.
- Головные уборы: панамы, косынка, платок, шарф, шапка, кепка, бейсболка, шляпа.
- Одежда по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, спортивная.

**2. Складывание белья и одежды:**

- Сворачивание белья.
- Выворачивание одежды на лицевую сторону.
- Сворачивание одежды.
- Вывешивание на «плечики».
- Сортировка по полкам в шкаф.

### 3. Мелкий ремонт одежды:

- Пришивание пуговиц:
  - ✓ вдевание нитки в иголку,
  - ✓ уравнивание концов нитки;
  - ✓ завязывание узелка;
  - ✓ прокалывание ткани иглой через отверстие пуговицы;
  - ✓ подшивание нижнего края одежды швом «вперед иголка».
- Зашивание дырки через край.

### 4. Организация отдыха и досуговой деятельности:

- Рисование красками в альбоме.
- Раскрашивание раскрасок карандашами, фломастерами.
- Просмотр иллюстраций детских книжек.
- Собираание пазлов.
- Дидактические игры.
- Слушание музыки.
- Просмотр познавательных телепередач, мультфильмов, сказок.
- Сюжетно-ролевые игры.
- Уборка игрушек на место.

### 5. Пользование телевизором:

- Включение и выключение.
- Переключение каналов.
- Время и ограничения просмотра.

### 6. Уборка постели:

- Расправить / заправить.
- Подготовка ко сну.
- Простынь.
- Пододеяльник.
- Наволочка.
- Покрывало.
- Смена постельного белья.

В течение учебного года осуществляется:

**Промежуточная аттестация** в конце первого и второго полугодия (декабрь, май).

**Итоговая аттестация** проводится по окончании учебной программы в конце учебного года (май).

Качественная оценка деятельности воспитанников проходит по трём уровням освоения программы:

Наименование уровня знаний	Параметры уровней
Низкий	Усвоение программы в неполном объеме.
Средний	Усвоение программы в необходимой степени.
Высокий	Программный материал усвоен воспитанниками полностью, воспитанник имеет высокие достижения.

Результаты заносятся в оценочный лист. Кроме того, для оценки полученного опыта во время учебного процесса в тренировочной квартире и выявления предпочтений сфере выполнения хозяйственно-бытовых дел в конце учебного курса у каждого воспитанника собирается обратная связь, через опросник

## Оценочный лист

Фамилия Имя \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_  
 Специалист (социальный педагог) \_\_\_\_\_  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

<b>а. Социально-бытовая деятельность</b>	
0 - помощь не требуется; 1 - минимальная помощь словами, жестами, картинкой; 2 - периодическая помощь словами или жестами; 3 - минимальная физическая помощь; 4 - периодическая физическая помощь; 5 - отказ от выполнения.	
Критерии	Оценка
Прием пищи	
Обращение с одеждой и обувью	
Пользование туалетом	
Гигиена тела	
Подметание пола	
Вытирание пыли	
Уборка пылесосом	
Влажная уборка полка	
Мытье стеклянных поверхностей	
Вынос мусора	
Уход за обувью	
Чистка одежды	
Хранение одежды	
Ручная стирка	
Машинная стирка	
Утюжка	
Обращение с деньгами	
Ведение бюджета	
Планирование о осуществления покупок	
Приготовление пищи	
Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи	
Составление меню	
Приготовление пищи по рецепту	
Мытье посуды	
<b>б. Социально-коммуникативная деятельность</b>	
0 - помощь не требуется; 1 - минимальная помощь словами, жестами, картинкой; 2 - периодическая помощь словами или жестами; 3 - минимальная физическая помощь; 4 - периодическая физическая помощь; 5 - отказ от выполнения.	
Ориентировка во времени.	
Ориентировка в окружающей среде	
Правила дорожного движения	
Правила и нормы поведения в общественном транспорте	
Правила и нормы поведения в обществе	
Правила поведения в общественных местах	
<b>в. Досуговая деятельность</b>	
0 - помощь не требуется; 1 - минимальная помощь словами, жестами, картинкой; 2 - периодическая помощь словами или жестами; 3 - минимальная физическая помощь; 4 - периодическая физическая помощь; 5 - отказ от выполнения.	
Выбор вида досуга	
Выбор место проведения досуга	
Выбор даты и времени проведения досуга	
Организация досуга	
<b>Итого:</b>	
<b>Уровень развития:</b>	

### Уровень развития

Высокий уровень – полностью освоена образовательная программа

Средний уровень – образовательная программа освоена в необходимой степени

Низкий уровень – усвоение программы в неполном объеме.

## **2.2.Методические материалы**

### **Оборудование для формирования социально-бытовых навыков**

Детская Модерн горка Дельта  
Детский Модерн шкаф для одежды  
Детский Модерн компьютерный стол  
Детская Модерн кровать  
Детская Модерн набор мягкой мебели  
Детская Модерн шкаф для белья  
Кабина душевая  
Кухонный гарнитур  
Кухонный процессор  
Мультиварка  
Мясорубка  
Пылесос  
Стиральная машина  
Стол обеденный  
Телевизор  
Холодильник  
Электроплита

### 3. Список литературы

1. Система воспитательной работы в коррекционном учреждении: планирование, развивающие программы, методическое обеспечение / авт.-сост. Р.П. Карлина. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013. – 311 с.
2. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: вариативные тестовые задания/ авт.-сост. С.П. Дерябина. – Волгоград: Учитель, 2014. – 98 с.
3. Скурихин Д.А. Тематическое планирование и конспекты уроков по столярному делу в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. 9 класс / Д.А. Скурихин. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010. – 216 с.
4. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс: поурочные планы по программе В.В. Воронковой, С.А. Казаковой / авт.-сост. Л.А. Бабушкина М.В. – Волгоград: Учитель, 2015. – 160 с.
5. Солодянкина О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями в семье. – М.: АРКТИ, 2007. -80с.
6. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя дефектолога / Е.А. Стребелева.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014. – 256 с.: ил.- (Коррекционная педагогика).
7. Стребелева Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии (наглядный материал): пособие для педагога-дефектолога: материал для индивид. Работ с детьми/ Е.А. Стребелева. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014. – 176 с.
8. Технология. Организация кружковой работы в школе. Конспекты занятий по темам «Аппликация из щепы», «Инкрустация из соломки», «Монотопия из флористика») / авт. – сост. О.Н. Маркелова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 184 с.
9. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет. М.: Мозайка-Синтез, 2014. -176с.
10. Т.Б. Тимофеева, С.В. Алышева, Н.Л. Герасименко, Н.А. Жукова Организация коррекционных занятий в специальных «коррекционных» школах-интернатах III-IV видов: учебно-метод.пособие/Т.Б. Тимофеева и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
11. Худенко Е.Д., Приходько О.Г. и др. Программа воспитания и социализации детей со сложной структурой дефекта (первый год обучения). Выпуск второй/ 2008 г., 107 с.
12. Худенко Е.Д., Шоркина Т.Д. Развивающие игры и упражнения для развития эмоциональной регуляции поведения у «особого ребенка», (пособие для родителей) - М., 2009 – 124 с.
13. Худенко Е.Д., Дедюхина Г.В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье – М., 2009 – 212 с.