

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«Ирбейский»**

УТВЕРЖДАЮ:
директор КГБУ СО
«КЦСОН «Ирбейский»


«10» 03 2023 г.

Е.В. Шековенко

**Рабочая программа
сопровождаемого проживания
молодых инвалидов с ментальными
нарушениями
«ШАГ НА ВСТРЕЧУ»**

Форма реализации программы - очная;
Сроки реализации 6 - 12 месяцев
Возраст обучающихся 14-35 лет
Составили программу:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная задача, стоящая перед государством и обществом, в целом, в отношении инвалидов с психическими недостатками - создание надлежащих условий и оказание помощи в социальной адаптации, подготовке к полноценной жизни.

Программа сопровождаемого проживания «ШАГ НА ВСТРЕЧУ» - это новая форма организации людей, с ограниченными возможностями способствующая формированию у участников знаний и умений для самостоятельной жизни в социуме.

Программа разработана в виде модели социально-бытовой адаптации и состоит из четырех шагов:

Первый шаг: Начальный базовый. В него входят вводные занятия и следующие циклы занятий: «Личная гигиена», «Одежда и обувь».

Второй шаг: Социальный расширенный. В него входят циклы занятий «Культура поведения», «Транспорт».

Третий шаг: Хозяйственный. В него входят цикл «Бюджет», «Жилище», «Организация питания», «Правильное питание», «Кулинария».

Четвертый шаг: Самостоятельный. «Самопрезентация и технология самостоятельного трудоустройства» Правовые нормы социального общежития».

Программа предназначена для инвалидов с высокой степенью активности, в возрасте **от 14-35 лет**. В зависимости от степени индивидуального развития срок реализации программы составляет **от 6 месяцев до 1 года**. **Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 академических часа, совмещая теоретический курс и практический.**

Цель программы: Формирование у участников знаний и умений, необходимых для самостоятельного проживания.

Задачи программы:

- Информирование о приемах и правилах ведения собственного хозяйства;
- Выработка практических навыков обращения с предметами, используемыми в быту, на основе полученных знаний;
- совершенствование практических умений, связанным с самообслуживанием;
- формирование культуры поведения, на основе норм этикета.

Методологические подходы

- Гуманистическая ориентация педагогического процесса;
- Адаптирующая педагогика, сочетание адаптивной и адаптирующей деятельности;
- Принципы оптимизации;
- Принцип дифференциации;
- Учет психологических закономерностей личностного развития, диагностическое обеспечение дифференциации;
- Разнообразие методических средств.
- Социальная направленность.

Основные организационные функции участников:

- Организация диагностики в целях выявления уровня подготовки кандидатов к участию в программе, составление списка участников (совместно с психологом);
- обеспечение взаимосвязи всех структурных подразделений центра;
- организация занятий и практических работ, возможность содействия в трудоустройстве в селе, организация учебы в техникуме, колледже;
- Работа психолога с участниками программы;
- подготовка участников, реквизита, наглядных пособий;

Ожидаемый результат

- Смена позиции «потребителя» на активную жизненную позицию;
- Умение устанавливать конструктивные отношения с другими людьми;
- Умение самостоятельно принимать решения и осознавать меру ответственности за них;

Способы проверки результата

- 1) наблюдения;
- 2) проведение открытых занятий;
- 3) тесты по пройденным циклам;

Оснащение занятий по программе «МЫ ВМЕСТЕ»

- 1) Для проведения занятий необходимо оборудовать кабинет, в котором целесообразно сконцентрировать весь дидактический материал и оборудование, необходимые для эффективности реализации программы.
- 2) Занятия проводятся в группах от 2 до 4 человек и по необходимости индивидуально.
- 3) Наличие заполненной документации на каждого участника.

Примерные темы занятий (Первый шаг)

Тема1. Вводное занятие .

1. Знакомство с участниками.
2. Знакомство с программой
3. Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Цикл « Личная гигиена»

Тема1. Гигиена тела, правильный уход за телом. Гигиенический режим по уходу за телом (ванная, душ, баня). Ежедневные гигиенические процедуры. Режим смены белья, носков, чулок. Хранение вещей индивидуального пользования

Тема2. Правильный уход за кожей головы и волосами. Типы волос и средства по уходу за ними; последовательность и частота мытья волос; необходимость ношения головного убора.

