Государственное бюджетное учреждение «Галишевский психоневрологический интернат»

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по    социально-бытовой и трудовой адаптации для лиц с ограниченными возможностями**

***«Твой мир»***

**Программа**

**по социально - бытовой и трудовой адаптации для лиц с ограниченными возможностями**

***«Твой мир»***

**Государственное бюджетное учреждение «Галишевский психоневрологический интернат»**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

**«Твой мир»**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Программа по социально – бытовой и трудовой адаптации для лиц с ограниченными возможностями «Твой мир» |
| Цель программы | Практическая подготовка клиентов к самостоятельной жизни через повышение общего уровня развития проживающих, формирование у них знаний, умений, навыков, способствующих социальной и психологической адаптации и интеграции их в общество. |
| Специализация программы | Социальная адаптация в обществе лиц с ограниченными возможностями |
| Место проведения программы | Государственное бюджетное учреждение «Галишевский психоневрологический интернат» |
| Общее количество участников программы | 14 человек |
| Условия участия в программе | Участниками программы могут стать клиенты интерната в возрасте от 18 лет, имеющие мотивацию к изменению своей жизни и восстановлению социального статуса. |

**Структура рабочей программы по СБиТА**

**предусматривает следующие разделы:**

1. Пояснительная записка
2. Основное содержание предмета, практические работы
3. Цели, методы и формы работы
4. Содержание программы
5. Требования к уровню подготовки обучающихся
6. Планирование занятий по программе СБиТА «Твой мир»
7. Приложение

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современный мир быстро меняет своё лицо, поэтому наметившаяся тенденция новых подходов в воспитании способствует также созданию  новых образовательно - коррекционных программ и по социально-бытовой и трудовой адаптации в психоневрологических интернатах. Рабочая программа по социально – бытовой и трудовой адаптации представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительная записка, содержание тем реабилитационного курса, тематический план, требования к уровню подготовки клиентов по каждому разделу программы. Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности.

  Программа предназначена для лиц с ограниченными возможностями и составлена с учётом возрастных и психологических    особенностей  клиентов, уровня их знаний и умений, местных условий. Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объема информации.

  Социальная адаптация представляет  собой механизм социализации, позволяющий  клиентам интерната с интеллектуальной недостаточностью принимать активное участие  в посильном труде в общественной жизни, приобщаться к социальной и культурной жизни в обществе.

Таким образом, формирование социально – бытовой компетентности осуществляется в ходе занятий по социально бытовой и трудовой адаптации, в процессе которых воспитанники получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, позволяющие им успешно адаптироваться в быту и социальной среде.  Данный процесс осуществляется на протяжении длительного времени, требует особых усилий, терпения и настойчивости со стороны, как самих людей с ограниченными возможностями здоровья, так и социальных педагогов оказывающих им помощь и поддержку.      Курс социально-бытовой и трудовой адаптации интегративный, т.к. содержит сведения целого ряда наук, областей жизни человека и поэтому должен иметь своё логическое продолжение в системе вне интернатовской работы. Совместная деятельность социальных педагогов и специалистов позволяет достичь желаемых результатов. На занятиях необходимо найти правильный тон общения с проживающими, говорить доступным языком, но не избегать научной терминологии, необходимой для изучения конкретной темы, проявлять к личности проживающего искренний интерес, сопереживать и радоваться вместе с ним.

      При проведении занятий по социально-бытовой и трудовой адаптации главный акцент делается на личностное отношение каждого обучающего к изучаемому материалу. Замечено, что полученные знания, подкреплённые эмоцией (радости, значимости собственного мнения), проходят гораздо глубже и закрепляются надолго.

**Цель программы:**Основная цель занятий по социально-бытовой подготовке - помочь обучающимся приобрести жизненный опыт, занимаясь разнообразными видами деятельности, выработать у обучающихся достаточный уровень самостоятельности при выборе социально приемлемых выходов из экстремальных и обыденных проблемных ситуаций. А так же социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья и интеграция их в общество. Данная цель достигается посредством организации аудиторной и самостоятельной работы обучающихся, а так же посредством осуществления практических работ и экскурсий.

