

ШКОЛА ЖИЗНИ

подготовка к самостоятельной жизни

программа курса

Под общей редакцией
Л.М.Кобриной, В.В.Юниной

Рекомендовано к изданию кафедрой специальной педагогики и психологии
Ленинградского государственного
университета им. А.С.Пушкина

Санкт-Петербург
2005

Рецензенты:

Р.И.Лалаева - доктор педагогических наук, профессор Московского Социально-Гуманитарного Института, академик РАО, лауреат Государственной премии в области образования.

Г.М.Берженюк - доктор культурологии, профессор, зав. кафедрой социально-культурных технологий СПб Гуманитарного университета профсоюзов.

ШКОЛА ЖИЗНИ. Подготовка к самостоятельной жизни. Программа курсов/
Под общей редакцией Л.М.Кобриной, В.В.Юниной; СПб, БФ "Корчаковский центр",
2005, 72 с.

Авторы-составители: И.В.Дикун, Н.Н.Дикун, Т.В.Елейник, Е.В.Корниенко,
С.Л.Менделеева, В.В. Юнина, Н.В.Юрина

Данная программа базируется на программе социально бытовой ориентировки (СБО) для специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Предмет СБО включен в учебный план школ VIII вида и является обязательным предметом.

Курс «Школа жизни» предназначен в первую очередь для детских домов, где подобного предмета нет, а также для школ – интернатов, в том числе - коррекционных.

Программа курса «Школа жизни», использует основные разделы программы СБО. Отличие состоит в том, что материал более четко структурирован и дополнен содержанием с учетом современных требований подготовки к самостоятельной жизни.

© И.В.Дикун, Н.Н.Дикун, Т.В.Елейник, Е.В.Корниенко, С.Л.Менделеева, В.В. Юнина,
Н.В.Юрина

Материал опубликован при поддержке Европейского Союза. Содержание публикации является предметом ответственности авторов и не отражает точку зрения Европейского Союза.

Издательство "Золотой орел"
Санкт-Петербург, пр. Испытателей 15-34

ISBN 5-94041-016-2 (приложение к учебнику «Школа жизни»)

Предисловие

Подготовка к самостоятельной жизни детей, лишенных опеки и внимания родителей в мирное время, вызывает беспокойство не только в России. Неумение обслужить себя, неумение разумно использовать свои материальные возможности, неопрятность внешности и поведения, нежелание учиться, склонность к нарушению закона – все это муссируется СМИ и в Западной Европе, и в США. Вот только в современной России проблема усугубляется дополнительными факторами: тут и материальные трудности переходного периода, и почти полное отсутствие той сети общественных и благотворительных организаций, которые так влиятельны за рубежом при анализе и поиске оптимальных путей в социальной работе. Тут и практика содержания больших групп неблагополучных детей в государственных учреждениях, от которой за рубежом давно отказались. Существует также большое число детей, живущих в неблагополучных семьях, или просто без семьи, которые не получают никакого внимания. В результате, проблема в России особенно серьезна.

Кроме того, в России относительно слабо финансируется служба социальной защиты неблагополучного ребенка после достижения им совершеннолетия – а ведь семейный ребенок еще долго после 18-ти лет получает самую разнообразную поддержку со стороны семьи.

Обычная семья требует от своего ребенка – учиться, работать, «становиться человеком». Не столько финансовая поддержка, сколько требовательность взрослых, основанная на доверии и уважении к молодому человеку, выходящему в самостоятельное плавание, может оказаться решающим фактором в его развитии. В России выпускник государственного сиротского учреждения не имеет той личной поддержки, которую получает сирота за рубежом, где за редким исключением дети, лишенные опеки и внимания родителей, воспитываются (за государственный счет) в приемной семье.

На попечении государства сравнительно мало настоящих сирот, т.е. детей, родители которых умерли. Их около десяти процентов, причем один и тот же процент наблюдается и в России, и за рубежом.

Свыше 90 процентов детей, о которых идет речь, это социальные сироты, у которых есть родственники, но дети с ними не живут в силу обстоятельств, от них не зависящих. О психологических травмах, нанесенных и постоянно наносимых этим отверженным детям, говорить не будем, лучше будем говорить о практических вопросах, которым посвящен наш учебник, предназначенный для российских детей, оторванных от семейной жизни.

Социальный сирота обычно не имеет положительного опыта обычной семейной жизни, распорядка дня, налаженного быта, справедливого распределения обязанностей в семье, разумного ведения хозяйства. Иногда он лишен также опыта теплых, ровных семейных отношений.

Живя в сиротском учреждении, социальный сирота не имеет возможности наблюдать все это в жизни, приобщаться к ней, незаметно для себя с малолетства приобретая как внутренние устои (назовем хотя бы прилежание, усидчивость, внимание к другим), так и практические навыки (скажем, умение делать покупки, соблюдать чистоту, готовить пищу и сервировать стол для себя и для семьи). Подрастая, он не участвует во взаимоотношениях семьи с официальными учреждениями (почта, жилищная контора, паспортная служба) и часто даже не имеет представления о том, зачем туда обращаются.

Цель нашего учебника - дать людям, на попечении которых находятся российские дети, лишенные опеки и внимания родителей, систематизированный подбор учебных материалов, позволяющий предложить детям моделирование навыков и знаний, приобретаемых в семье.

Никто не может заменить хороших родителей, но у наших детей родители ведь уже не справились со своей задачей – по критериям, принятым в нашем обществе – так что мы не пытаемся их заменить. Мы пытаемся компенсировать детям то, что они потеряли, когда попали в сиротское учреждение. Тут, к счастью, удовлетворяют их физические потребности, одевают, обувают, развлекают и предлагают им

образование, следят за их здоровьем, вывозят на экскурсии и в лагеря и устраивают им праздники. Многие семейные дети этого лишены, но зато они в семье, сами того не замечая, проходят практическую подготовку к взрослой самостоятельной жизни, чего обычно не получают дети-сироты.

Мы не знаем российских учебников, призванных заполнить этот пробел, и мы решили обратиться к Европейскому Союзу с просьбой профинансировать составление, издание и апробирование пособия «Подготовка детей, лишенных опеки и внимания родителей, к самостоятельной жизни», основанного на существующей российской практике.

Заручившись самым главным - согласием на сотрудничество со стороны русских коллег – мы написали официальную заявку совместно с Корчаковским центром в Санкт-Петербурге и с Международным Обществом защиты прав человека в Германии.

Сиверская специальная коррекционная школа-интернат для детей с нарушением умственного развития во главе со своим директором госпожой Юниной согласилась использовать свой исключительно успешный опыт подготовки детей к независимой жизни; начальник отдела образования Невского района Санкт-Петербурга, госпожа Жарикова, оказала неоценимую моральную и организационную поддержку нашему проекту; школа-интернат N 24 Невского района во главе со своим директором господином Мазаевым согласилась стать испытательной площадкой, и наша заявка была удовлетворена в ноябре 2003 года.

Мы надеемся, что учебник даст сотрудникам и детям сиротских учреждений возможность плодотворно и интересно пообщаться и многому научиться.

