

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория «Нагорное»,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (4456)7-20-80 факс: 8 (4456) 7-20-80



**Рабочая программа «Всё в твоих руках»
по формированию у подопечных максимально возможной
самостоятельности в бытовой, социально-коммуникативной и досуговой
деятельности**

Бытовой базовый. В него входит быт включая кухонную, столовую, личную гигиену, одежду и обувь.

Транспортный расширенный. В него входит цепь транспорта и транспортных компаний. «Транспорт».

Логистический. В него входят сеть «Боджес», «Сима-ленд», «Мегамаркет», «Пятерочка» и другие магазины, а также курьерские службы.

Социальный, включающий в себя социальную политику, социальную поддержку, социальную реабилитацию, а также подготовку к социальному и трудовому самоопределению.

Разработана:

Психолог
Паладий В.А.

Инструктор по трудовой терапии

2024

Актуальность программы

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.

Актуальность программы заключается в достижении цели полного или частичного приспособления инвалида к повседневным социально-бытовым условиям, активизацию самостоятельной деятельности инвалида по самообслуживанию, с учетом реабилитационного потенциала и условий проживания инвалида в семье (одинокий инвалид). Формирование жизненно необходимых умений и навыков ориентации в социальной среде с учетом имеющихся сформированных коммуникативных знаний, социальной компетенции.

Программа имеет социально-реабилитационную направленность, включает в себя прогноз (оценку) реабилитационного потенциала инвалида в отношении социально-бытовой адаптации и социально-средовой ориентации.

Программа «Все в твоих руках» – это новая форма организации людей с ограниченными возможностями здоровья способствующая формированию у подопечных знаний и умений для самостоятельной жизни в социуме.

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

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

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

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

Самостоятельный. «Само-презентация и технология самостоятельного трудоустройства», «Правовые нормы социального общежития».

Цель программы: поддержка максимально возможной самостоятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в организации их быта, занятости, досуга, взаимодействия в социуме и обеспечение их подготовки к самостояльному и независимому проживанию.

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:

- Организация диагностики в целях выявления уровня подготовки кандидатов к участию в программе, составление списка участников (совместно с лечащим врачом и психологом)
- обеспечение взаимосвязи всех структурных подразделений учреждения;
- организация занятий и практических работ, трудоустройство в городе, на базе учреждения, организация учебы в КРОК для получения профессионального образования.
- привлечение специалистов (психологов) к реализации в программе «Все в твоих руках»;
- 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 за подопечными в повседневной деятельности и на занятиях;
2. беседы;
3. тесты по пройденным циклам
4. фиксирование результатов индивидуальных свидетельствах успешности

ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «Все в твоих руках»

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 7 до 9 человек и по необходимости индивидуально.
3. Наличие заполненной документации на каждого участника.

Срок реализации программы: бессрочно.

Формы и режим занятий: индивидуальные (1 раз в неделю) и групповые (2 группы по 10 чел.) занятия (2-3 раза в месяц).

Ответственный за реализацию программы: инструктор по трудовой терапии (проведение занятий, сопровождение, заполнение документации, выполнение отчетов, фото отчёт, подведение итогов).

Контроль выполнения реализации программы: руководитель учреждения, заведующая отдела социальной реабилитации.

Темы занятий по циклам:

Тема 1: Вводное занятие .

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

Цикл «Личная гигиена»

Тема 1: 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

Тема 2: Правильный уход за кожей головы и волосами

. Типы волос и средства по уходу за ними; последовательность и частота мытья волос; необходимость ношения головного убора.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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 средства для бритья; рассказать собеседнику о назначении скраба и маски для лица, последовательности бритья.

Цикл: «Одежда и обувь»

Тема 1: 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.

Тема 2: 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.

Цикл «Культура поведения»

Тема 1: Правила общения с собеседником.

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

Тема 2: Поведение в разных социумах.

Поведение при покупке товара: в магазине, в аптеке, на почте, в театре, кинотеатре, на концерте, в общественном транспорте, в музее, на выставке, экскурсии.

