

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение для детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
«Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал»

Утверждена  
педагогическим Советом

протокол № 1 от 01.09.2020 г.



## Программа

внеурочной деятельности по формированию социально-бытовых навыков  
сопровождаемого проживания воспитанников в учебно-тренировочной квартире

### «УЧИМСЯ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО»

Возраст обучающихся от 14 до 17 лет  
Срок реализации 5 лет

Красивка  
2020г.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

<b>1. Учреждение</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал»
<b>2. Полное название программы</b>	«Учимся жить самостоятельно»
<b>3. Ф.И.О., должность автора</b>	Казакова Наталия Владимировна, социальный педагог.
<b>4. Структурные компоненты программы.</b>	Актуальность. Цель. Задачи. Место программы деятельности в образовательном процессе. Принципы. Формы обучения социально-бытовым навыкам. Методы. Приёмы. Материально-технические условия. Механизм реализации программы. Организационно-педагогические условия. Структура основного содержания программы. Содержание деятельности по реализации программы. Мониторинг освоения программы. Механизм отслеживания конечных результатов. Система оценки индивидуальных достижений воспитанников. Информационно-методическое обеспечение программы. Формы подведения итогов реализации программы. Ожидаемые результаты реализации программы. Требования к уровню подготовки воспитанников. Личностные метапредметные результаты освоения программы. Учебно-тематический план. Содержание изучаемого курса. Список литературы.
<b>5. Нормативно-правовые основания программы.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конвенция ООН о правах ребенка.</li><li>2. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (с изм. и доп.)</li><li>3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li></ol>

	<p>Федерации».</p> <p>4. Федеральный закон от 21.12.1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».</p> <p>5. Постановление Правительства РФ от 24 мая 2014 года № 481 "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей".</p> <p>6. Закон Тамбовской области от 27.09.2013 г. «Об образовании в Тамбовской области».</p> <p>7. Закон Тамбовской области от 23 июля 2010 г. № 682-З «О дополнительных гарантиях для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».</p> <p>8. Устав ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал».</p>
<b>6.Сведения о программе:</b>	
6.1. Направленность	Социально-педагогическая.
6.2. Вид программы	Общеразвивающая
6.3. Возраст обучающихся	14-17 лет
6.4. Участники	Воспитанники Центра в возрасте 14-17 лет.
6.5.Условия реализации программы	Наличие квартиры: комнаты для подготовки домашнего задания, кухни, оборудованной необходимой мебелью, кухонной утварью, бытовой техникой (микроволновая печь, электрическая плита, холодильник). В квартире должны находиться стиральная машина-автомат, утюг, пылесос, средства бытовой химии для уборки квартиры.
6.6. Срок реализации программы	5 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Воспитанники интернатных учреждений живут в замкнутом пространстве, на всём готовом, по особым установленным правилам под постоянной опекой взрослых, от которых они полностью зависят, мало знакомы с реальной жизнью вне стен учреждения. Такие дети имеют невысокий адаптационный потенциал и зачастую оказываются беспомощны в самостоятельном жизнеустройстве. Несформированные практические навыки ведения домашнего хозяйства приводят к тому, что семейный быт превращается в тяжкий крест, отравляет жизнь, снижает благосостояние семьи.

Успех интеграции в значительной степени зависит от социально-бытовой деятельности человека, его способности самостоятельно организовать свой быт. Поэтому подготовить каждого ребёнка к самостоятельной, независимой от помощи окружающих жизни – одна из основных задач детского государственного учреждения.

В педагогической науке данной проблеме не уделяется должного внимания, отсутствуют государственные программы для детских домов. В России нет государственных разработанных технологий, программ воспитания детей-сирот.

Эффективной формой такого рода помощи является сопровождаемое проживание в учебной социальной квартире, представляющее специально созданное и определённым образом организованное помещение – аналог квартиры, предназначенное для сопровождаемого проживания воспитанников в цели их подготовки к самостоятельной жизни.

Сопровождаемое проживание направлено на создание условий, в том числе и жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания, на фоне постепенного сокращения помощи со стороны. Воспитанники овладевают базовыми жизненными навыками, обеспечивающими самостоятельное проживание, в трёх сферах: самообслуживание, самоорганизация, саморегуляция. Социальная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у ребёнка качества, необходимые для адаптации. Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, их переработки, объединения, перехода на качественно иной уровень подготовки, который характеризуется способностью решать жизненные задачи с использованием всех имеющихся в его арсенале средств.

**Целевая установка программы** - расширение форм педагогического воздействия, направленного на формирование у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, навыков, необходимых для самостоятельного проживания.

**Цель:** подготовка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к самостоятельной жизни вне учреждения посредством самоорганизации жизнедеятельности в условиях самостоятельного проживания в социальной квартире.

**Задачи программы:**

- закрепить и углубить теоретическую подготовку воспитанников по приобретению ими практических навыков и компетенций, а также опыта самостоятельного проживания.
- преодолеть их зависимости от других людей, активизировать собственные внутренние ресурсы,
- создать условия для реализации внутреннего потенциала воспитанника Центра и приобретения жизненно важных навыков и умений, необходимых в самостоятельной жизни;
- сформировать навыки плановой организации жизнедеятельности.