Рабочая программа по СБиТА реализует **миссию интерната: «Понять. Принять. Полюбить. Развить и научить»** и реализует её на занятиях социально-бытовой и трудовой адаптации.

**Цель курса социально – бытовой и трудовой адаптации:** практическая подготовка проживающих интерната к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей клиентов с интеллектуальной недостаточностью.

**Личностными результатами** изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:**

разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ обучающихся и образцов изделий, анализ и синтез. Занятия должны проводиться в кабинете СБА, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: занятия изучения нового материала, комбинированные, обобщающие занятия, тесты, практические работы, экскурсии.

**Основные содержательные линии выстроены** с учетом возрастных и психофизических особенности развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать совершенствовать у клиентов с ограниченными возможностями здоровья необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса клиентов и т.д. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

**Задачи программы:**

* Формирование умений ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне.
* Формирование знаний, умений и навыков бытового труда.
* Формирование представления о чистоте и порядке в помещении, на территории дома-интерната.
* Формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, накопление соответствующего опыта.
* Формирование социального поведения, умения адекватно общаться, обращаться за помощью, соблюдать принятые правила приличия.
* Формирование у проживающих осознании того, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам.
* Развитие и коррекция познавательных функций, эмоционально – волевой сферы.
* Воспитание позитивных качеств личности.
* Повышение общего уровня развития проживающих.
* Развитие умений, необходимых проживающим интерната для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности.
* Формирование навыков и умений свободно ориентироваться на современном рынке труда.

В результате обучения предложенной программе у клиентов будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная. Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни. Процесс освоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, экскурсий, обобщающих занятий, практических работ.

**Принципы программы:**

* Воспитывающая и развивающая направленность программы занятий.
* Научность и доступность обучения.
* Систематичность и последовательность обучения.
* Связь обучения с жизнью.
* Принцип коррекции в обучении.
* Принцип наглядности.
* Сознательность и активность проживающих.
* Индивидуальный и дифференцированный подход.
* Прочность знаний, умений и навыков.
* Принцип практической направленности обучения.

**Формы  работы:**

* Коррекционно – развивающие занятия (*индивидуальные, коллективные, групповые*).
* Экскурсии.
* Практические работы.
* Моделирование реальной ситуации.
* Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения).
* Трудовая деятельность.

**Методы работы:**

* Практические  методы *(дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа*).
* Наглядные методы (*натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение;  муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные*).
* Словесные методы (*рассказ, объяснение, беседа*).

**Содержание программы**

***Программа состоит из 11 разделов:***

1. «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

2.  «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»

3.  «ОДЕЖДА, ОБУВЬ»

4. «ЖИЛИЩЕ»

5. «ТРАНСПОРТ»

6.  «ТОРГОВЛЯ»

7. «СРЕДСТВА СВЯЗИ»

8. «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

9. «ПИТАНИЕ»

10. «ОБЖ»

11. «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ»

В каждом разделе дана тема занятий по социально – бытовой и трудовой адаптации, определено содержание практических работ и упражнений.

**Основные общие требования к знаниям, умениям, навыкам**  
 **Проживающие должны знать:**

1. Свое  имя и фамилию, имена окружающих, название города, адрес проживания, последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач, правила личной гигиены девушки, правила ухода за предметами личной гигиены, виды косметических средств,  название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за кожей лица и волосами. Части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, о пагубном влиянии курения, алкоголя на организм и о соблюдении правил здорового образа жизни, требования к осанке при ходьбе, в положении стоя и сидя.
2. Виды одежды и обуви их назначения, правила ухода за одеждой и обувью.
3. Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи, правила сервировки стола к завтраку, правила заваривания чая, правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником.
4. Правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом. Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения в гостях.
5. Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие, почтовый адрес своего дома — интерната.
6. Основные транспортные средства, виды транспортных средств (специальный, грузовой, пассажирский, городской, железнодорожный, пригородный, междугородний), порядок приобретения билетов, правила передвижения на велосипеде, правила поведения в транспорте. Элементарные правила уличного движения.
7. Основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них.
8. Основные средства связи, виды почтовых отправлений.
9. Виды медицинской помощи,  медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки,  виды доврачебной помощи.