Тема 3: Культура поведения в общественных местах.

Бережное отношение к общественной собственности, недопустимость вандализма, порчи имущества.

Практическое занятие

Отработка алгоритма поведения в различных социумах в социально-ролевых 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.

Тема 2: Поездка на транспорте

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

Тема 3: Общественный транспорт (автобус, электричка, поезд)

История о транспорте. Правила поведения в общественном транспорте.

Тема 4: Правила дорожного движения .

Сигналы светофора, дорожные знаки для пешеходов.

Практическое занятие

Определение и название видов транспорта. Отработка правила пользования расписанием.

Развитие коммуникативных навыков.

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

Цикл «Бюджет»

Тема 1: Основные понятия бюджета. Статьи дохода и расхода. Занятия по финансовой грамотности (теория) (ежемесячно). Пользование банкоматом: снятие наличных. Проверка баланса карты, оплата мобильной связи, переводы (практика) (ежемесячно).

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.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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, с работниками банка.

Цикл «Жилище»

Тема 1: Городское и сельское жилище: типы городских и сельских домов.

Размещение семьи в типовой городской квартире, в отдельном доме.

Тема 2: Квартира и дом

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

Тема 3: Комнаты и их функциональные предназначения.

План и зонирование гостиной. План обустройства прихожей.

Тема 4: Спальное помещение. План обустройства спальной комнаты.

Тема 5 : 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.

Тема 7: Коммунальные удобства. Их назначение: водоснабжение, электроснабжение, газообеспечение, канализация, мусоропровод, радиотрансляция, телефонизация, сигнализация, лифт, домофонов.

Тема 8: Коммунальные услуги и правила их оплаты. Правила пользования лифтом. Правила пользования почтовым ящиком, домофоном, кодовым замком. Правила пользования мусоропроводом. Тарифы и способы оплаты электроэнергии. Тарифы и способы оплаты водоснабжения, газа. 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

Тема 10. Помощники в доме: газовая (электрическая) плита, пылесос, холодильник, утюг, кондиционер, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

Тема 11 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 показанием счетчика. Заполнение квитанций об оплате водоснабжения и газа.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Покупка в магазине. Общение с менеджером по продаже в магазине. Развивающая настольная игра «За покупками».

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.

Тема2: Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение.

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

Тема3: Посуда на кухне. Правила ухода и хранения.

Назначение и применение кухонной посуды.

Тема4: Сервировка стола. Предметы для сервировки стола. Назначение и применение.

Тема5: Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.

Посуда для круп и сыпучих продуктов, уход за ними. Сроки хранения.

Тема6: Праздник в доме. Правила составления меню для праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Практические занятия.

Праздничная сервировка стола. Программа «Едим дома, готовим для себя».

Развитие коммуникативных навыков.

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

Цикл «Правильное питание»

Тема1: **Питание и здоровье человека.** Режим питания. Продукты питания, их виды. Пищевая ценность продуктов.

Тема2: **Меню на неделю.** Особенности составления меню с учетом сезонности и питательности продуктов.

Тема3: Полуфабрикаты, виды, способы приготовления.

Тема4: **Первичная обработка продуктов.** Мытье, очистка, размораживание, просеивание, переработка, нарезка. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.

Тема5:: **Тепловая обработка продуктов.** Варка, жарение, тушение, выпечка, запекание, приготовление на пару. Техника безопасности при работе с горячей посудой.

Практические занятия.

Посещение продуктового супермаркета. Посещение пищеблока интерната. Составление меню на день, неделю.

Развитие коммуникативных навыков

Ролевая игра в магазине. Беседа с шеф-поваром интерната.

Цикл «Кулинария»

Тема1: **Завтрак.** Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

Тема2: **Технология приготовления бутербродов.** Бутерброды, их виды, правила приготовления.

Тема3: **Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий.** Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.

Тема4: **Технология приготовления блюд из яиц.** Питательная ценность яиц, приготовление, оформление и подача блюд.