**МЕСТО ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Проведенные исследования показывают, что большинство детей, выпускающихся из детских учреждений, не могут успешно адаптироваться к самостоятельной жизни. Находясь на государственном обеспечении, ребёнок получает все блага без особых усилий. Нередки случаи, когда выпускники не знают, что хлеб нужно резать, чай заваривать, картошку чистить. Для успешной социальной адаптации выпускников интернатных учреждений, для их полноценного включения в общество необходимо создать соответствующие условия. Очевидна необходимость организации дополнительной работы для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания.

Возникновение такой педагогической модели как социальная квартира при Центре является на наш взгляд одной из самых эффективных форм поддержки и подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни вне учреждения. Самостоятельное проживание будущего выпускника Центра в социальной квартире создаст условия для отработки социально - бытовых навыков. Выделив те проблемы, с которыми выпускники интернатных учреждений встречаются чаще всего, педагогическая творческая группа спланировала свою работу таким образом, чтобы за время проживания у каждого воспитанника социальной квартиры

сформировалась модель самостоятельного проживания. В программе отведена большая роль кураторам детей, которые будут их сопровождать на всем этапе самостоятельного проживания, и окажут возможную помощь в обустройстве быта, планировании бюджета, распорядке дня, самообслуживании.

Наша программа поможет в формировании комплекса программ адаптации для выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые будут реализованы силами специалистов учреждения.

Программа «Учебная социальная квартира» представляет собой программу практики, направленной на реальное претворение в жизнь навыков и умений, полученных воспитанниками в учреждении, и овладение новыми компетенциями, необходимыми для самостоятельного проживания после выхода из учреждения.

Потенциал нашего учреждения позволил сформулировать основные задачи программы, направленные на разрешение выявленных проблем и противоречий, определению мер, обеспечивающих реализацию этих задач, описать ожидаемые результаты, а также определить выбор специфических методов и приёмов работы.

### **Основные принципы Программы:**

- демократичность (свобода выбора воспитанниками внеурочных занятий, совместное планирование работы);
- участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья воспитанников);
- интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
- системность (развитие ребенка происходит по определенной системе).

### **Формы обучения социально-бытовым навыкам:**

- 1) Предметно-практические занятия.
- 2) Экскурсии. Экскурсии организуются таким образом, чтобы обучающиеся могли не только наблюдать изучаемый объект, но и совершать определенные практические действия. Например, при знакомстве с работой магазина, воспитанники должны не только уметь ориентироваться в торговом зале, знать назначения различных отделов, но и уметь

оплатить покупку в кассе, положить покупку в пакет и др.

- 3) Сюжетно-ролевые игры.
- 4) Беседы.
- 5) Дидактические игры.
- 6) Тренинги.
- 7) Моделирование ситуаций.
- 8) Просмотры видеофильмов.

### **Методы воспитательного воздействия:**

Ведущее место занимают практические и наглядные методы воспитания:

- 1) Объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами).
- 2) Репродуктивные (работа по образцам).
- 3) Предметно – практические методы.
- 4) Методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование).
- 5) Методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение).
- 6) Методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, оценка).
- 7) Метод проектов.
- 8) Создание ситуации успеха.

### **Приемы:**

- Игровое моделирование жизненных ситуаций;
- рассмотрение привычных, обычных, знакомых предметов и явлений под необычным углом зрения;
- совместное оценивание (привлечение учащихся к оценочной деятельности) и другие приемы обучения и воспитания.

### **Необходимые материально-технические условия для реализации образовательной программы**

Наличие квартиры: комнаты для подготовки домашнего задания, кухни, оборудованной необходимой мебелью, кухонной утварью, бытовой техникой (микроволновая печь, электрическая плита, холодильник). В квартире должны находиться стиральная машина-автомат, утюг, пылесос, средства бытовой химии для уборки квартиры.

### **Механизм реализации программы:**

Организационно – методическое обеспечение программы:

- срок реализации – 1 месяц;

Подготовительный этап: 11 часов теоретических занятий.

Этап проживания в квартире: 75 часов теоретических и практических занятий.

Заключительный этап: 3 часа занятий – подведение итогов.

Специалисты, обеспечивающие выполнение программы:

- заместитель директора Центра;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- воспитатели;
- медицинская сестра.

Участники: воспитанники Центра 14-17 лет.

Количественный состав – непостоянный.

### **Организационно-педагогические условия**

Программа создана с учетом возрастных и психологических особенностей, особенностями личностного роста и уровня умений и навыков воспитанников и рассчитана на 8-9 классы. Программа не предполагает жесткого следования учебно-тематическому плану и предусматривает возможность педагогической интерпретации учебного материала каждого из разделов в соответствии с конкретными условиями, спецификой учреждения и предусматривает свободный выбор форм, методов, средств обучения.

Программа включает в себя формирование социально-бытовых навыков, отработку навыков самообслуживания как основу успешной адаптации в общество. Предметно-практическая деятельность по программе проходит как основа формирования трудовых навыков. Вся работа на занятиях носит целенаправленный характер и способствует развитию самостоятельности воспитанников при выполнении заданий, предусмотренных программой.

Программный материал расположен по концентрическому принципу. Реализация принципа концентризма даёт возможность систематически повторять, постепенно усложнять, расширять и углублять ранее полученные знания, повышать уровень их осознанности учащимися. Концентрическое распределение программного материала создаёт условия для реализации дидактических принципов: научности, доступности, последовательности, систематичности, коррекционной направленности.