На сегодняшний день сиротское учреждение фактически является родным домом для семи тысяч детей Санкт-Петербурга. За 14 лет дружбы с интернатом N 24 и в результате иной благотворительной работы в городе мы постоянно сталкивались с тем, что выпускники сиротских

учреждений пытаются сдать своих детей в родной детский дом, когда сами попадают в беду, точно так же, как семейные дети обращаются к своей семье, это совершенно естественно. Только вот сиротское учреждение не приспособлено к временному пребыванию в нем младенцев и родители часто теряют своих детей, даже если хотели бы сами их воспитывать. Последним толчком к составлению учебника для нас оказался этот заколдованный круг социального сиротства: мы надеемся, что наш учебник даст хотя бы части нынешних обитателей сиротских учреждений достаточно знаний и достаточную уверенность в своих силах, чтобы благополучно взаимодействовать с обществом, самостоятельно вести свое хозяйство и самостоятельно воспитывать своих детей.

Ирина фон Шлиппе

*St Gregory's Foundation, Великобритания
(Директор Санкт-Петербургской программы),
Общество Святого Григория,
Санкт-Петербург (Почетный председатель)*

Введение

Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения. Особенно это касается тех групп детей, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь. Прежде всего, это учащиеся детских домов и интернатов, а также учащиеся коррекционных школ. Самое главное, что необходимо этим детям – быть компетентными в социальной жизни, справляться с трудностями, решать проблемы максимально самостоятельно. Благополучный ребенок, растущий в любящей семье, при адекватном воспитании приобретает подобные навыки без особого труда. Детям с проблемами в развитии (с отставанием в интеллектуальном развитии, задержками психического развития, депривированным детям – лишенным опеки и внимания со стороны родителей) нужно помогать. Именно этому и посвящена работа создателей методического пособия «ШКОЛА ЖИЗНИ. Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей с трудностями в социализации».

Безусловно, не все ученики коррекционных школ-интернатов принадлежат к группе «детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки и внимания», но, к сожалению, очень многие из них из неблагополучных семей, часто семей – выпускников этих же интернатов. В силу особенностей развития памяти, внимания и других психических функций структурированный подход, предлагаемый авторами учебного пособия, кажется наиболее полезным. Воспитанники коррекционных школ нуждаются в том, чтобы быть максимально интегрированными в общество, а для этого им необходимы прежде всего социальные навыки.

Мы также отмечаем, что не все воспитанники детских домов отстают в психическом развитии, однако все их «слабые места» касаются развития социальных навыков, осведомленности, принятия самостоятельных решений, что делает их в дальнейшем беспомощными и неконкурентоспособными.

Таким образом, учебное пособие равным образом будет полезно для работы с воспитанниками детских домов и учениками коррекционных школ-интернатов.

Авторы обращают внимание читателей, что рекомендации, предлагаемые в пособии, внедряются в практику не на аудиторных занятиях, а во внеурочной и внеклассной деятельности детей. Программа, прилагаемая к учебному пособию, является примерной и педагоги, взявшие учебное пособие на вооружение, смогут, безусловно, творчески подходить как к планированию, так и к проведению занятий.

В.Л. Рыскина,

БФ "Корчаковский центр",

СПб Институт раннего вмешательства

Пояснительная записка

Учебная программа курса «Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей с трудностями в социализации» предназначена в первую очередь для педагогов и воспитателей, работающих в детских домах и школах-интернатах и предполагает формирование у детей-сирот умений и навыков по основным направлениям деятельности человека в повседневной жизни.

Цели программы:

- ✓ практическая подготовка детей к самостоятельной независимой жизни;
- ✓ формирование у них знаний и умений, необходимых в быту, семейной жизни;
- ✓ повышение уровня общего развития;
- ✓ успешная социализация.

Программа данного курса направлена на формирование у воспитанников детских учреждений соответствующего уровня знаний, умений и навыков, необходимых им для самостоятельной жизни. Обучение по данной программе должно подготовить воспитанников к непосредственному включению в обычную жизнь без наставников.

Содержание данного курса определяется необходимостью решения следующих задач при обучении детей:

- ✓ сформировать навыки самообслуживания;
- ✓ научить самостоятельно вести домашнее хозяйство;
- ✓ обучить ориентировке в окружающем пространстве;
- ✓ познакомить с организациями, учреждениями, предприятиями, в которые детям придется обращаться;
- ✓ сформировать умения пользоваться услугами торговли, связи, службы быта, медицинских и других учреждений.

Кроме того, данный курс должен способствовать:

- ✓ усвоению учащимися морально-этических норм поведения;
- ✓ выработке навыков общения с разными людьми;
- ✓ воспитанию личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости, силы воли.

Для выполнения данной программы рекомендуется в детском доме, школе-интернате включить в учебный план не менее 3-х часов занятий в неделю, которые будут проводить воспитатели или другие педагоги во внеурочное время. Для того, чтобы изучение разделов программы велось последовательно, материал распределен на три курса. Учитывая возрастные особенности учащихся, программа первого курса рассчитана на детей 7 – 9 лет, второго курса – на детей 10 – 12 лет и третьего курса – на детей 13 – 16 лет. Изучение разделов программ 2 - 3 курса предполагает, что материал предыдущих курсов усвоен, т.е. если у ребенка отсутствует практическое умение по какой-либо теме, он становится учащимся первого курса по этой теме, независимо от возраста.

Организация изучения с детьми данного курса предполагает обязательное выявление у детей имеющегося жизненного опыта, уровня готовности детей к независимой жизни.

Изучение тем, предусмотренных программой, ведется индивидуально, в небольших (по 3-4 человека) группах, сменных по своему составу, т.к. основными критериями комплектования таких групп должны быть:

- степень готовности к независимой жизни (жизненный опыт, приобретенный в семье);
- возраст ребенка;
- психофизические особенности (возможности усвоения изучаемого материала).

Исходя из этого, педагог определяет индивидуальный план изучения данного курса для каждого ребенка. Предполагается, что в неделю будет проводиться не менее 3-х занятий, отсюда один курс – это 105 занятий, которые рекомендуется провести в течение одного учебного года. Выявив степень готовности детей к самостоятельной жизни, педагог, исходя из своих наблюдений, вправе уменьшить или увеличить количество часов на изучение той или иной темы, а также курса в целом.

При организации занятий можно использовать разнообразные формы и методы обучения: практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы, дискуссии, демонстрацию фильмов, работу со справочниками и т.д.

Наиболее распространенной можно считать такую *структуру построения занятия*:

1. Организационная часть (подготовка к работе, оборудование рабочего места).
2. Выявление имеющихся у учащихся знаний, умений, повторение пройденного материала.
3. Вводная беседа (обсуждаются теоретические сведения, даются разъяснения по выполнению практической работы).
4. Практическая работа (выполняется обучающимися индивидуально под руководством учителя или коллективно в группе). Во время выполнения работы с учащимися обсуждается, почему данные действия надо осуществлять именно таким образом. Педагог должен добиваться, чтобы ребенок мог переносить усвоенные способы деятельности в другие условия, умел находить в разных ситуациях наиболее рациональные решения. Важно при обучении создавать ситуации, где учащиеся понимают необходимость усвоения предлагаемой педагогом темы. Познание социально-бытового содержания жизни невозможно без умения ориентироваться в нормах и правилах различных сфер деятельности человека. При каждом занятии следует по возможности проводить профориентационную работу.
5. Текущий инструктаж (консультирование обучающегося на рабочем месте).
6. Заключительная беседа, подведение итогов занятия. Оценка успешности освоения материала.

На занятиях необходимо уделять внимание соблюдению правил техники безопасности, охране жизни и здоровья, выполнению санитарно-гигиенических требований.