**Проживающие должны уметь:**

1. Совершать утренний и вечерний туалет в  определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой.
2. Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
3. Накрывать на стол с учетом конкретного меню, пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам, составлять меню.
4. Следить за своей осанкой, походкой и жестикуляцией, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, тактично вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
5. Убирать жилые помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями.
6. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу, соблюдать правила дорожного движения.
7. Выбирать продукты, оплачивать покупку, соблюдать правила поведения в магазине.
8. Писать адреса на конверте.
9. Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке, пользоваться термометром, обрабатывать раны и накладывать повязки.

**Требование к знаниям, умениям, навыкам по разделам**

1. **Личная гигиена.**

***Проживающие должны* знать:**

* правила закаливания организма;
* приемы обтирания и мытья ног; стрижки ногтей;
* правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов;

--- о вреде наркотиков и токсических веществ.

***Проживающие должны* уметь:**

* закаливать свои организм;
* соблюдать правила личной гигиены лома, в школе, во время походов, экскурсий;
* отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества.

1. **Культура поведения**

***Проживающие должны* знать:**

* правила поведения в зрелищных и куль­турно-просветительских учреждениях;
* способы ведения разговора со старши­ми, сверстниками.

***Проживающие должны* уметь:**

-- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале;

— тактично и вежливо вести себя во вре­мя разговора со старшими и сверстни­ками.

1. **Одежда и обувь**

***Проживающие должны* знать:**

* санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагрева­тельными приборами и бытовыми химичес­кими средствами;
* правила стирки изделий из хлопчатобу­мажных тканей.

***Проживающие должны* уметь:**

* пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки;
* зашивать одежду по распоровшемуся шву;
* подшить платье, брюки, рубашки;

-- подбирать моющие средства для стирки.

1. **Жилище**

***Проживающие должны* знать:**

* гигиенические требования к жилому помещению;
* правила и последовательность проведения сухой влажной уборки;
* правила пользования электропылесо­сом;
* санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при рабо­те с бытовыми электроприборами.

***Проживающие должны* уметь:**

- производить сухую и влажную уборку помещения;

- чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи;

* чистить мебель;
* соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими сред­ствами.

1. **Транспорт**

***Проживающие должны* знать:**

* междугороднего транспорта;
* стоимость проезда на всех видах городе кого транспорта (стоимость разового, еди­ного проездного билетов);
* порядок приобретения билетов и тало­нов;
* компостирование талонов.

***Проживающие должны* уметь:**

* выбирать наиболее рациональные мар­шруты при передвижении по городу;
* ориентироваться в расписании движения пригородных поездов;
* определять направление и зоны.

1. **Торговля**

***Проживающие должны* знать:**

* виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы;
* правила поведения в магазине и обще­ния с работниками магазина;
* правила покупки товаров;
* стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других,
* часто используемых товаров).

***Проживающие должны* уметь:**

* выбрать нужный товар;
* выяснить срок гарантии на его исполь­зование;
* оплатить, проверить чек и сдачу;
* хранить чек в течение срока гарантии на товар;
* вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.

1. **Средства связи**

***Проживающие должны* знать:**

- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;

* максимальный вес почтовых отправлений;
* виды, и способы упаковок;
* виды почтовых отправлений.

***Проживающие должны* уметь:**

* заполнить бланк на отправку банде­роли, посылки;
* составить опись посылаемых пред­метов;

- упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;

—определить стоимость почтовых от­правлений.

1. **Медицинская помощь**

***Проживающие должны* знать:**

* способы вызова врача на дом;
* меры по предупреждению глистных заболеваний;
* функции основных врачей-специали­стов;
* основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пи­петки, пинцет и др., инструкции к при­менению лекарственных средств, со­ставляющих домашнюю аптечку;
* о возможном вреде самолечения.