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

### **СТРУКТУРА ОСНОВНОГО СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Программа определяет деятельность в следующих направлениях:

1. Теоретические занятия – получение и накопление познавательных сведений.



2. Практические занятия – применение полученных знаний в практической общественно – полезной деятельности.

3. Практическое подтверждение полученных знаний, умений, навыков.

#### **Этапы реализации программы:**

1. Подготовительный.

2. Этап проживания в квартире.

3. Заключительный .

**1. На подготовительном** и следующем этапе воспитанники, будущие выпускники, участвуют в занятиях специалистов Центра, получают комплексное психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение. Комплексное сопровождение предполагает как групповую, так и индивидуальную работу в форме психогимнастических упражнений, сюжетно-ролевых игр, анкетирования, методов отработки и усвоения техник эффективного общения. На данном этапе идёт подбор пар проживания, тестирование на психологическую совместимость. По итогам этапа возможны изменения состава пары исходя из психолого-педагогических соображений.

#### **2. Этап проживания в социальной квартире.**

Воспитанники, прошедшие первичную диагностику успешно, проживают самостоятельно в социальной квартире и получают практические навыки ведения быта и самообслуживания. Они продолжают обучаться по программам адаптации, а наставники индивидуально сопровождают их, учат планировать день, бюджет, соблюдать правила проживания, обустраивать быт и сохранять порядок и т.д. На всём этапе предусмотрена вводная диагностика, промежуточная, итоговая диагностика.

#### **Задачи воспитанников на этапе проживания в социальной квартире:**

- Приобретение и развитие жизненно-необходимых умений и практических навыков, необходимых для самостоятельной жизни (самостоятельное приготовление пищи, рациональное распределение продуктов, умение пользоваться современной бытовой техникой, уборка всего жилого помещения, владеть культурно-гигиеническими навыками, повышение навыков самостоятельности);
- подготовка к проживанию в семье (определение и распределение обязанностей в семье, выполнение взятых на себя обязанностей, привитие чувства ответственности и заботы о своих близких);
- выработка навыков конструктивного общения, произвольного поведения (формирование и овладение навыками самоконтроля над эмоциями и поведением, умение находить конструктивное решение из жизненных ситуаций).

**Деятельность специалистов учреждения на этапе проживания воспитанников в социальной квартире**

**Заместитель директора Центра.** Организация и руководство деятельности по реализации программы в рамках проекта «Социальная квартира» на базе Центра.

**Педагог-психолог.** Психологическое сопровождение воспитанников для успешной адаптации в социальной квартире и проведение диагностики для прослеживания динамики.

**Социальный педагог.** Социально-педагогическое сопровождение воспитанников для успешного вхождения и адаптации в социум.

### **3. Заключительный этап реализации программы**

На данном этапе подводятся итоги самостоятельного проживания: самообслуживания, организации питания, соблюдения режима дня и порядка в квартире, а так же умение владеть технологиями общения, владеть своими эмоциями, знания о взаимодействии с коммунальными службами и другими учреждениями.

#### **Разделы Программы:**

- 1) Самообслуживание.
- 2) Самоорганизация.
- 3). Саморегуляция.

Все разделы программы содержат основные теоретические сведения, практические работы и рекомендуемые объекты труда (в обобщенном виде). При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Выделяя проблемы, с которыми выпускники Центра встречаются чаще всего, педагогический коллектив Центра планирует свою работу таким образом, чтобы за время проживания у каждого воспитанника социальной квартиры сформировалась модель самостоятельного проживания.

За основу модели взята модель семьи, умение строить ее и проживать в ней. Так как большинство воспитанников ранее семей не имели или имели неблагополучные семьи, необходимо смоделировать работу социальной квартиры так, чтобы каждый воспитанник чувствовал, что он проживает в семье, где имеет круг обязанностей, которые являются жизненно-необходимой нормой.

Для сопровождаемого проживания в учебной социальной квартире подбираются пары однополых воспитанников 8-9 классов (14-17 лет) по следующим принципам:

- добровольность;
- обоюдное желание и психологическая совместимость;

- соблюдение правил проживания в социальной квартире;
- индивидуализация сопровождаемого проживания.

Все обязанности проживающих в социальной квартире распределены как в семье: дела по хозяйству - это кухня, стирка, повседневная уборка, уход за личными вещами, создание уюта, расстановка и перестановка мебели, вынос мусора и др.

Модель самостоятельного проживания включает в себя такие важные вопросы как:

- ведение домашнего хозяйства;
- рациональное использование денежных средств;
- проживание в хороших отношениях с соседом;
- знание, когда и где платить за квартиру;
- знание, куда обращаться, если есть проблемы со здоровьем.

В социальной квартире организовано двухразовое питание: завтрак и ужин. По общему мнению, решено отменить в социальной квартире приготовление обеда, так как воспитанники проживают в социальной квартире во второй половине дня. В выходные дни воспитанники находятся в социальной квартире целый день и готовят завтрак, обед и ужин.

С помощью педагогов воспитанники учатся планировать свой бюджет. Получая продукты со склада столовой Центра, воспитанники должны распределять их так, чтобы хватило на период проживания в социальной квартире.

Поскольку жизнь воспитанников социальной квартиры построена на принципе полного самообслуживания, то ежедневно распределяются обязанности среди проживающих воспитанников по уборке помещения, приготовлению пищи и др. Данные навыки будут необходимы им для проживания в собственном жилище, а также пригодятся и в будущей семейной жизни.