Тема5: **Технология приготовления напитков для завтрака.** Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Тема6: **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 на обед. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления обеда.

Тема8: **Технология приготовления первых блюд.** Основные виды супов. Питательная ценность и особенность приготовление супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

Тема9: Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема10: Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема11: Технология приготовления гарниров для вторых блюд. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема12: Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема13: Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема14: 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.

Тема15: Ужин. Питательная ценность ужина. Правила составления меню на ужин. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления ужина.

Тема16: Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема17: Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема18: Технология приготовления гарниров. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема19: Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов . Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема20: Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема21: Сервировка стола для ужина. Основные правила и особенности сервировки стола для ужина.

Тема22: Технология приготовления мучных изделий. Различные виды теста и особенности их приготовления.

Тема23: 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 торты. Приготовление пирожных. Сервировка стола для семейного ужина.

Тема24: . Праздник в доме. Гостеприимство, как форма нравственного поведения людей. Особенности подготовки квартиры к приему гостей.

Тема25: Дизайн и оформление праздничного дома . Особенности оформления дома или квартиры к Новому Году и дню рождения.

Тема26: Праздничное меню и сервировка стола. Особенности составления праздничного меню. Особенности сервировки праздничного стола.

Тема27: Особенности организации праздников. Правила этикета приема гостей. Приветствие, прием подарков, поздравлений, общение с гостями.

Тема28: Технология приготовления и оформления салатов для праздничного стола. Особенности приготовления салатов.

Тема29: 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.

Цикл «Само-презентация 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 оформление резюме Особенности резюме соискателя, и способы его распространения. Навыки делового общения.

Тема5: Телефонные переговоры. Планирование. Этикет телефонных переговоров.

Тема6: Очная само-презентация. 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 очной само-презентации.

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 профессиональное образование; 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 получение льгот на оплату коммунальных услуг. Обращение в МФЦ.

Тема4: Управление социальной защиты населения. Вопросы решаемые управлением соцзащиты и способы обращения.

Практические занятия.

Посещение учреждения коммунальных услуг, отделение полиции.

Развитие коммуникативных навыков.

Звонки в учреждения коммунальных услуг.

По итогам обучения подопечные должны иметь теоретические основы: правил личной гигиены, 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 само-презентация; способы получения образования и жилья инвалидами назначение учреждений коммунальных услуг, соцзащиты, отделения полиции.

По итогам обучения: подопечные должны иметь практические навыки: ухода за собой ; подобрать одежду по размеру и по стилю, подобрать обувь по размеру и ухаживать за ней, общаться в различных социумах, в общественных местах, осуществлять покупку билетов на различные виды транспорта, пользоваться расписанием общественного транспорта, схемой метро; вести бюджет, составит план обустройства жилых помещений ; заполнить и оплатить квитанцию об оплате коммунальных услуг, электроэнергии по показаниям счетчика, оплатить коммунальные платежи через интернет и через терминалы ; соблюдать чистоту и порядок в жилом помещении ; использование бытовой техники, кухонного инвентаря, посуды на кухне, осуществлять сервировку стола, определения сроков и способов хранения продуктов питания ; осуществлять первичную и тепловую обработку продуктов питания ; составлять меню на завтрак и приготовить его, составить меню на обед и приготовить первое и второе блюдо, соблюдать правила этикета приема гостей; приготовить и оформить блюда для праздничного стола ;

написать резюме ; заполнить анкету; написать заявление о приеме на работу ; вести телефонные переговоры с работодателем согласно правилам переговоров; подготовить и представить само-презентацию ; обращения в учреждения коммунальных услуг, соцзащиты, отделения полиции.