***Проживающие должны* уметь:**

* записаться на прием к врачу;
* вызвать врача на дом;
* в экстренных случаях врачей «скорой помощи»;

-- приобрести лекарство в аптеке.

1. **Питание**

***Проживающие должны* знать:**

— способы выбора доброкачественных продуктов;

-- приготовление каши, заварка чая, вар­ка яиц ;

-- способы хранения продуктов и готовой пищи;

— правила составления рецепта блюда.

***Проживающие должны* уметь:**

* пользоваться нагревательными прибо­рами, строго соблюдать правила безопасности;
* приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности;
* составить рецепт блюда;
* вымыть, вычистить посуду.

1. **ОБЖ**

***Проживающие должны* знать:**

- опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них.

***Проживающие должны* уметь:**

- оказания первой помощи пострадавшему;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты

1. **Профориентация**

***Проживающие должны* знать:**

- виды учреждений и сфера их деятельности.

***Проживающие должны* уметь:**

- свободно ориентироваться на рынке труда;

- навыки общения с работадателем.

**Аудиторные формы организации занятий:**

**лекция-беседа,** предполагающая непосредственный контакт педагога с обучающими. Использование данного вида лекций позволит привлечь внимание обучающих к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп изложения учебного материала с учетом психофизических особенностей клиентов, а также позволит определить степень усвоения ими предыдущего материала;

**лекция с разбором конкретных ситуаций,** предполагающая в процессе лекции обсуждение конкретных жизненных ситуаций;

**практические занятия,** которые дают возможность проживающим использовать теоретические знания в практической деятельности. Активное участие в практической работе ведет к систематизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков.

**учебные сюжетно-ролевые игры** - синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и обучаемых, представляет собой поликомпонентную модель, содержащую несколько принципиально важных для развития клиентов интерната типов деятельностей: проблемно-поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно-ролевую (социально-моделирующую).

Большинство разделов программы изучается на протяжении всех этапов проживания обучения. Это обусловлено особенностью динамики нервных процессов обучающихся и позволяет педагогу, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

**Ожидаемые позитивные результаты**

***Для обучающихся:***

* получение глубоких знаний, практических навыков, действенных умений, необходимых для полноценной жизни в обществе;
* коррекция и компенсация недостатков семейного и общественного воспитания;
* психологическая поддержка и защита;
* умение сделать осознанный выбор, отвечать за свои поступки;
* осознание себя как гражданина-патриота с признаками толерантности в мировоззрении;
* самостоятельность мышления, умение прогнозировать ситуации;
* снижение уровня тревожности, формирование эффективных способов саморегуляции;
* умение действовать в стрессовых и нестандартных ситуациях;
* приобретение навыков коммуникативного опыта, радость общения;
* сохранение физического и психического здоровья;
* адаптации в современном обществе, ориентации в социуме, быту, на рынке труда.

***Для педагога****:*

* повышение общего интеллектуального и профессионального уровня;
* самореализация личностных возможностей;
* формирование критичности мышления.

***Для общества:***

* сокращение социальной дистанции между здоровыми людьми и инвалидами

**Перспективы дальнейшего развития программы**

Программа предусматривает свое дальнейшее развитие  — расширение социокультурного пространства инвалидов, разработка и реализация развернутой программы социального проектирования.