В процессе обучения учащиеся ведут тетрадь, где записывают определенные правила, делают зарисовки, составляют таблицы и записывают необходимые для жизни сведения. Рекомендуется также обеспечить учащегося папкой для хранения рецептов, справок, документов и прочих бумаг, связанных с курсом и имеющих для него личное значение.

Проверка знаний учащихся является необходимой частью процесса обучения и осуществляется педагогом на каждом занятии. Закончив изучение темы, педагог проводит тестирование ребенка. Результаты тестирования и выполнения практических занятий могут заноситься в Зачетную книжку. В Зачетной книжке рекомендуется не выставить оценки, а только ставить дату, заверенную подписью педагога.

Обучение детей-сирот по данной программе – это начало пути в большую взрослую жизнь. Необходимо развивать у молодых людей интерес к тем жизненным ситуациям, с которыми им предстоит встретиться и которые им придется решать в самостоятельной жизни.

**Примерный учебный план по курсу
3 часа в неделю**

№ п/п	Тема	1 курс	2 курс	3 курс
1	Личная гигиена	20	10	6
2	Одежда и обувь	18	16	6
3	Питание	19	24	18
4	Дом, в котором я живу	8	10	8
5	Покупки	8	12	6
6	Культура поведения	10	10	-
7	Здоровье	12	15	-
8	Средства связи	10	8	-
9	Семья	-	-	12
10	Экономика домашнего хозяйства	-	-	14
11	Права и обязанности людей в жизни	-	-	14
12	Трудоустройство	-	-	12
13	У тебя проблемы. Кто может тебе помочь?	-	-	9
	Итого	105	105	105

**ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ
УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО КУРСУ
«ШКОЛА ЖИЗНИ»**

Личная гигиена

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Содержание курса

<p>Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека</p> <p>Предметы и средства личной гигиены, содержание их в порядке</p> <p>Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета</p> <p>Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Душ, ванна, баня, сауна</p> <p>Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.</p> <p>Пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков, токсических веществ на здоровье и развитие детского организма и окружающих</p>	<p>Особенности личной гигиены в жизни подростка.</p> <p>Особенности ухода за волосами.</p> <p>Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.</p> <p>Средства борьбы с перхотью и выпадением волос</p>	<p>Особенности личной гигиены для девушки и юноши.</p> <p>Значение косметики для девушки и юноши.</p> <p>Макияж. Его соответствие ситуации.</p> <p>Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства.</p> <p>Косметические средства для ухода за телом.</p> <p>Бритье. Правила и приемы бритья</p>
---	--	---

Практические работы

<ul style="list-style-type: none"> — выполнение утреннего и вечернего туалета; — чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи, ног; — подмывание на ночь; — обтирание тела, принятие душа, ванны; — стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног; — установка настольной лампы на рабочем месте; — просмотр учебных кинофильмов о вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ 	<ul style="list-style-type: none"> — мытье тела и волос; — подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния (жирные, сухие, нормальные); — подбор индивидуальных косметических средств (для девушек) 	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учетом состояния кожи; — использование масок из фруктов и овощей; — выполнение бритья; — выполнение макияжа
---	--	---

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; — периодичность и правила чистки зубов; — правила ухода за кожей рук, ног и ногтями; — правила освещения рабочего места; — правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; — о вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ 	<ul style="list-style-type: none"> — правила личной гигиены подростков; — правила ухода за волосами 	<ul style="list-style-type: none"> — правила ухода за кожей лица; — приемы нанесения косметических средств на лицо, шею; — выполнение макияжа; — выполнение бритья
---	---	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — совершать вечерний туалет в определенной последовательности; — стричь ногти на руках, ногах; — стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; — беречь зрение; — корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли; — соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий 	<ul style="list-style-type: none"> — определить тип кожи и волос; — подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; — правильно ухаживать за волосами; — выбирать прическу и причесывать волосы 	<ul style="list-style-type: none"> — правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук и ног; — в меру пользоваться косметикой; — выполнять несложный макияж; — бриться
--	--	---

Уход за одеждой и обувью

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Содержание курса

<p>Значение одежды и обуви для сохранения здоровья человека.</p> <p>Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка;</p> <p style="padding-left: 20px;">— уход за обувью, подготовка сезонной обуви к хранению.</p> <p>Поддержание одежды в порядке, правила выполнения мелкого ремонта.</p> <p>Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.</p> <p>Глажение простых изделий</p>	<p>Продления срока службы одежды.</p> <p>Уход за одеждой из разных тканей.</p> <p>Особенности стирки изделий из разных тканей.</p> <p>Использование бытовой техники при стирке одежды и белья.</p> <p>Правила и приемы глажения белья, одежды.</p> <p>Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.</p> <p>Химчистка. Виды услуг.</p> <p>Правила пользования химчисткой</p>	<p>Виды одежды. Стиль одежды, мода.</p> <p>Приведение одежды в надлежащий вид с использованием услуг предприятий бытового обслуживания.</p> <p>Выбор одежды и обуви при покупке, в зависимости от:</p> <ul style="list-style-type: none"> — назначения — материальных возможностей — имеющегося гардероба
--	---	--

Практические работы

<p>Сушка и чистка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • школьной формы; • верхней одежды; • обуви <p>— пришивание пуговиц;</p> <p>— пришивание вешалок;</p> <p>— подшивание брюк, платья, зашивание распорывшегося шва;</p> <p>— ручная стирка изделий из хлопчатобумажной ткани;</p> <p>— глажение простых изделий</p>	<p>— ремонт одежды: штопка и наложение заплат; -</p> <p>— стирка изделий с помощью стиральной машины, соблюдая правила безопасности в работе;</p> <p>— экскурсия в прачечную, знакомство со стоимостью услуг; прейскурантом на определенные виды стирки;</p> <p>— экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приема изделий и выдача их, с прейскурантом на чистку определенного вида изделий</p>	<p>— определение собственных размеров одежды и обуви;</p> <p>— экскурсия в специализированные магазины: нахождение нужного отдела одежды и обуви с размерами, соответствующими ученику.</p> <p>— покупка одежды и обуви для себя, в соответствии с назначением и материальными возможностями.</p>
--	--	---

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — виды одежды, обуви и их назначение; — правила ухода за одеждой и обувью; — санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; — правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. 	<ul style="list-style-type: none"> — особенности стирки цветного и белого белья, одежды из шерстяных и синтетических тканей; — правила пользования моющими средствами; — устройство стиральной машины и правила пользования ею; — санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке; — особенности глажения одежды из различных тканей; — правила пользования прачечной; — правила пользования химчисткой. 	<ul style="list-style-type: none"> — размеры своей одежды и обуви; — гарантийные сроки носки; — правила возврата бракованной одежды и обуви в торговое предприятие.
--	---	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; — сушить и чистить одежду; — подготавливать одежду и обувь к хранению; — подбирать крем и чистить кожаную обувь; — выполнять мелкий ремонт одежды; — подшить платье, брюки, рубашки. — подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей; — стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей; — гладить их 	<ul style="list-style-type: none"> — ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат; — стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; — гладить одежду и белье; — стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; 	<ul style="list-style-type: none"> — различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; — пользоваться журналом мод; — подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями; — рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
--	--	--