Тема3. Гигиена полости рта и правильный уход. Значение зубной пасты для здоровья зубов; назначение бальзама для полости рта; гигиена полости рта после еды; профилактическое обращение к зубному врачу.

Тема4. Кожа лица и правильный уход. Типы кожи лица; особенности ухода за сухой, жирной и смешанной кожей лица; утренний и ночной уход за кожей лица; косметические средства для ухода за кожей лица: лосьон, крем; скраб, маска — назначение и частота их использования; уход за проблемной кожей лица, необходимость совета с врачом-косметологом; косметические средства по уходу за проблемной кожей лица; бритье, предметы и косметические средства для бритья.

Практическое занятие.

Выбор и покупка лосьонов для тела, дезодорантов, духов, крема для рук и ног, скрабов; правила пользования косметикой для тела.

Последовательность ухода за ногтями и кожей рук и ног. Определение своего типа волос; выбор и покупка шампуня, бальзама для волос; последовательность мытья волос; выбор прически; экскурсия в парикмахерскую. Последовательность чистки зубов; использование бальзама для полости рта; выбор и покупка зубной щетки, зубной пасты и бальзама. Определение своего типа кожи лица; выбор и покупка лосьона, крема, скраба, маски, предметов и косметики для бритья; правила пользования

косметикой по уходу за кожей лица; последовательность бритья и уход за кожей лица после бритья.

Развитие коммуникативных навыков

Рассказать собеседнику о свойствах, преимуществах своей косметики; диалог в магазине косметики и парфюмерии. Ролевая игра: Диалог в магазине при выборе средств по уходу за волосами; описать запахи шампуня и бальзама. Диалог в магазине при покупке средств по уходу за полостью рта; рассказать врачу о состоянии своих зубов. Диалог в магазине при выборе косметических средств по уходу за кожей лица и средств для бритья; рассказать собеседнику о назначении скраба и маски для лица, последовательности бритья

Тем5. Средства контрацепции. Виды и назначение противозачаточных средств; о влиянии аборта на организм женщины.

Практическое занятие.

- 1 .Презентация на тему «Средства контрацепции»;
2. Просмотр Социального ролика против абортов.

Цикл: «Одежда и обувь»

Тема1. Подбор и уход за одеждой. Размер одежды и белья; средства и способы определения размера одежды. Способы ухода за одеждой: ручная и машинная стирка одежды, чистка в химчистке, виды ремонта одежды. Средства и предметы для ухода за одеждой: щетки, пятновыводители. Стили одежды. Подбор по цветовой гамме.

Тема2.Подбор и уход за обувью. Размер обуви; полнота и подъем ноги; размер зимней обуви. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью; назначение средств и предметов по уходу за обувью

Практическое занятие.

Определение своего размера и роста с помощью сантиметра.

Определение размера обуви. Определение способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка. Определение способа ухода за обувью: мытье и сушка, чистка, ремонт в мастерской. Отработка алгоритма поведения в мастерских по ремонту одежды и обуви в ролевых играх. Экскурсия в мастерские по ремонту одежды и обуви.

Развитие коммуникативных навыков.

Рассказ о себе: аккуратен ли я в одежде? Диалоги в ролевых играх.

Диалог в мастерских по ремонту одежды и обуви.

Примерные темы занятий (Второй шаг)

Цикл «Культура поведения»

Тема1.Правила общения с собеседником. Невербальные средства общения: жесты, позы, мимика. Правила личного общения: обращение по имени, улыбка, умение слушать и т.д.

Тема2. Поведение в разных социумах. Поведение при покупке товара в магазине, в аптеке, на почте, в театре, кинотеатре, концерте, в

общественном транспорте, в музее, на выставке, экскурсии.

Тема3. Культура поведения в общественных местах. Бережное отношение к общественной собственности, недопустимость вандализма, порчи имущества.

Практическое занятие.

Отработка алгоритма поведения в различных социумах в социальноролевых играх и в реальной обстановке.

Развитие коммуникативных навыков.