**Планирование занятий по программе Социально-бытовая и трудовая адаптация «Твой мир»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Дата проведния** |
|  | Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. Беседа  о содержании и значении предмета «Социально-бытовая и трудовая адаптация». |  |  |
|  | ***Личная гигиена*** |  |  |
|  | Уроки Мойдодыра. Правила чистоты (расширение знаний). |  |  |
|  | Правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач. |  |  |
|  | Осанка - стройная спина. Требования к осанке при ходьбе, в положении стоя, сидя. |  |  |
|  | Правила ухода за предметами личной гигиены, виды косметических средств. |  |  |
|  | Уход за кожей лица. |  |  |
|  | Правила ухода за кожей рук, ног и ногтей. |  |  |
|  | Уход за волосами. Причёски. |  |  |
|  | Как сохранить здоровыми зубы? |  |  |
|  | Уход за руками и ногами. |  |  |
|  | Как сохранить здоровыми зубы? |  |  |
|  | Правила закаливания. |  |  |
|  | Полезные и вредные привычки. |  |  |
|  | ***Одежда и обувь*** |  |  |
|  | Виды одежды и головных уборов, их назначение. |  |  |
|  | Виды обуви, их назначение, уход за обувью. |  |  |
|  | Правила выбора обуви и одежды. |  |  |
|  | Санитарно – гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами. |  |  |
|  | Уход за сезонной одеждой и обувью. |  |  |
|  | Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Подбор моющих средств для стирки. |  |  |
|  | Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, вешалок, крючков. |  |  |
|  | Ремонт распоровшегося шва. Шов «вперёд иголку». |  |  |
|  | Подшив низа изделия. Потайной шов. |  |  |
|  | Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых  тканей. |  |  |
|  | Мода - зеркало прошлого, настоящего, будущего (история моды). |  |  |
|  | Стиль одежды. Обновление (замена мелких деталей). Выбор одежды при  покупке. Экскурсия в магазин «Одежда» |  |  |
|  | Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде. |  |  |
|  | Правила  выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей,  характера деятельности). |  |  |
|  | Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, хранение). |  |  |
|  | Экскурсия в магазин «Одежда и обувь» |  |  |
|  | ***Питание*** |  |  |
|  | Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты      растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека. |  |  |
|  | Санитарно – гигиенические требования к процессу приготовления пищи |  |  |
|  | Золотые правила питания и приготовление пищи. Советы доктора Айболита. |  |  |
|  | Правила сервировки стола к завтраку. |  |  |
|  | Правила заваривание чая. Лесные чаи. |  |  |
|  | Правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником и др. электроприборами. |  |  |
|  | Приготовление бутербродов. |  |  |
|  | Роль и место обеда в дневном рационе питания. |  |  |
|  | Приготовление первых блюд. |  |  |
|  | Салаты - основа питания. Приготовление салатов. |  |  |
|  | Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду. |  |  |
|  | Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки. |  |  |
|  | Сервировка стола к завтраку. |  |  |
|  | Гигиена приготовления пищи. Роль и место ужина в дневном рационе питания. Первичная обработка овощей. Отваривание картофеля. |  |  |
|  | Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину. |  |  |
|  | Питание человека. Овощи, приготовленные на пару |  |  |
|  | Праздничные блюда и их приготовление |  |  |
|  | Экскурсия на предприятия общественного питания |  |  |
|  | ***Культура поведения*** |  |  |
|  | Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов? |  |  |
|  | Правила поведения при встрече и расставании. |  |  |
|  | Формы обращения с просьбой, вопросом. |  |  |
|  | Правила поведения за столом. |  |  |
|  | Поведение в общественном месте (зрелищных и культурно – просветительных учреждениях) |  |  |
|  | Поведение дома, в кафе, столовой |  |  |
|  | Правила поведения в гостях. |  |  |
|  | Город и мы. Дисциплина улицы. |  |  |
|  | Поведение в кино, театре, клубе, музее, библиотеке. |  |  |
|  | Посещение музея, кино, театра |  |  |
|  | Культура речи. Как написать письмо, поздравление на открытке, приглашение? |  |  |
|  | Как научиться хорошим манерам? |  |  |
|  | ***Культура*** |  |  |
|  | Круг чтения: книги, газеты, журналы. Домашняя библиотека. |  |  |
|  | Музыка. Великие композиторы. Домашние аудиоколлекции. |  |  |
|  | Увлечения. Увлечение - шаг к будущей профессии. |  |  |
|  | [Искусство Жостова. Истоки и современное развитие промысла.](http://videouroki.net/view_post.php?id=227) |  |  |
|  | [Искусство Хохломы. Истоки и современное развитие промысла](http://videouroki.net/view_post.php?id=224) |  |  |
|  | [Искусство Гжели. Истоки и современное развитие промысла](http://videouroki.net/view_post.php?id=220) |  |  |
|  | Мы христиане. Заповеди. Посты. Праздники. |  |  |
|  | [Древние образы в современных народных игрушках](http://videouroki.net/view_post.php?id=222). |  |  |
|  | Народные праздники и обряды в жизни и искусстве. Традиции и современность. |  |  |
|  | Экскурсия в храм. |  |  |
|  | ***ОБЖ*** |  |  |
|  | Осторожно-огонь! Правила противопожарной безопасности. |  |  |
|  | Основы безопасности жизнедеятельности человека |  |  |
|  | Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах |  |  |
|  | Пешеход. Безопасность пешехода |  |  |
|  | Безопасное поведение в бытовых ситуациях |  |  |
|  | Экскурсия на общественном транспорте |  |  |