Содержание образовательно-воспитательного процесса учитывает психолого-социологические особенности данной категории подростков, основываясь на принципах индивидуального и дифференцированного подхода.

Коррекционная работа осуществлялась с помощью занятий в группах и индивидуально.

В социальной квартире большое внимание необходимо уделять психологическим аспектам адаптации учащихся. К каждому из них требуется индивидуальный подход, подбираются наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия, т.к. некоторые выпускники Центра имеют поведенческие отклонения. Поэтому важно установить между проживающими подростками добрые и доверительные отношения.

Педагоги и воспитатели призваны оказывать постоянную консультативную помощь воспитанникам социальной квартиры, необходимую им для самостоятельного проживания.

Предполагается, что во время самостоятельного проживания в социальной квартире у воспитанников могут возникнуть некоторые трудности, связанные с социальной адаптацией (недостаточный уровень самостоятельности и сформированности умений и навыков социализации), психологическими проблемами (проявление негативных личностно-индивидуальных особенностей, повышенный уровень тревожности в связи с чувством ответственности), поэтому необходимо предусматривать и своевременность устранения подобных ситуации.

### **Мониторинг освоения программы включает в себя:**

- систему тестов;
- педагогическое наблюдение;
- карта мониторинга индивидуальной программы развития.

### **Механизм отслеживания конечных результатов.**

Диагностика реализуется через наблюдение, методы опроса, анкетирование, тестирование, тренинги (самостоятельно и совместно с педагогом-психологом).

Виды контроля: предварительный; промежуточный; итоговый.

### **Система оценки индивидуальных достижений воспитанников.**

- 1.Субъекты оценки (воспитанник, педагог, воспитатель, психолог);
- 2.Параметры оценки (умения, навыки, знания, компетенции, состояния);
- 3.Формы и инструменты оценки (анкета, тестовые задания, наблюдение, самоотчеты, экспертные заключения).

Базовые жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы: самообслуживание, самоорганизацию, саморегуляцию.

В каждой из сфер выделяются основные показатели, подлежащие оценке:

**Самообслуживание:** умение обращаться с бытовой техникой и знание инструкций по ее эксплуатации; уборка квартиры (частота и качество); приготовление пищи (частота, разнообразие, соблюдение рецептуры, вкус); санитарно-гигиенические навыки (регулярность, правильность использования моющих средств); ответственное отношение к социально-бытовой деятельности.

**Самоорганизация:** планирование бюджета; самостоятельная подготовка уроков; умение пригласить и принять гостей; наличие хобби;

самостоятельное соблюдение режимных моментов; умение планировать свое время; занятия в кружках и секциях.

**Саморегуляция:** знание своих прав и обязанностей; отсутствие эмоционального дискомфорта; отсутствие конфликтов с окружающими, коммуникативная компетентность.

Воспитатели оценивают степень овладения жизненно-необходимых навыков у проживающих в социальной квартире (приготовление пищи (завтрак, ужин), обращение с бытовой техникой, уборка квартиры, владение санитарно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания, самостоятельная подготовка уроков) на каждом этапе проживания (в баллах) методом наблюдения. Так же воспитанники оценивают сами, как они умеют владеть теми же навыками самостоятельно.

Социальный педагог оценивает степень овладения социально-жизненных навыков у воспитанников (взаимодействие с общественными учреждениями, владение простейшими экономическими знаниями, знание своих прав и обязанностей) методом наблюдения, опроса, анкетирования

Педагог-психолог оценивает степень социально-психологической адаптации проживающих в социальной квартире (уровень тревожности, уровень конфликтности, уровень коммуникабельности) методом наблюдения, (дневник наблюдения), бесед, диагностических методик на каждом этапе проживания.

### **Информационно-методическое обеспечение программы.**

- Положение об учебной социальной квартире;
- должностные инструкции с функциональными обязанностями специалистов;
- приказ об организации проживания в социальной квартире с определением круга лиц, ответственных за реализацию деятельности социальной квартиры;
- правила внутреннего распорядка;
- журнал актов передачи имущества социальной квартиры при смене проживающих;
- инструкции по технике безопасности и журнал ознакомления с ними воспитанников;
- правила пользования бытовой техникой;
- памятки для проживающих в социальной квартире;
- технологические карты по приготовлению блюд;
- графики проживания воспитанников в социальной квартире на учебный год;
- индивидуальный план проживания воспитанника в социальной квартире.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

итоговые занятия:

- самостоятельное выполнение задания;
- тестирование.

## **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Реализация намеченных мероприятий по воспитательной программе существенно повысит уровень развития воспитанников Центра, приведёт к положительной динамике формирования социальных умений и навыков самостоятельного проживания, в ходе которого у детей в большей степени проявится ответственность, самостоятельность, трудолюбие, понимание материальной стороны жизни, отношений собственности, снижение уровня тревожности в новых жизненных ситуациях. Произойдёт переоценка ценностей, тем самым формируется личностное развитие воспитанников.