Питание

I курс	II курс	III курс
<i>Содержание курса</i>		
<p>Приготовление бутербродов. Приготовление блюд из яиц. Приготовление каши. Приготовление блюд из макаронных изделий. Приготовление кофе, чая и какао. Приготовление завтрака по самостоятельно составленному меню и рецепту. Сервировка стола для завтрака и ужина.</p>	<p>Приготовление блюд из овощей: салаты, гарниры. Мясные блюда. Рыбные блюда. Первое блюдо. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду. Приготовление обеда по самостоятельно составленному меню и рецепту.</p>	<p>Приготовление изделий из теста. Заготовка продуктов впрок. Составление меню и сервировка праздничного стола. Составление меню к праздничному столу. Приготовление блюд для праздничного стола по самостоятельно составленному рецепту.</p>

Практические работы

<ul style="list-style-type: none"> — приготовление бутербродов; — пригот. блюд из яиц; — соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи; — приготовление каш; — приготовление блюд из макаронных изделий; — пригот. кофе, чая, какао; — работа с кулинарной книгой и подбор рецептов; — мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения; — сервировка стола для завтрака и ужина; — составление рецепта приготовления собственного блюда; — экскурсия в продуктовый магазин, наблюдения за выбором продуктов; — подбор продуктов с учетом финансовых возможностей 	<ul style="list-style-type: none"> — приготовление блюд из овощей; — приготовление блюд из мяса; — приготовление блюд из рыбы; — приготовление первых блюд; — использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи; — работа с кулинарной книгой, выбор рецептов и самостоятельный подбор продуктов; — составление рецепта изготовления блюд; — сервировка стола для обеда с учетом различных меню; — составление меню обеда и подбор рецептов; — подбор продуктов с учетом финанс. возможностей. 	<ul style="list-style-type: none"> — приготовление изделий из теста; — заготовка продуктов впрок; — работа с кулинарной книгой и запись рецептов; — самостоятельный выбор рецепта и приготовление блюда; — составление меню праздничного стола и его сервировка; — приготовление блюд для праздничного стола по самостоятельно составленному рецепту; — подбор продуктов с учетом финансовых возможностей.
--	--	---

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — правила безопасной работы режущими инструментами; — виды блюд, не требующих тепловой обработки; — правила сервировки стола; — правила мытья посуды и уборки помещения; — способы выбора доброкачественных продуктов с учетом финансовых возможностей; — приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния; — способы хранения продуктов и готовой пищи; — правила составления рецепта блюда с учетом финансовых возможностей. 	<ul style="list-style-type: none"> — значение первых, вторых блюд; — правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи; — правила составления рецепта с учетом финансовых возможностей. 	<ul style="list-style-type: none"> — виды теста; — способы приготовления изделий из теста; — способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени; — правила составления праздничного меню; — правила сервировки праздничного стола; — правила составления рецепта с учетом финансовых возможностей.
---	---	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления; — нарезать хлеб, колбасу, сыр; — строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами; — пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; — приготовить блюда из яиц, приготовить кашу, блюда из макаронных изделий, заварить чай, кофе, какао; — составить рецепт блюда; — приготовить завтрак и ужин; — сервировать стол; — вымыть, вычистить посуду и убрать помещение. 	<ul style="list-style-type: none"> — пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.; — составить меню обеда; — нарезать овощи различными способами; — нарезать мясо и рыбу; — приготовить обед по самостоятельно составленному рецепту из доступных по цене продуктов; — сервировать обеденный стол. 	<ul style="list-style-type: none"> — уметь пользоваться кулинарной книгой; — приготовить различные виды теста и изделия из него; — заготовить овощи, фрукты и ягоды впрок; — составить меню праздничного стола; — записать рецепт соления, варенья, консервирования; — приготовить блюда для праздничного стола по самостоятельно составленному рецепту с учетом финансовых возможностей; — выполнить сервировку праздничного стола.
--	---	---

Дом, в котором я живу

I курс	II курс	III курс
Содержание курса		
<p>Гигиенические требования к жилому помещению.</p> <p>Виды уборок, приспособления для уборки помещения.</p> <p>Ежедневная сухая и влажная уборка жилого помещения.</p> <p>Уход за полом, в зависимости от покрытия (дощатого крашеного, линолеум), средства ухода за полом.</p> <p>Уход за комнатными цветами</p>	<p>Еженедельная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса.</p> <p>Генеральная уборка жилого помещения.</p> <p>Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия.</p> <p>Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.</p> <p>Санитарная обработка помещения в случае необходимости</p>	<p>Оформление жилища (интерьер).</p> <p>Рациональная расстановка мебели в квартире.</p> <p>Косметический ремонт в квартире</p>

Практические работы

<ul style="list-style-type: none"> — упражнения в умении работать щеткой и шваброй; — ежедневная уборка помещения; — мытье полов; — мытьё комнатных растений 	<ul style="list-style-type: none"> — чтение и разбор инструкций к моющим средствам при уборке помещения; — уборка помещения; — чистка ковров, мягкой мебели электропылесосом; — мытье кафельных стен, чистка раковин; — размораживание и мытье холодильника; — экскурсия в хозяйственный магазин—отдел бытовых моющих и чистящих средств 	<ul style="list-style-type: none"> — упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера; — экскурсия в мебельный салон – магазин; — экскурсия в магазин «Товары для ремонта и строительства»; — порядок исчисления количества краски, обоев; — окрашивание поверхностей кистью (двери, оконные рамы); — оклеивание стен обоями
--	--	---

I курс	II курс	III курс
--------	---------	----------

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — гигиенические требования к жилому помещению; — правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки; — способы ухода за полами в зависимости от их покрытия; — правила ухода за комнатными растениями. 	<ul style="list-style-type: none"> — последовательность проведения еженедельной и генеральной уборки жилого помещения; — виды моющих средств, используемых при уборке помещения; — правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий; — правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны и санитарно—гигиенические требования к уборке; — правила безопасной работы с электропылесосом и уход за ним; — правила ухода за холодильником. 	<ul style="list-style-type: none"> — правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели); — требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; — периодичность и правила проведения косметического ремонта; — порядок исчисления кол-ва краски, обоев и т.п.; — порядок окрашивания поверхностей различными видами красок; — порядок оклейки стен обоями, пленкой.
---	---	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — соблюдать порядок в жилом помещении; — производить сухую и влажную уборку помещения; — ухаживать за полом в зависимости от покрытия; — ухаживать за комнатными растениями 	<ul style="list-style-type: none"> — убирать жилые помещения; — чистить мебель; — ухаживать за полом в зависимости от покрытия; — уметь пользоваться электропылесосом; — мыть кафельные стены, чистить раковины; — размораживать и мыть холодильник; — пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке помещения. 	<ul style="list-style-type: none"> — расставлять мебель в квартире (на макете); — подбирать детали интерьера; — пользоваться справочной литературой при формуле—нии жилых помещений; — покупать предметы оформления жилья; — определять потребность в косметическом ремонте; — производить замер площадей для покраски, оклейки обоями; — выбирать тон и цвет краски, обоев, штор, — производить покупку; красить поверхности кистью и оклеивать стены обоями.
--	--	--