|  | Факторы и стрессы выживания в природных условиях. |  |  |
|  | Как избежать попадания в экстремальную ситуацию. |  |  |
|  | Средства оказания первой медицинской помощи. |  |  |
|  | Профилактика пожаров в повседневной жизни. |  |  |
|  | ***Жилище, усадьба*** |  |  |
|  | Виды жилых помещений в городе, деревне и их различие. Почтовый адрес своего дома – интерната. |  |  |
|  | Правила уборки комнаты. Уроки Золушки. |  |  |
|  | Повседневная и регулярная уборка. Пылесос. Правила пользования электропылесосом (чистка ковров, книжных полок, батарей, чистка мебели) |  |  |
|  | Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спальных мест. Гигиена сна. |  |  |
|  | Рациональная расстановка мебели в комнате. Интерьер. |  |  |
|  | Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями. |  |  |
|  | Наш двор. Работы на участке. |  |  |
|  | Экология жилища |  |  |
|  | Виды мебели и уход за ней. |  |  |
|  | Экскурсия в мебельный магазин. |  |  |
|  | Генеральная уборка жилого помещения. |  |  |
|  | Борьба с вредными насекомыми и грызунами. |  |  |
|  | Обустройство кухни и санузла. Бытовая химия для кухни и санузла.  Уход за кухней и санузлом. |  |  |
|  | Обустройство гостиной и прихожей комнат. |  |  |
|  | ***Здоровье*** |  |  |
|  | Виды медицинской помощи, медицинские учреждения, функции основных врачей – специалистов. |  |  |
|  | Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого? |  |  |
|  | Кто помогает мне сохранить здоровье? |  |  |
|  | Правила закаливания организма. |  |  |
|  | Части тела и органов человека. |  |  |
|  | О пагубном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на организм и о соблюдении правил здорового образа жизни |  |  |
|  | Способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки. |  |  |
|  | Виды доврачебной помощи. |  |  |
|  | Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и  гриппа. Домашняя аптечка. Термометр. |  |  |
|  | Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду... |  |  |
|  | Уход за больными в домашних условиях. |  |  |
|  | Твои невидимые недруги (курение, алкоголь, наркотики). |  |  |
|  | ***Транспорт*** |  |  |
|  | Виды транспорта (специальный, грузовой , пассажирский, городской, железнодорожный, пригородный, междугородний). |  |  |
|  | Правила поведения в транспорте. |  |  |
|  | Правила передвижения на велосипеде. Элементарные правила уличного движения. |  |  |
|  | Порядок приобретения билетов (стоимость проезда на всех видах городского и междугороднего транспорта, приобретение билетов и талонов) |  |  |
|  | Ориентировка в расписании движения транспорта) |  |  |
|  | ***Торговля*** |  |  |
|  | Продовольствие и промтоварные магазины. Их назначение. Поведение в магазине. |  |  |
|  | Экскурсия в продовольственный магазин. |  |  |
|  | Экскурсия в мебельный магазин. |  |  |
|  | Правила покупки товаров в них (оплатить, поверить чек и сдачу, условия гарантии) |  |  |
|  | Стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других часто используемых товаров) |  |  |
|  | Основные средства связи, виды почтовых отправлений. |  |  |
|  | ***Человек и природа*** |  |  |
|  | Правила заготовки дикорастущих лекарственных и съедобных растений. |  |  |
|  | Экологический рейд на природу |  |  |
|  | Природа и человек. |  |  |
|  | Весенние работы на клумбах, газонах, во дворе. Высаживание рассады  цветочных однолетних культур, луковиц, клубней. |  |  |
|  | Уход за саженцами. |  |  |
|  | Посадка деревьев и кустарников на территории интерната. |  |  |
|  | Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями  и болезнями. |  |  |
|  | Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в поле, на берег реки. |  |  |
|  | Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. |  |  |
|  | ***Средства связи*** |  |  |
|  | Телефон. Телефонная книга. Правила пользования. |  |  |
|  | Культура речи. Телефон  доверия. |  |  |
|  | Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг. |  |  |
|  | Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций,  составление текстов телеграмм. |  |  |
|  | ***Семья. Мир взаимоотношений.*** |  |  |
|  | Состав семьи. Родственные отношения. Взаимоотношения в семье. |  |  |
|  | Организация семейных праздников. |  |  |
|  | Зачем регистрируется брак? Свадьба. Рождение семьи. Её функции. |  |  |
|  | Микроклимат семьи. Быт и семейный бюджет. |  |  |
|  | Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. |  |  |
|  | Расходы, связанные с надомным трудом и ведением личного подсобного хозяйства. |  |  |
|  | Сбережения. Их назначение. Хранение денег в Сберегательном банке. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование. |  |  |
|  | Экскурсия в Сбербанк |  |  |
|  | ***Этикет*** |  |  |
|  | Основы современного этикета. |  |  |
|  | Правила гостеприимства. |  |  |
|  | Подарки. |  |  |
|  | Культура речи. Словарный запас. Чувство юмора. |  |  |
|  | ***О самом сокровенном.*** |  |  |
|  | Что такое комплекс и как с ним бороться? |  |  |
|  | Взаимоотношения с родителями. |  |  |
|  | Самооценка. Ответственность за себя. |  |  |
|  | ***Профориентация*** |  |  |
|  | Ознакомительные экскурсии на предприятия |  |  |
|  | Посещение ЦЗН с целью получения профконсультаций в выборе профессий и рода трудовой деятельности с учётом личностных качеств. |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Организация социально-бытовой и трудовой адаптации**