Описание случаев вандализма по отношению к общественной собственности. Беседы друг с другом. Ролевая игра: Диалоги при покупке товара, в театре, кинотеатре, концерте, в общественном транспорте.

Цикл «ТРАНСПОРТ»

Тема 1. Виды транспорта» Повторить виды транспорта: автомобильный, железнодорожный, водный, воздушный транспорт.

Тема2. Поездка на транспорте. Правила покупки билетов: знание пункта назначения и времени отправления. Расписание: пункт назначения, время отправления и прибытия.

Тема3. Правила дорожного движения. Сигналы светофора, дорожные знаки для пешеходов.

Практическое занятие

Определение и название видов транспорта. Пользование картой москвича. Отработка правила пользования расписанием.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: диалог в билетной кассе, диалог у расписания, диалог с прохожим в различных ситуациях.

Примерные темы занятий (Третий шаг)

Цикл «Бюджет»

Тема1. Основные понятия бюджета. Статьи дохода и расхода.

Тема 2. Планирование расходов. Коммунальные платежи; продуктовая корзина, цена, стоимость продуктов; приобретение одежды, обуви. Вещи долговременного пользования, их стоимость. Планирование денежных средств на отдых, непредвиденные расходы.

Тема3. Выгодные покупки. Места покупки дешевых товаров: крупные гипермаркеты, рынок. Сравнение стоимости товаров: определение цены товаров одного наименования; определение более дешевого и более дорогого товара; соотнесение цены и доступности товара.

Тема4. Личные сбережения. Способы хранения сбережений.

Практическое занятие.

Выбор и покупка товаров в магазине. Сравнение цены на товары одного наименования, выбор более дешевого или более дорогого товара. Посещение магазинов, сравнение цен на товары. Отработка алгоритма поведения при покупке товаров в ролевых играх.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Беседа в магазинах с продавцами-консультантами.
Диалог между воспитанниками при выборе товара.

Цикл «Жилище»

Тема1. Городское и сельское жилище. Типы городских и сельских домов. Размещение семьи в типовой городской квартире, в отдельном доме.

Тема2. Квартира и дом. Планировка квартиры. Функциональное назначение всех помещений квартиры и дома. Выбор стиля интерьера своего жилища. Подбор мебели по цветовой гамме.

Тема3. Комнаты и их Функциональные предназначения. План и зонирование гостиной. План обустройства прихожей.

Тема4. Спальное помещение. План обустройства спальни комнаты.

Тема5. Кухня и ее оборудование. План обустройства кухни. Правила безопасного поведения на кухне.

Тема 6. Санузел и ванная комната. План обустройства ванной комнаты. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Подсобные помещения в квартире, их оборудование.

Тема7. Коммунальные удобства, их назначение. Водоснабжение, электроснабжение, газообеспечение, канализация, мусоропровод, радиотрансляция, телефонизация, сигнализация, лифт, домофон.

Тема 8. Коммунальные услуги и правила их оплаты. Правила пользования почтовым ящиком, домофоном, кодовым замком. Тарифы и способы оплаты электроэнергии. Способы оплаты коммунальных услуг через интернет и через терминалы.

Тема 9. Уборка квартиры. Инвентарь, содержание, хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств. Правила повседневной уборки. Уход за стенами, полом, потолком. Практические работы по уходу за жилищем

Тема10. Помощники в доме. Газовая (электрическая) плита, пылесос, холодильник, утюг, кондиционер, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

Тема11. Безопасность жилища. Правила пожарной безопасности. Просмотр видеоматериала по правилам пожарной безопасности. Обеспечение безопасности квартиры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:

Закрепление навыков работы с электроприборами: плитой, пылесосом, утюгом, электрочайником и другими техническими предметами быта. Ковровые изделия. Практическая работа с использованием пылесоса, чистящих средств: чистка ковров, мягкой мебели.

Посещение мебельного магазина. Виды мебели (кухонная, спальная, мебель для ванной комнаты, прихожая, гостиная). Правила расстановки мебели.

Заполнение квитанций об оплате электроэнергии по показанию счетчика.
Заполнение квитанций об оплате водоснабжения и газа.

Развитие коммуникативных навыков.