Покупки

I курс	II курс	III курс
Содержание курса		
<p>Покупки в торговых местах: ларьки, магазины, аптеки.</p> <p>Скупка вещей у населения, комиссионные магазины.</p> <p>Правила поведения покупателя.</p> <p>Механизм возврата некачественного товара</p>	<p>Торговые предприятия, осуществляющие продажи мелким оптом.</p> <p>Рынки. Отделы рынка.</p> <p>Супермаркет. Отделы супермаркета.</p> <p>Выбор продуктов и вещей в супермаркете и на рынке</p>	<p>Покупки по каталогам, от производителя (с фабрики), через Интернет, в кредит (оформление кредита в магазине и в банке), с оптового склада или сервисного центра.</p> <p>Отделы сервисного центра (склада)</p>
Практические работы		
<p>— самостоятельные покупки небольших вещей в ларьке, магазине, аптеке</p>	<p>— сюжетно—ролевые игры «Покупка продуктов в супермаркете», «Покупка продуктов и вещей на рынке»;</p> <p>— самостоятельные покупки продуктов или небольших вещей на рынке или в супермаркете</p>	<p>— экскурсия в магазин, продающий товары в кредит;</p> <p>— экскурсия на предприятие, осуществляющее продажи своей продукции;</p> <p>— выбор и заказ товаров по каталогу;</p> <p>— приобретение товаров через интернет;</p> <p>— сюжетно-ролевая игра «Покупка товаров со склада».</p>

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

<p>— торговые места, где осуществляют небольшие покупки. Отделы магазинов;</p> <p>— правила поведения покупателя;</p> <p>— правила выбора продуктов и вещей;</p> <p>— способ возврата некачественного товара</p>	<p>— торговые места, где осуществляют покупки мелким оптом;</p> <p>— отделы рынка;</p> <p>— правила выбора продуктов и вещей на рынке;</p> <p>— отличие рыночной торговли от магазинной (торг);</p> <p>— отделы супермаркета;</p> <p>— о наличии карточек постоянного покупателя, дающих право на скидку;</p> <p>— правила выбора продуктов и вещей и их приобретение в супермаркете</p>	<p>— механизм покупок в кредит, и торговые фирмы, предоставляющие эту услугу;</p> <p>— механизм покупок с предприятий (от производителя);</p> <p>— механизм покупок через интернет;</p> <p>— механизм покупок по каталогам;</p> <p>— механизм покупок с оптового склада или сервисного центра</p>
--	--	---

Обучающиеся должны уметь:

<p>— делать покупки в небольших торговых точках: в ларьках, магазинах, аптеках;</p> <p>— культурно и грамотно общаться с работниками торговли;</p> <p>— вернуть некачеств. товар</p>	<p>— делать покупки для нескольких человек (мелким оптом) в супермаркетах и на рынках;</p> <p>— пользоваться карточками постоянного покупателя</p>	<p>— заключать договор покупки в кредит, покупки от производителя;</p> <p>— пользоваться каталогами товаров и услуг;</p> <p>— пользоваться интернет-магазином для покупок</p>
--	--	---

Культура поведения

I курс	II курс
--------	---------

Содержание курса

<p>Правила поведения в общественных местах: на улице, в общественном транспорте, в магазине, в театре, на концерте, в музее и на выставке.</p> <p>Правила поведения в других общественных местах в соответствии с общепринятыми правилами.</p> <p>Правила общежития.</p> <p>Правила поведения в семье.</p>	<p>Правила приема приглашения в гости и формы отказа.</p> <p>Подготовка к поездке в гости и приему гостей: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа); подарки.</p> <p>Правила поведения в гостях.</p> <p>Правила поведения за столом.</p> <p>Общение с близкими людьми, сверстниками, взрослыми.</p> <p>Приемы общения с малознакомыми людьми.</p>
--	---

Практические работы

<ul style="list-style-type: none"> — сюжетно-ролевые игры по теме: «Правила поведения в общественных местах»; — тренинг по теме: «Я живу в коммунальной квартире»; — тренинг по теме: «Я живу в общежитии» 	<ul style="list-style-type: none"> — обед в столовой, завтрак в кафе; — сюжетно-ролевая игра по теме «В гости к ...»; — ситуативные диалоги — при встрече, расставании и за столом; выбор подарка.
---	---

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — правила поведения в общественных местах в соответствии с общепринятыми правилами; — правила общежития; — правила поведения в семье. 	<ul style="list-style-type: none"> — правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила поведения при вручении и приеме подарков; — правила приема гостей (правила поведения хозяев при встрече, расставании, во время визита); — правила поведения за столом, приемы общения с малознакомыми людьми.
---	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; — вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым; — культурно вести себя в общественных местах; при знакомстве в общественных местах; 	<ul style="list-style-type: none"> — подготовиться к встрече гостей (выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности); — встречать гостей, вежливо вести себя во время их приема; — культурно вести себя в гостях; — выбирать подарки; — вручать и принимать подарки; правильно сидеть и вести себя за столом; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.
---	--

Будьте здоровы!

I курс	II курс
--------	---------

Содержание курса

<p>Домашняя аптечка. Медицинские учреждения. Функции основных врачей—специалистов. Обращение в медицинские учреждения. Поиск нужного лекарства. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация.</p>	<p>Пагубное влияние наркотиков и токсических веществ на здоровье. Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.</p>
---	--

Практические работы

<ul style="list-style-type: none"> — составление домашней аптечки; — экскурсия в аптеку; — экскурсия в поликлинику; — сюжетная игра «На приеме у врача»; — вызов врача на дом; — вызов «скорой помощи»; — сюжетная игра «Вас положили в больницу»; — посещение приёмного покоя больницы 	<ul style="list-style-type: none"> — получение справки или листа нетрудоспособности.
---	---

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

<ul style="list-style-type: none"> — основной состав домашней аптечки; — правила хранения лекарств; — определение срока годности лекарств; — функции основных врачей—специалистов; — способы вызова врача на дом; — правила поведения во время госпитализации в больницу 	<ul style="list-style-type: none"> — способы распространения инфекционных заболеваний; — меры по предупреждению инфекционных заболеваний; — условие освобождения от работы: по болезни.
--	--

Обучающиеся должны уметь:

<ul style="list-style-type: none"> — составлять домашнюю аптечку; — приобрести лекарство в аптеке; — записаться на прием к врачу; — вызвать врача на дом; в экстренных случаях — врачей «скорой помощи» 	<ul style="list-style-type: none"> — строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания; — получать больничный лист
--	--

Средства связи

II курс

Содержание курса

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение. Правила пользования телефоном, культура разговора по телефону. Вызов экстренной помощи: милиции - 02; пожарной команды - 01; утечка газа - 04; скорой помощи - 03; другие аварийные службы. Правила пользования телефонным справочником. Почта. Виды почтовых отправок (письмо, бандероль, посылка). Порядок отправления, стоимость пересылки.

Телеграф. Виды телеграфных услуг (телеграммы, денежные переводы), порядок отправления, стоимость пересылки. Виды связи: междугородная телефонная связь, сотовая, автоответчик, пейджер, факс, телефон с определителем номера (АОН). Особенности каждого вида связи, способы их использования, стоимость услуг (тарифы). Получение справок по телефону. Компьютерная связь (интернет, электронная почта).

Практическая работа, экскурсии

- экскурсия на почту, телеграф
- сюжетно-ролевая игра «Разговор по телефону»;
- нахождение нужного телефонного номера по справочнику;
- написание адреса на почтовых конвертах и открытках;
- составление текста письма, его отправление;
- заполнение бланков на отправку бандероли, посылки;
- упаковка бандероли, посылки;
- определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

II курс

- экскурсия на почту и телеграф;
- заполнение бланков на отправление денежного перевода, почтового и телеграфного;
- написание адреса и текста телеграммы;
- определение стоимости простой телеграммы, на художественном бланке, срочной;
- сюжетно-ролевая игра «Я пользуюсь услугами телефонной справочной службы»;

- звонок в другой город (узнать код и тариф), расчет стоимости разговора за 1,3,5,10 минут;
- поиск информации по заданной теме (например, расписание поездов на Вологду) через интернет;
- написание и отправка писем друзьям, находящимся в других странах, по электронной почте.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- ▶ основные средства связи;
- ▶ правила пользования телефоном и телефонным справочником;
- ▶ номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
- ▶ периодичность оплаты телефона;
- ▶ виды почтовых отправок;
- ▶ стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм;
- ▶ перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке;
- ▶ максимальный вес почтовых отправок;
- ▶ виды и способы упаковок.