## **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

### **Воспитанники должны знать:**

- чем отличается частный дом от квартиры, виды жилых помещений;
- виды и способы оплаты за жильё;
- элементы домашней и прикладной экономики;
- правила уборки квартиры (частота и качество);
- оборудование и обстановку кухни;
- санитарные требования к помещению кухни и столовой;
- виды столовой и кухонной посуды, хранение и чистка посуды;
- условия хранения продуктов и готовой пищи;
- правила работы с горячим маслом и жирами, мытьё посуды;
- технологию приготовления молочных блюд;
- способы приготовления картофеля;
- виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов;
- способы обработки мяса, технологию приготовления мясных блюд, правила варки мяса для вторых блюд, способы жаренья мяса, посуду и инвентарь для приготовления мясных продуктов;
- технологию приготовления супов;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, о возможности кулинарного использования рыбы разных пород, методы определения качества рыбы;
- виды жаренья продуктов, их отличительные особенности, посуду и инвентарь;
- правила подачи блюд, сервировка стола;
- значение композиции в интерьере, способы оформления интерьера, роль

- освещения в интерьере,
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с колющим и режущим инструментом, с электрооборудованием, электронагревательными приборами;
  - основные этапы стирки: сортировка, замачивание, стирка, полоскание, отжим, сушка;
  - способы ухода за одеждой;
  - виды магазинов, особенности расположения товаров на полках в магазине;
  - что должно быть в домашней аптечке;
  - знать свои права и обязанности.

### **Воспитанники должны уметь:**

- снимать показания счетчика, рассчитать сумму оплаты;
- работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять чистящие и дезинфицирующие средства для мытья посуды;
- определять качество продуктов;
- готовить бульоны и заправочные супы;
- сервировать стол к обеду, принимать гостей;
- работать с кухонным оборудованием, инструментами, горячими жидкостями;
- проводить первичную обработку овощей, рыбы, мяса, птицы;
- выполнять нарезку продуктов;
- готовить блюда из сырых и вареных овощей, рыбы, мяса;
- определять свежесть яиц и готовить блюда из них;
- сортировать вещи для стирки, выбрать стиральный порошок;
- ухаживать за одеждой и обувью;
- гладить различные вещи;
- планировать расходы, рационально распределять продукты;
- в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- принимать самостоятельные решения и планировать свои дальнейшие действия;
- самостоятельно организовать своё свободное время;
- проживать в хороших отношениях с соседом.

### **Личностные, метапредметные результаты освоения программы.**

1 уровень – приобретение воспитанниками знаний, умений и навыков, необходимых для решения различных социально-бытовых проблем.

2 уровень – формирование позитивного отношения детей к социальной реальности в целом:

- адекватно оценивать свои возможности;
- выбирать наиболее значимые жизненные ориентиры в самостоятельной жизни.

3 уровень - формирование личностной готовности к самостоятельной жизни и успешной социализации в обществе.

4 уровень – получение опыта самостоятельного социального действия:

- применять свои способности в самостоятельной жизни;
- научиться планировать бюджет.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Раздел</i>	<i>Наименование темы. Занятия.</i>	<i>Количество часов</i>		<i>Всего</i>
		<i>Теоретические.</i>	<i>Практические</i>	
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>				
	<b>Вводное занятие.</b>	1		1
	<b>Организационное занятие.</b>	1		1
<b>1.Самообслуживание».</b>	<b>1.1. «Я многое могу».</b>			
	1.Мой дом и уют в нём.	1		1
	2. Азбука кухни.	1		1
	3. Вещи, которые нас окружают.	1		1
<b>2.Самоорганизация</b>	<b>2.1. «Я самостоятельный».</b>			
	1.Правила поведения проживающего в социальной квартире.	1		1
	2.Самостоятельность и ответственность.	1		1
	<b>2.2. «Твой бюджет».</b>			
	1. Семейный бюджет. Из чего он складывается?	1		1



	<b>2.3.«Мой досуг»</b>			
	1.Как я организую своё свободное время.	1		1
<b>3.Саморегу-ляция</b>	<b>3.1.«Я в мире людей».</b>			
	1.Как предупредить ссору, правила поведения в споре, как мы миримся.	1		1
	2.Как мы разговариваем	1		1
<b>Всего часов:</b>		<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
<b>ЭТАП ПРОЖИВАНИЯ В КВАРТИРЕ</b>				
	<b>Организационное занятие.</b>	1		1
<b>1.Само-обслужи-вание</b>	<b>1.1. « Дом, в котором ты живешь».</b>			
	1. Гигиена жилища. Уборка квартиры (частота и качество).	1	1	2
	2.О плошках и поварёшках	1	1	2
	3. Порядок на кухне.	1	1	2
	4. Сервировка стола.	1	1	2
	5. Дом - квартира.	2		2
	6.Платим за то, что живём.	1	1	2
	7. «Непрошенные обитатели жилища». Как от них избавиться?	1		1
	<b>1.2.«Техника быта».</b>			
	1.Кухонные помощники.	2	1	3
	2.Техника для уборки	1	1	2
	3.Элементы электротехники.	1	1	2
	4.Техника для ухода за одеждой и обувью.	1	1	2
	<b>1.3.Азбука кухни</b>			