Рольевая игра: Покупка в магазине. Общение с менеджером по продаже в магазине «Мебель».

Цикл « Организация питания»

Тема 1. Бытовая техника на кухне. Устройство и правила пользования бытовой техникой для кухни: электрочайником, миксером, мясорубкой, холодильником и морозильной камерой, плитой. Оборудование кухни, оформление кухни.

Тема 2. Кухонный инвентарь - правила гигиены и хранение.

Назначение и применение (шумовка, дуршлаг, мясорубка, половник — разливная ложка, вилка большая, ножницы, ножи, лопаточки, прихватки, полотенце, салфетки).

Тема 3. Посуда на кухне. Правила ухода и хранения. Назначение и применение кухонной посуды.

Тема 4. Сервировка стола. Предметы для сервировки стола. Назначение и применение.

Тема 5. Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения. Посуда для круп и сыпучих продуктов, уход за ними. Сроки хранения.

Тема 6. Праздник в доме. Правила составления меню для праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Практические занятия.

Праздничная сервировка стола.

Развитие коммуникативных навыков.

Рольевые игры: Встреча гостей. Поведение за столом. Диалог в мастерской по ремонту бытовой электротехники.

Цикл «Правильное питание»

Тема 1. Питание и здоровье человека. Режим питания. Продукты питания, их виды. Пищевая ценность продуктов.

Тема 2. Меню на неделю. Особенности составления меню с учетом сезонности и питательности продуктов.

Тема 3. Полуфабрикаты, виды, способы приготовления.

Тема 4. Первичная обработка продуктов. Мытье, очистка, размораживание, просеивание, переработка, нарезка. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.

Тема 5. Тепловая обработка продуктов. Варка, жарение, тушение, выпечка, запекание, приготовление на пару. Техника безопасности при работе с горячей посудой.

Практические занятия.

Посещение продуктового магазина. Составление меню на день, неделю.

Развитие коммуникативных навыков

Рольевая игра в магазине. Беседа с шеф-поваром.

Цикл «Кулинария»

Тема 1. Завтрак. Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

Тема 2. Технология приготовления бутербродов. Бутерброды, их виды, правила приготовления.

Тема 3. Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий. Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.

Тема 4. Технология приготовления блюд из яиц. Питательная ценность яиц, приготовление, оформление и подача блюд.

Тема 5. Технология приготовления напитков для завтрака
Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Тема 6. Сервировка стола для завтрака. Основные правила и особенности сервировки стола для завтрака.

Практические занятия.

Приготовление горячих бутербродов. Приготовление блюд из круп и макаронных изделий. Приготовление блюд из яиц. Приготовление напитков для завтрака. Сервировка стола для завтрака.

Тема 7. Обед. Питательная ценность обеда. Правила составления меню. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления обеда.

Тема 8. Технология приготовления первых блюд. Основные виды супов. Питательная ценность и особенность приготовления супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

Тема 9. Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема 10. Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 11. Технология приготовления гарниров для вторых блюд. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 12. Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема 13. Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Сервировка стола для обеда. Основные правила и особенности сервировки стола для обеда.

Практические занятия

Составление меню на обед. Приготовление первых блюд.

Приготовление вторых блюд и гарнира. Приготовление овощных салатов.

Приготовление десерта. Сервировка стола для обеда.

Тема 14. Ужин. Питательная ценность ужина. Правила составления меню на ужин. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления ужина.

Тема 15. Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема 16. Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 17. Технология приготовления гарниров. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 18. Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема 19. Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 20. Сервировка стола для ужина. Основные правила и особенности сервировки стола для ужина.

Тема 21. Технология приготовления мучных изделий. Различные виды теста и особенности их приготовления.

Тема 22. Технология приготовления кондитерских изделий. Различные виды кондитерских изделий и особенности их приготовления.

Практические занятия

Составление меню. Приготовление блюд из рыбы на ужин.

Приготовление блюд из мяса на ужин. Приготовление салатов на ужин.

Приготовление различных десертов на ужин. Приготовление выпечки.

Приготовление тортов. Приготовление пирожных. Сервировка стола для семейного ужина.

Тема 24. Праздник в доме. Гостеприимство, как форма нравственного поведения людей. Особенности подготовки квартиры к приему гостей.