II курс

- ▶ виды телеграфных услуг (телеграммы, денежные переводы), их стоимость;
- ▶ виды телефонной связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), правила пользования ими;
- ▶ виды междугородней связи, порядок пользования ее услугами;
- ▶ стоимость услуг по каждому виду связи;
- ▶ тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- ▶ виды компьютерной связи (интернет, электронная почта), способы ее использования и стоимость услуг.

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ культурно и грамотно разговаривать по телефону;
- ▶ находить нужный телефонный номер в справочнике;

- ▶ кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- ▶ находить индекс почтового отделения по справочнику;
- ▶ записать адрес на конверте;
- ▶ заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- ▶ составить опись посылаемых предметов;
- ▶ упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
- ▶ отправлять письмо, бандероль, посылку.

II курс

- ▶ заполнить почтовый и телефонный перевод;
- ▶ подсчитать стоимость денежных отправлений;
- ▶ составить текст телеграммы;
- ▶ заполнить телеграфный бланк, подсчитать стоимость телеграммы;
- ▶ получить справку по телефону;
- ▶ пользоваться компьютерной связью;
- ▶ находить необходимую информацию в интернете;
- ▶ отправлять и получать сообщения по электронной почте

Семья

III курс

Содержание курса

Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Условия создания семьи, оформление брачных отношений. Брачный контракт. Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь. Права и обязанности супругов друг перед другом и родителей перед детьми. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Планирование детей в семье с учетом материальных возможностей. Способы предупреждения нежелательной беременности. Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели. Помощь государства семье с ребенком. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции. Официальное расторжение брачных отношений. Алиментные обязанности членов семьи друг перед другом.

Практические работы

- сюжетно-ролевая игра «Поиграем в семью»;

- экскурсия в ЗАГС с целью получения информации об оформлении брачных отношений и получения свидетельства о рождении ребенка;
- экскурсия в органы социального обеспечения с целью получения информации о правилах получения пособий по рождению и уходу за ребенком;
- обращение в нотариальную контору, юридическую консультацию по семейным вопросам;
- уход за грудным ребенком;
- организация семейного праздника.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- ▶ состав семьи, имена, отчества, фамилии членов семьи и их возраст;
- ▶ права и обязанности членов семьи в соответствии с семейным законодательством;
- ▶ адреса районных органов социальной защиты населения, опеки, ЗАГСов;
- ▶ морально-этические нормы взаимоотношений в семье;
- ▶ обязанности, связанные с заботой о детях;
- ▶ правила ухода за младшими детьми;
- ▶ правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- ▶ правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- ▶ распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи;
- ▶ формы организации досуга и отдыха в семье;
- ▶ различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки;
- ▶ семейные традиции

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ определять, какое государственное учреждение занимается решением семейных проблем и обращаться туда по конкретному вопросу;
- ▶ выполнять определенные хозяйственно-бытовые обязанности в семье;

- ▶ ухаживать за младшими детьми, играть с ними;
- ▶ ухаживать за грудным ребенком (пеленать, кормить, совершать гигиенические процедуры, одевать, гулять);
- ▶ анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- ▶ оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи;
- ▶ активно включаться в организацию досуга и отдыха;
- ▶ поддерживать и укреплять семейные традиции

Экономика ведения домашнего хозяйства

III курс

Содержание курса

1. Бюджет семьи. Составные части бюджета. Виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидии и др.). Основные статьи расходов (оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения); питание; транспорт; виды приобретения товаров (наличными и в кредит), их значение и необходимость. Хозяйственные расходы на приобретение моющих средств, средств гигиены. Повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, выставки, дискотеки. Приобретение одежды и обуви и других предметов по интересам (фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д.). Расходы на приобретение мебели, электробытовых приборов. Расходы на повышение образования членов семьи. Непредвиденные расходы (помощь родителям, дни рождения и т.д.).

2. Сбережения. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк. Условия и порядок их получения.

Практические работы

- упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год;
- упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов

- с выбором наиболее необходимого в данный период: игра “Принцип Робинзона”;
- упражнения в снятии показателей электросчетчика. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии; заполнение квитанции (на конкретных примерах);
- ведение тетради прихода и расходования средств семьи;
- экскурсия в ЖЭК (ДЭЗ) и т.п. и в сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- ▶ составные части бюджета семьи;
- ▶ основные статьи расходов в семье;
- ▶ необходимые ежемесячные платежи; методы оплаты;
- ▶ виды и цели сбережений;
- ▶ порядок оформления вклада в Сбербанк;
- ▶ предполагаемые расходы семьи на ближайший месяц.

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ подсчитать бюджет семьи;
- ▶ подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
- ▶ снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, заполнять квитанции;
- ▶ планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;
- ▶ соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в банк;
- ▶ пользоваться услугами банка (открыть лицевой счет, получить информацию об изменении суммы пенсии, зарплаты, стипендии и т.д.);
- ▶ вести тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета

Права и обязанности людей в жизни

III курс

Содержание курса

Соблюдение законов РФ – гарантия реализации прав человека в жизни. Документы, необходимые каждому гражданину РФ (паспорт, страховое свидетельство ПФ, страховое свидетельство на оказание медицинских услуг - полис, идентификационный налоговый номер – ИНН), правила их оформления. Получение образования – право и обязанность каждого. Право на собственность. Как получить и сохранить жилье. Исполнение воинской обязанности. Налоги, которые мы платим. Право на выезд за границу.

Практические работы

- получение информации об оформлении документов, необходимых гражданину РФ;
- оформление паспорта. Оформление страхового свидетельства ПФ;
- оформление страхового свидетельства на оказание медицинских услуг - полиса;
- оформление идентификационного налогового номера – ИНН;
- сбор информации об условиях поступления в профессиональное образовательное учреждение по телефону и справочникам;
- ролевая игра «Я хочу получить жилье»;
- ролевая игра «Я получил жилье, как правильно его оформить»;
- экскурсия в военкомат с целью получения информации, что необходимо для прохождения воинской службы;
- оплата налогов:
 - государственная пошлина на получение гражданского паспорта;
 - государственная пошлина на получение заграничного паспорта;
 - государственная пошлина на регистрацию брака;
 - государственная пошлина на получение свидетельства о рождении ребенка
- оформление заграничного паспорта.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- ▶ основы Российского законодательства, регламентирующие реализацию прав и обязанностей граждан РФ;
- ▶ перечень документов, необходимых гражданину РФ;
- ▶ условия получения профессии (специальности) в разных видах профессиональных образовательных учреждений;
- ▶ государственные учреждения, где можно получить и сохранить жилье;
- ▶ условия получения жилья воспитанниками детских домов и правила его оформления;
- ▶ виды налогов, порядок их выплаты;
- ▶ требования к прохождению воинской службы;

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ получать информацию в соответствующих учреждениях об оформлении документов, необходимых гражданину РФ;
- ▶ оформлять паспорт;
- ▶ оформлять страховое свидетельство ПФ;
- ▶ оформлять страховое свидетельство на оказание медицинских услуг - полис;
- ▶ оформлять идентификационный налоговый номер – ИНН;
- ▶ собирать информацию об условиях получения специальности;
- ▶ обращаться в государственные учреждения, где можно получить и сохранить жилье;
- ▶ собирать информацию об условиях прохождения воинской службы;
- ▶ платить налоги;
- ▶ оформлять заграничный паспорт

Трудоустройство

III курс

Содержание курса

План поиска работы. Временное и постоянное трудоустройство. Документы, необходимые для приема на работу (паспорт, страховое свидетельство Пенсионного фонда, ИНН, трудовая книжка). Охрана труда несовершеннолетних. Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи, бюро по трудоустройству населения, центры занятости населения, биржи труда). Собеседование при устройстве на работу. Оформление на работу. Правила оформления резюме, автобиографии, заявления, анкеты, трудового договора (контракта). Переход с одной работы на другую.