План занятий по программе «Все в твоих руках»

№ п/п	ТЕМЫ	Кол-во Часов	
		Теория (час)	Практика(час)
1	Вводное занятие .	1	
2.	<u>Цикл «Личная гигиена»</u> Гигиена тела, правильный уход за телом	1	0.5
3.	Правильный уход за кожей головы и волосами	1	0.5
4.	Гигиена полости рта и правильный уход	1	0.5
5.	Кожа лица и правильный уход	1	0.5
6.	<u>Цикл :» Одежда и обувь».</u> Подбор и уход за одеждой	1	0.5
7.	Подбор и уход за обувью	1	0.5

8.	<u>Цикл «Культура поведения».</u> <u>Правила общения с собеседником.</u>	1	
9.	Поведение в разных социумах	1	
10.	Культура поведения в общественных местах..	1	
11.	<u>Цикл «Транспорт»</u> Виды транспорта	1	
12.	Поездка на транспорте	1	1
13.	Общественный транспорт (автобус, поезд, электричка)	1	
14.	Правила дорожного движения	1	
15.	<u>Цикл «Бюджет»</u> Основные понятия. Бюджет.	1	
16.	Планирование расходов	1	
17.	Выгодные покупки	1	1
18.	Личные сбережения	1	
19.	<u>Цикл «Жилище»</u> Городское и сельское жилище:	1	
20.	Квартира и дом	1	
21.	Комнаты и их функциональные предназначения.	1	1
22.	Спальное помещение	1	
23.	Кухня и ее оборудование	1	
24.	Санузел и ванная комната	1	
25.	Коммунальные удобства	1	
26.	Коммунальные услуги и правила их оплаты	1	3
27.	Уборка квартиры	1	
28.	Помощники в доме.	1	1
29.	<u>Цикл «Организация питания»</u> Бытовая техника на кухне.	1	1

30.	Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение.	1	1
31.	Посуда на кухне. Правила ухода и хранения	1	1
32.	Сервировка стола.	1	1
33.	Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.	1	
34.	Праздник в доме.	1	
35.	<u>Цикл «Правильное питание»</u> Питание и здоровье	1	
36.	Меню на неделю.	1	1
37.	Полуфабрикаты, виды, способы приготовления	1	
38.	Первичная обработка продуктов	1	0,5
39.	Тепловая обработка продуктов.	1	0,5
40	<u>Цикл «Кулинария»</u> Завтрак .	1	
41.	Технология приготовления бутербродов	1	4
42.	Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий	1	4
43.	Технология приготовления блюд из яиц	1	4
44.	Технология приготовления напитков для завтрака	1	4
45.	Сервировка стола для завтрака	1	2
46.	Обед	1	

47.	Технология приготовления первых блюд.	1	4
48.	Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда.	1	4
49.	Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда.	1	4
50.	Технология приготовления гарниров для вторых блюд	1	4
51.	Технология приготовления овощных салатов»	1	4
52.	Технология приготовления	1	4
53.	Сервировка стола для обеда	1	1
54.	Ужин.	1	
55.	Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда.	1	4
56.	Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда.	1	4
57.	Технология приготовления гарниров.	1	4
58.	Технология приготовления овощных салатов	1	4
59.	Технология приготовления десертов	1	4
60.	Сервировка стола для ужина	1	1
61.	Технология приготовления мучных изделий.	1	4
62.	Технология приготовления кондитерских изделий.	1	4
63.	Праздник в доме.	1	

64.	Дизайн и оформление праздничного дома	1	
65.	Праздничное меню и сервировка стола	1	2
66.	Особенности организации праздников	1	1
67.	Технология приготовления и оформления салатов для праздничного стола	1	4
68.	Технология приготовления и оформления выпечки и торта для праздничного стола	1	4
69.	<u>Цикл «Само-презентация и технология самостоятельного трудоустройства»</u> Законодательные и нормативные акты о труде и занятости инвалидов	1	
70.	Способы занятости и трудоустройства инвалидов	1	
71.	Способы поиска информации о вакансиях	1	
72.	Общие правила оформление резюме	1	1
73.	Телефонные переговоры	1	
74.	Очная само-презентация	1	1
75.	<u>Цикл «Правовые нормы социального общежития»</u> Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на образование	1	
76.	Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на жилье.	1	
77.	Решение жилищных проблем	1	1
78.	Управление социальной защиты населения	1	
	ИТОГО:	78 часов	103 часа