	1. Гигиена приготовления пищи. Условия хранения продуктов и готовой пищи.	1		1
	2. Без чего на кухне не обойтись?	1		1
	3. Холодильник-теремок	1		1
	4. Молоко. Молочные продукты и блюда.	1	2	3
	5. Каши.	1	2	3
	6. «Раз, картошка, два картошка».	1	2	3
	7. Блюда из яиц.	1	1	2
	8. Салаты летние и зимние.	1	2	3
	9. Обработка и разделка мяса. Правила варки, жаренья, тушения.	1	1	2
	10. Приготовления блюд из мяса.	1	3	4
	11. Супы.	1	2	3
	12. Рыба. Рыбные блюда и гарниры к ним.	1	2	3
	13. Изделия из теста	1	2	3
	<b>1.4. Домоводство.</b>			
	1. Секреты правильной стирки.	1	1	2
	2. Правила носки и хранения одежды.	1	1	2
	3. Уход за обувью.	1	1	2
	4. Умеем ли мы гладить.	1	1	2
	5. Трудно-выводимые пятна на одежде. Способы удаления трудно-выводимых пятен.		1	1
<b>2. Самоорганизация.</b>	<b>2.1. Грамотный покупатель.</b>			
	1. Планируем покупки.	1	1	2
	<b>2.2. Твой бюджет.</b>			
	1. Сам себе экономист.	1	1	2
	2. Откуда берутся деньги?	1		1
	<b>2.3. Здоровье.</b>			
	1. Домашняя аптечка.	1		1
	<b>2.4. Мой досуг.</b>			

	1.Как мы отдыхаем	1		1
<b>3.Саморегу-ляция</b>	<b>3.1.Мой сосед.</b>			
	1.Эффективное общение.	2		2
	2.«Здравствуй, это я».	1	1	2
<b>Всего часов:</b>		<b>39</b>	<b>36</b>	<b>75</b>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>				
	1.Итоговое занятие. Обсуждение итогов участия в программе каждой пары.	1		1
	2.Подведение итогов эффективности отдельного проживания воспитанников.	1		1
	3.Мониторинг готовности к самостоятельной жизни на выходе из программы.	1		1
<b>Всего часов:</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>53</b>	<b>36</b>	<b>89</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

### Подготовительный этап.

**Вводное занятие.** Что значит ДОМ в жизни человека. Значение социально-бытовых умений и навыков для человека. Виды социально-бытовых умений. Входящая диагностика уровня подготовки воспитанников к самостоятельной жизни.

Выявление желающих, из числа выпускников, на участие в программе сопровождаемого проживания.

**Организационное занятие.** Комплексная диагностика возможностей отдельного проживания воспитанника. Подбор пар проживания. Тестирование на психологическую совместимость. Вводная диагностика.

**Мой дом и уют в нём.** Диагностика умений и навыков ведения домашнего хозяйства.

**Азбука кухни.** Экспресс-диагностика умений и навыков в приготовлении пищи.

**Вещи, которые нас окружают.** Экспресс-диагностика умений и навыков по работе с бытовыми приборами, техникой стирки.

**Правила поведения проживающего в социальной квартире.**

Соблюдение режима дня. Беседа-инструктаж.

**Самостоятельность и ответственность.** Самостоятельное соблюдение режимных моментов:

-умение планировать своё время;

-самостоятельная подготовка домашнего задания. Беседа-инструктаж.

**Семейный бюджет. Из чего он складывается?** (стипендии, зарплаты, пенсии, социальные выплаты). Подробнее – про стипендии и социальные выплаты, положенные детям-сиротам. Выпускное денежное пособие: закон и практика (приобретение необходимых предметов быта: как уложиться в выделенную сумму).

**Как я организую своё свободное время.** Самостоятельная организация своего свободного времени.

**Как предупредить ссору, правила поведения в споре, как мы миримся.** Отработка ситуаций предотвращения конфликта.

**Как мы разговариваем.** Психологический тренинг.

## **Этап проживания в квартире.**

**Составление индивидуального плана сопровождаемого проживания с учётом результатов вводной диагностики.**

Инструктаж по технике безопасности. Диагностика интересов, знаний, умений и навыков.

**Гигиена жилища. Уборка квартиры (частота и качество).** Уход за полом, стенами, мебелью, окнами и зеркалами. Мягкая мебель и уход за ней.

Приспособления для уборки. Бытовая химия.

**Практическое занятие:** генеральная уборка помещения.

**Порядок на кухне.** Уход за плитой. Как мыть посуду. Избавляемся от кухонных «ароматов».

**Практическое занятие.**

**Сервировка стола.** Понятие сервировки стола. Чем застелить стол?

Столовая посуда и ее расположение. Эстетика украшения блюд на столе.

Сервировка для фуршета. Правила пользования столовыми приборами во время трапезы.

**Практическое занятие:** сервировка стола.

**Дом - квартира.** Дом – квартира – дом в деревне. Чем отличается частный дом от квартиры? Виды жилых помещений в городе и деревне. Планировка жилого дома. Создание интерьера с учетом запросов и потребностей семьи и санитарно-гигиенических требований. Декоративное оформление интерьера (цвет, отделочные материалы, текстиль, шторы).  
Отопление: виды газовых котлов, электронасос.

**Платим за то, что живём.** Виды оплаты за жилье: коммунальные услуги, квартплата, арендная плата. Что должно быть в квитанциях по оплате услуг ЖКХ? От чего зависит плата: частный дом или квартира, город или село, жилье собственное, арендованное или по договору социального найма, счетчики или норма потребления. Способы оплаты (ежемесячная оплата услуг непосредственно поставщикам, через банк или почту; оплата через банкомат и Интернет, оплата услуг ЖКХ авансом). Налог на имущество. Кому положены льготы? Оплата коммунальных услуг. Снятие показаний счетчика, как рассчитать сумму оплаты.

Квитанции об оплате коммунальных услуг.

*Практические занятия.* Анализ и заполнение квитанций на оплату.