Практические работы

- ▶ тренинг «Чего я хочу – что я могу – что мне надо» (желания, возможности, реальность);
- ▶ ролевая игра «Я звоню по объявлению»;
- ▶ ролевая игра «Примите меня на работу»;
- ▶ тренинг «Поведение в кабинете начальника»;
- ▶ экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству с целью знакомства с профилем учреждений, выбор работы из предложенных вариантов;
- ▶ составление деловых бумаг: резюме, автобиографии, заявления, анкеты;
- ▶ ролевая игра «Формируем свой имидж для устройства на работу».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- ▶ адреса служб трудоустройства, пути получения информации о ярмарках вакансий;
- ▶ должностные характеристики предлагаемых работ;
- ▶ отличительные признаки временной и постоянной занятости;
- ▶ документы, необходимые для поступления на работу;
- ▶ разделы трудового законодательства в отношении трудоустройства несовершеннолетних;
- ▶ о наличии контракта как официального документа и правила его

- составления;
- ▶ о трудовом стаже в связи с временной и постоянной занятостью;
- ▶ пути получения выбранной профессии (специальности);
- ▶ правила перехода с одной работы на другую.

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ получать информацию о рабочих местах, условиях и порядке оплаты труда;
- ▶ оформлять необходимые документы для трудоустройства (резюме, автобиография, заявление о приеме на работу, трудовой договор – контракт);
- ▶ обращаться в организации по месту жительства за справками, проходить медицинскую комиссию;
- ▶ подсчитывать трудовой стаж;
- ▶ соотнести свои знания, умения и возможности с требованиями выбранной профессий (специальности);
- ▶ составлять памятку-вопросник для обращения к работодателю;
- ▶ вести диалог с работодателем;
- ▶ обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу;
- ▶ заключать простейший договор (контракт), при необходимости обращаться за разъяснениями и за квалифицированной помощью.

У тебя проблемы? Кто может тебе помочь.

III курс

Содержание курса

Решение психологических проблем, специалисты, к которым можно обратиться и места их работ. Решение материальных (финансовых и жилищных) проблем. Получение жилья, организации, помогающие в этом. Покупка квартиры. Долевое строительство. Оформление документов. Решение проблем алкоголизма и наркомании; специалисты, к которым можно обратиться, места их работы. Решение проблемы нарушения прав человека, организации правозащиты граждан. Решение бытовых проблем. Предприятия бытового обслуживания.

Практические работы

- звонки в изученные организации;
- экскурсии на данные предприятия;
- самостоятельное обращение в учреждения и фирмы, для получения помощи в решении проблем

Основные требования к знаниям, умениям обучающихся**Обучающиеся должны знать:**

- ▶ функции данных организаций и учреждений;
- ▶ адреса и телефоны изученных организаций;
- ▶ документы, необходимые для обращения в различные учреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- ▶ получить информацию о месте нахождения, часах и днях приема в изученных учреждениях;
- ▶ обращаться за помощью к специалистам, сформулировав проблему;
- ▶ оформлять письменные заявления в соответствующую службу для решения различных проблем;
- ▶ выполнять заявку на ремонт в ЖЭУ и в предприятие бытового обслуживания

Примерное тематическое планирование занятий по курсу

1 курс - 105 часов

Личная гигиена - 20 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Предметы и средства личной гигиены	2
2	Уход за зубами	2
3	Уход за телом	4
4	Уход за кожей рук	1
5	Уход за волосами	2
6	Уход за ногами	1
7	Соблюдение личной гигиены	2
8	Режим дня	2
9	Гигиена зрения	2
10	Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач	1
11	Тестирование. Зачет	1

Уход за одеждой и обувью - 18 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Повседневный уход за одеждой	1
2	Мелкий ремонт одежды	1
3	Пришивание пуговиц	1

4	Ремонт одежды - наложение заплат	2
5	Ремонт одежды - штопка разорванного места	2
6	Повседневный уход за обувью	2
7	Подготовка обуви к сезонному хранению	1
8	Ручная стирка личных вещей	4
9	Сушка выстиранных вещей и их складывание в шкаф	1
10	Утюг. Утюжка простых швейных изделий	2
11	Тестирование. Зачет	1

Питание - 19 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Значение пищи для человека. Режим питания	1
2	Место приготовления пищи - кухня	1
3	Кухонная посуда, приборы и приспособления. Их назначение	1
4	Уход за посудой	1
5	Сервировка стола к завтраку	1
6	Приготовление завтрака (бутерброды, заваривание чая)	1
7	Приготовление блюд из яиц (отварные, яичница, омлет)	2
8	Приготовление молочных каш	2
9	Приготовление рассыпчатых каш	1
10	Приготовление блюд из макаронных изделий	2
11	Отвариваниепельменей	1
12	Приготовление запеканки из творога	2

13	Разогрев пищи в микроволновой печи. Приготовление горячих блюд	1
14	Приготовление кофе, какао	1
15	Тестирование. Зачет	1

Дом, в котором я живу - 8 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Гигиенические требования к жилому помещению	1
2	Последовательность уборки комнаты. Раскладывание вещей по своим местам, подметание пола, вытирание пыли, мытье полов	2
3	Ежедневная уборка комнаты	1
4	Уход за цветами	1
5	Еженедельная уборка комнаты	2
6	Тестирование. Зачет	1

Покупки - 8 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров	1
2	Сюжетно-ролевые игры "Я - покупатель"	1
3	Экскурсия в продовольственный магазин	1
4	Покупка продуктов	1
5	Экскурсия в супермаркет	2
6	Покупка предметов первой необходимости	1
7	Тестирование. Зачет	1

Культура поведения - 10 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Поведение на улице, в общественном транспорте	1
2	Поведение в кино, театре	1
3	Поведение в музее, на выставке	1
4	Поведение за столом. Столовый этикет	2
5	Правила общжития	2
6	Обращение к сверстникам при встрече и расставании	1
7	Обращение к старшим при встрече и расставании	1
8	Тестирование. Зачет	1

Будьте здоровы - 12 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	В доме больной. Как ему помочь?	1
2	Вызов "скорой помощи". Вызов врача на дом	1
3	Виды медицинской помощи, амбулаторный прием, госпитализация	1
4	Уход за больным	2
5	Домашняя аптечка. Прием лекарств и таблеток в строгом соответствии с рекомендациями врача и соблюдением срока их годности	1
6	Поиск и покупка нужного лекарства. Экскурсия в аптеку	2
7	Медицинские учреждения, функции основных врачей-специалистов	2
8	Экскурсия в поликлинику	1
9	Тестирование. Зачет	1