    Для проведения теоретических и практических занятий по социально-бытовой и трудовой адаптации необходимо иметь соответственно 2 комнаты.

     Комната для теоретических работ должна быть оснащена классной доской, витринами для демонстрации предметов по темам: «Личная гигиена», «Гигиена жилища», «Гигиена одежды и обуви», «Здоровье», «Семья». Может быть оформлен стенд типа «Калейдоскоп полезных советов», состоящий из карманов-ячеек с папками, в каждой из которых собран дополнительный материал по изучаемым разделам программы или интересам обучающихся. Например, «Ваше право», «Красота и здоровье», «Вам, будущие родители», «Профориентация», «Рукоделие», «Домашнему мастеру», «Животноводам, садоводам, огородникам», «Мир увлечений», «Интерьер», «Гигиена жилища» и др.

     В кабинете социально-бытовой адаптации должно быть много комнатных растений, предметы мебели разного назначения.

* Телевизор с мультимедийным входом.
* ПК
* На полу должен быть большой ковёр для проведения практических занятий по теме «Жилище»,  а также для разучивания комплексов упражнений по темам «Здоровье» и  «Личная гигиена».

**Средства обучения**

1. Технические и электронные средства обучения и контроля знаний проживающих.
2. Раздаточный и дидактический материал.
3. Печатные пособия.
4. Мультимедийные пособия.