### **«Непрошенные обитатели жилища». Как от них избавиться?**

Виды непрошенных обитателей жилища (насекомые /тараканы, осы, клопы/, грибок /плесень/, мыши и крысы). Химические и нехимические средства борьбы.

**Кухонные помощники.** Необходимый набор на кухне и правильный уход за ней. Оборудование и обстановка кухни. Плита и ее виды (электрическая, газовая, индукционная). Мясорубка не только для мяса. Холодильник. Микроволновая печь. Чайник. Соковыжималка. Миксер. Блендер. Кофемолка. Кофеварка.

*Практическое занятие:* знакомство с работой бытовых приборов.

**Техника для уборки.** Современная швабра. Пылесос и насадки для него. Как выбрать пылесос. Уход за мягкой мебелью с помощью пылесоса. Моющий пылесос.

**Элементы электротехники.** Правила электробезопасности. Общее понятие об электрическом токе. Виды источников тока. Эксплуатация бытовых электроприборов. Энергосберегающие лампы. Замена лампы в светильнике. Электросчетчик.

**Техника для ухода за одеждой и обувью.** Стиральная машинка: автомат и полуавтомат. Верхняя и фронтальная загрузка: плюсы и минусы. Выбор стиральной машинки: мощность, энергоемкость, загрузка, режимы стирки. Центрифуга. Утюг или отпариватель? Электросушилка для обуви.

*Практическое занятие:* знакомство с работой бытовой техники.

**Гигиена приготовления пищи. Условия хранения продуктов и готовой пищи.** Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Санитарно-гигиенические требования к лицам, готовящим пищу, к приготовлению пищи, к хранению продуктов и готовых блюд. Правила мытья посуды.

**Без чего на кухне не обойтись?** Знакомство и правила пользования посудой и кухонной утварью. Сколько нужно кастрюль и сковородок? Для чего нужны дуршлаг и сито? Кухонные ножи и ножницы. Казанок. Контейнеры для хранения продуктов.

**Холодильник-теремок.** Размещение продуктов в холодильнике. Контейнеры и пакеты для хранения продуктов. Сроки хранения продуктов в холодильнике и морозильнике. Разморозка и мытьё холодильника.  
*Практическое занятие:* размещение продуктов в холодильнике.

**Молоко. Молочные продукты и блюда.** Как «устеречь» молоко? Значение молока и кисломолочных продуктов для организма человека. Технология приготовления молочных блюд. Пищевая ценность кисломолочных продуктов. Ассортимент кисломолочных продуктов. Сроки хранения. Приготовление творога в домашних условиях. Приготовление блюд из творога. Требования к качеству готовых блюд.  
*Практические занятия:* приготовление различных блюд из молока.

**Каша.** Виды круп. Подготовка крупы для готовки. Каша молочная и для гарнира. Соотношение воды и крупы в каше.  
*Практические занятия:* приготовление каши из различной крупы (на выбор).

**«Раз, картошка, два картошка».** . Способы приготовления картофеля (варка, жаренье, запекание, приготовление на открытом огне). Основные блюда из картофеля. Картофель в качестве гарнира. Приготовление картофеля для начинки.  
*Практические занятия:* приготовление блюд из картофеля (картофельное пюре /1 час/, жареная картошка /1 час/, запеченная картошка /1 час/).

**Блюда из яиц.** Способы определения свежести яиц. Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц. Способы варки яиц.  
*Практические занятия.* Определение свежести яиц. Первичная обработка яиц. Приготовление блюд из яиц.

**Салаты летние и зимние.** Что нужно для салата? Виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов. Методы определения качества овощей, содержание нитратов. Назначение, виды и технология механической и тепловой кулинарной обработки овощей. Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в

зависимости от условий кулинарной обработки. Сезонные салаты. Из чего готовим салат зимой? Приправы для салатов.

*Практические занятия:* подготовка сырых овощей и фруктов для салатов. Приготовление салатов.

**Обработка и разделка мяса. Правила варки, жаренья, тушения.** Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса и мясных продуктов. Технология подготовки мяса к тепловой обработке. Санитарные требования при обработке мяса. Технология разделки и приготовления блюд из птицы.  
*Практические занятия:* определение доброкачественности мяса. Приготовление блюд из птицы.

### **Приготовление блюд из мяса.**

*Практические занятия:* Приготовление блюд из мяса:

голубцы;

пельмени

котлеты.

**Супы:** Технология приготовления первых блюд. Классификация супов.

*Практические занятия:* приготовление супов:

борщ;

рассольник.

**Рыба. Рыбные блюда и гарниры к ним.** Понятие о пищевой ценности рыбы. Возможности кулинарного использования рыбы разного вида. Технология и санитарные условия первичной и тепловой обработки рыбы. Условия и сроки хранения рыбной продукции.

*Практические работы.* Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы. Определение свежести рыбы методом. Первичная обработка чешуйчатой рыбы. Варка и жаренье рыбы в целом виде, порционными кусками. Определение готовности блюд из рыбы.

**Изделия из теста.** Посуда и инвентарь для приготовления выпечки.

Продукты для приготовления мучных изделий. Отличительные особенности в рецептуре и способах приготовления пресного, бисквитного, слоеного и песочного теста.

*Практические работы.* Выпечка мучных изделий.

**Секреты правильной стирки.** Подготовка одежды и белья для стирки. Особенности стирки темного и светлого белья. Стирка белого белья. Стирка шерстяных изделий. Стирка вещей из синтетических тканей. Основные этапы стирки (сортировка, замачивание, стирка, полоскание, отжим, сушка).