Тема 25. Дизайн и оформление праздничного дома. Особенности оформления дома или квартиры к Новому Году и дню рождения.

Тема 26. Праздничное меню и сервировка стола. Особенности составления праздничного меню. Особенности сервировки праздничного стола.

Тема 27. Особенности организации праздников. Правила этикета приема гостей. Приветствие, прием подарков, поздравлений, общение с гостями.

Тема 28. Технология приготовления и оформления салатов для праздничного стола. Особенности приготовления салатов.

Тема 29. Технология приготовления и оформления выпечки и торта для праздничного стола. Особенности оформления.

Практические занятия

Сервировка праздничного стола на 6 персон. Составление праздничного меню. Оформление и приготовление блюд для Новогоднего праздника. Оформление и приготовление блюд для дня рождения.

Примерные темы занятий (Четвертый шаг)

Цикл «Самопрезентация и технология самостоятельного трудоустройства»

Тема1. Законодательные и нормативные акты о труде и занятости инвалидов. Конституция РФ. Права инвалидов в вопросах трудоустройства. Особенности регулирования труда инвалидов.

Тема2. Способы занятости и трудоустройства инвалидов. Виды занятости. Особенности обращения в Центры занятости населения, постановка на учет. Ярмарки вакансий.

Тема3. Способы поиска информации о вакансиях. Источники информации.

Тема4. Общие правила оформления резюме. Особенности резюме соискателя, и способы его распространения. Навыки делового общения.

Тема5. Телефонные переговоры. Планирование. Этикет телефонных переговоров.

Тема6. Очная самопрезентация. Подготовка к собеседованию с работодателем. Особенности поведения, внешнего вида и манер при собеседовании с работодателем.

Практические занятия.

Составление резюме. Заполнение анкеты. Составление автобиографии. Написание заявления на работу. Отработка самопрезентации. Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Поиск работы по телефону. Проговаривание резюме.

Телефонный разговор с работодателем.

Цикл «Правовые нормы социального общежития»

Тема1. Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на образование. Получение среднего и профессионального образования; бесплатное и платное образование.

Тема2. Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на жилье. Способы получения жилья; получение жилья инвалидами. Решение жилищных проблем: учреждения коммунальных услуг; отделение милиции; Управление социальной защиты населения.

Тема3. Решение жилищных проблем. Обращение в Учреждение коммунальных услуг. Порядок получения льгот на оплату коммунальных услуг. Обращение в МФЦ.

Тема4. Управление социальной защиты населения. Вопросы решаемые управлением соцзащиты и способы обращения (порядок оформления мер социальной поддержки).

Практические занятия.

Посещение учреждения социальной защиты населения.

Развитие коммуникативных навыков.

Звонок в учреждение социальной защиты населения.

Вывод;

По итогам обучения участники должны иметь теоретические основы: правил личной гигиены, применение средств контрацепции; правил подбора одежды и способы ухода за ней, о стилях одежды; правил подбора обуви и способы ухода за ней, правила общения с собеседником, и поведения в различных социумах, культура поведения в общественных местах, правила

покупки билета на различные виды транспорта, правила пользования расписанием общественного транспорта, и правилами дорожного движения, понятия бюджет и способы планирования расходов и хранение личных сбережений, типы жилища и функциональные назначения жилых и подсобных помещений квартиры и дома, назначение коммунальных удобств и правила их оплаты, правила ухода за жилищем, назначение бытовых приборов и правила пожарной безопасности при работе с ними, правила пользования бытовой техникой на кухне, назначение кухонного инвентаря и кухонной посуды; правила сервировки стола, способы и сроки хранения различных продуктов, способы первичной и тепловой обработки продуктов; правила составления меню на завтрак, технология приготовления блюд для завтрака, технология приготовления первых и вторых блюд на обед; правила этикета приема гостей особенности оформления и технология приготовления блюд для праздничного стола; особенности регулирования труда инвалидов ; виды занятости и правила оформления резюме; этикет телефонных переговоров и правила подготовки очной самопрезентации; способы получения образования и жилья инвалидами назначение учреждений коммунальных услуг, соцзащиты, отделение полиции. ____