Выбор стирального порошка для ручной и автоматической стирки.

*Практическое занятие:* сортировка вещей для стирки, подготовка одежды к стирке.

**Правила носки и хранения одежды.** Способы ухода за одеждой из искусственных и синтетических тканей. Ролики для чистки одежды. Катюшки на одежде: причины возникновения и устранение. Способы чистки одежды: стирка, химчистка. Значение символов, встречающихся на ярлыках одежды.

Хранение одежды: полки и плечики. Хранение несезонной одежды. Вакуумные пакеты: плюсы и минусы.

**Уход за обувью.** Виды обуви. Уход за обувью – сушка, чистка, кремы; подготовка сезонной обуви к хранению.

**Умеем ли мы гладить.** Гладильная доска и ее виды. Функции утюга: терморегулятор, парогенератор. Как хранить выглаженные вещи. Маленькие хитрости при глажке.

**Практические занятия:** глажка разных вещей (постельное белье, брюки, платье, блузка, мужская рубашка и т.д.).

**Трудно-выводимые пятна на одежде.** Способы удаления трудно-выводимых пятен.

**Практическое занятие:** удаление пятен.

**Планируем покупки.** Виды магазинов: продуктовые, универмаги, гипермаркеты.

Как правильно составлять список покупок. Особенности расположения товаров на полках. Приобретение весовых товаров. Выбор продуктов питания. Определение срока годности продуктов.

**Практическое занятие:** посещение магазина.

**Сам себе экономист.** Рассчитываем кредитоспособность семейного бюджета. Планирование расходов на день; две недели с учетом бюджета и состава семьи.

**Откуда берутся деньги?** (стипендии, зарплаты, пенсии, социальные выплаты). Подробнее – про стипендии и социальные выплаты, положенные детям-сиротам. Выпускное денежное пособие: закон и практика (приобретение необходимых предметов быта: как уложиться в выделенную сумму).

**Домашняя аптечка.** Что должно быть в домашней аптечке? Самые необходимые лекарства и медицинские средства (бинт, лейкопластырь). Как принимать лекарства? К какому врачу обращаться при недомоганиях?

**Как мы отдыхаем.** Организация свободного времени. Виды отдыха. Как весело и безопасно проводить свободное время.



**Эффективное общение.** Отсутствие конфликтов с окружающими, проживание в хороших отношениях с соседом. Обучение воспитанников построению бесконфликтных отношений.

**«Здравствуй, это я».** Учимся встречать гостей. Приглашение в гости, способы приглашения. Подготовка к приёму гостей. Законы гостеприимства. Основные правила поведения в гостях. Встреча гостей. Приглашение за стол. Блюда на праздничный стол.

### **Заключительный этап.**

**Итоговое занятие.** Обсуждение итогов участия в программе каждой пары.

**Подведение итогов эффективности отдельного проживания воспитанников.** Анкетирование «Самооценка навыков, полученных воспитанниками во время самостоятельного проживания в социальной квартире.

**Мониторинг готовности к самостоятельной жизни на выходе из программы.**

### **Список литературы, использованной для написания программы:**

1. Байер, Е. Жизнеустройство детей-сирот / Е. Байер, С. Воробьев, О. Латышев // - // Социальная педагогика. – 2006. – №3. – С. 118-121
2. Войтенко, Т.П. Проблемы развития детей в детских домах и школах-интернатах/ Т.П. Войтенко, М.Н. Миронова// Вопросы психологии. – 1999. – №2. – С. 118-120.
3. Воспитание семьянина в условиях детского дома. Из опыта работы Каменского детского дома №1: сб. программ/Федеральная целевая программа «Дети-сироты»; под общ. ред. Г.И. Рясовой. – М.: ЗАО «МТО Холдинг», 2003. – 112с.
4. Гусарова, Г. Социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечений родителей / Г. Гусарова // Российское образование: Официальные вести. – 2001. – №1-2. – С.94-96.
5. Гуцин Ю.Ф. Показатели, средства и способы представления результатов оценки социализации учащихся [Электронный ресурс] Ю.Ф. Гуцин URL: <http://www.mcko.ru/RMOKO/gep/> (дата обращения: 19.05.2012).
6. Дьяченко О.Н. Социальная адаптация детей-сирот. -Курск, 2012.
7. Плаксина, Л.В. Вступление во взрослую жизнь: как облегчить его сиротам/ Л.В. Плаксина // Открытая школа. – 2002. – №6. – С.14-15.

8.Примерная программа по учебным предметам Технология 5-9 классы (Стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2010.

9.Программа «Технология. Трудовое обучение» рекомендованная Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, М.: Просвещение, 2007 г. Авторы программы: В.Д.Симоненко, Н.В.Синица.

10.Сборник программ воспитательных и образовательных систем, в том числе способствующих профессиональному самоопределению воспитанников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: Федеральная целевая программа «Дети России». Подпрограмма «Дети-сироты» / под общ. ред. Г.В. Семья. – М.: Логос, 2006. – 144 с.

11.Социальная адаптация: Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации /сост. Г.Г. Иконникова. – Н.Новгород: НГЦ, 1998. – 63с.

12.Шахманова, А.Ш. Социально-педагогические проблемы воспитания сирот в России/ А.Ш. Шахманова// Педагогика. – 2009. – №5