Средства связи - 10 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Основные средства связи (почта, телсграф, телефон, компьютер), их назначение	1
2	Правила пользования телефоном. Культура разговора по телефону	1
3	Вызов экстренной помощи: пожарной команды - 01, милиции - 02, скорой помощи - 03, утечка газа - 04, других справочных служб	1
4	Правила пользования телефонным справочником. Нахождение нужного телефонного номера по справочнику или через оператора справочной службы	1
5	Междугородняя телефонная связь. Оплата телефонной связи и телефонных переговоров	1
6	Экскурсия на почту. Почтовые услуги	1
7	Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка). Порядок их отправления	1
8	Отправление письма (написание адреса на конверте, составление текста письма)	1
9	Отправление бандероли	1
10	Тестирование. Зачет	1

2 курс - 105 часов*Личная гигиена - 10 часов*

	Тематика	Кол-во часов
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка (мальчика и девочки)	1
2	Правила соблюдения личной гигиены подростка (мальчика и девочки)	1

3	Мытье головы. Подбор шампуня в соответствии с типом волос	1
4	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос	1
5	Средства для укладки волос (гель, пенка, лак)	1
6	Мытье тела. Косметические средства по уходу за телом (пена для ванны, соль, кремы, дезодорант и т.д.)	1
7	Подбор и использование индивидуальных косметических средств для девушек	1
8	Уход за ногтями (маникюр)	1
9	Посещение общественной бани. Знакомство со всеми видами ее услуг	1
10	Тестирование. Зачет	1

Уход за одеждой и обувью - 16 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Продление срока службы одежды	4
2	Особенности стирки изделий из разных тканей	1
3	Стирка белья с помощью стиральной машины	2
4	Глажение белья	1
5	Глажение одежды	1
6	Прачечная. Правила пользования	2
7	Прачечная самообслуживания	1
8	Химчистка. Виды услуг	2
9	Правила обращения в химчистку	1
10	Тестирование. Зачет	1

Питание - 24 часа

	Тематика	Кол-во часов
1	Хранение продуктов и готовой пищи в холодильнике	1
2	Бытовая техника - помощник на кухне. Работа с мясорубкой, миксером, овощерезкой	2
3	Сервировка стола к обеду	1
4	Составление меню на день	1
5	Составление меню на неделю	1
6	Приготовление закуски (блюдо из овощей)	4
7	Приготовление вторых блюд	1
8	Приготовление мясных блюд	4
9	Приготовление рыбных блюд	2
10	Приготовление первых блюд	4
11	Приготовление третьих блюд (кисель, компот, морс)	2
12	Тестирование. Зачет	1

Дом, в котором я живу - 10 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Еженедельная уборка жилых помещений	1
2	Уборка кухни	1
3	Уборка ванной, санузла	1
4	Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним	1
5	Генеральная уборка помещений	2

6	Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету	2
7	Способы и периодичность ухода за окнами	1
8	Тестирование. Зачет	1

Покупки - 12 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Экскурсия в специализированный книжный магазин	2
2	Покупка книг, учебников, канцелярских товаров	1
3	Экскурсия в специализированный спортивный магазин	1
4	Покупка спортивного инвентаря и одежды	1
5	Экскурсия в универмаг. Покупка одежды и обуви	2
6	Закупка продуктов на рынке. Особенности приобретения продуктов на рынке	2
7	Оптовая и розничная торговля. Закупка продуктов на школьный вечер	1
8	Покупка уцененных товаров: в обычных магазинах - распродажа; в комиссионных магазинах; в магазинах "секонд-хэнд"	1
9	Тестирование. Зачет	1

Культура поведения - 10 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Правила приема, приглашения в гости и формы отказа. Поведение в гостях	1
2	Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка	1

3	Прием гостей	1
4	Ролевая игра "У меня сегодня день рождения!"	1
5	Правила общения юноши и девушки	1
6	Значение тона разговора в установлении межличностного контакта	1
7	Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия) с учетом местонахождения	1
8	Прием гостей. Сюжетно-ролевые игры	1
9	Правила проживания в коммунальной квартире. Ролевая игра "Я и соседи"	1
10	Тестирование. Зачет	1

Будьте здоровы - 15 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Первая медицинская помощь при травме (раны, ушибы, вывихи, переломы)	2
2	Экскурсия в травматологический пункт	1
3	Первая помощь при несчастных случаях (ожог, отравление, солнечный удар, обморожение)	2
4	Пагубное влияние наркотиков и токсических веществ на здоровье человека	1
5	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Меры по их предупреждению	2
6	Глистные заболевания и меры по их предупреждению	1
7	Порядок получения страхового медицинского полиса	1
8	Порядок получения и предъявления по месту работы листка нетрудоспособности (больничный лист, справка)	1
9	Женская консультация, ее назначение	1

10	Детская консультация, ее назначение	1
11	Платные медицинские услуги немедицинских учреждений: целители, знахари, экстрасенсы	1
12	Тестирование. Зачет	1

Средства связи - 8 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Телеграф. Виды телеграфных услуг (телеграммы, денежные переводы). Порядок их отправления	2
2	Мобильная связь. Оплата ее услуг	1
3	Виды телефонной связи (автоответчик, пейджер, факс телефон с определителем номера - АОН)	1
4	Особенности разных видов телефонной связи	1
5	Компьютерная связь (интернет, электронная почта)	2
6	Тестирование. Зачет.	1

3 курс - 105 часов**Личная гигиена - 6 часов**

	Тематика	Кол-во часов
1	Особенности личной гигиены девушки и юноши	1
2	Уход за кожей лица с помощью косметических средств	1
3	Использование масок из овощей и фруктов. Природная косметика	1
4	Макияж. Косметические средства. Соответствие макияжа ситуации	1
5	Бритье. Правила и приемы бритья	1
6	Тестирование. Зачет.	1

Одежда и обувь - 6 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Стиль в одежде. Мода. Хороший тон в одежде	2
2	Выбор одежды и обуви при покупке	2
3	Ремонт одежды и обуви в предприятиях бытового обслуживания	1
4	Тестирование. Зачет	1

Питание - 18 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Заготовка овощей, фруктов, ягод впрок	1
2	Замораживание овощей, фруктов, ягод	1
3	Консервирование овощей, фруктов, ягод	2
4	Засолка капусты	2
5	Засолка огурцов, зелени, грибов	2
6	Приготовление варенья	1
7	Приготовление бездрожжевого теста. Выпечка блинов	1
8	Дрожжевое тесто. Выпечка пирогов	2
9	Песочное тесто. Приготовление печенья, песочного пирога	1
10	Составление меню праздничного стола	1
11	Приготовление блюда по самостоятельно составленному рецепту	1
12	Рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста	1
13	Рецепты приготовления диетических блюд	1
14	Тестирование. Зачет	1

Дом, в котором я живу - 8 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Интерьер дома. Размещение мебели в доме	1
2	Оформление своего жилища	1
3	Сохранение жилищного фонда - косметический ремонт (оклейка стен обоями, окраска дверей, окон)	1
4	Экскурсия в магазин "Все для ремонта квартир". Выбор обоев и красок	1
5	Окрашивание обоев кистью и валиком	1
6	Оклеивание стен обоями	1
7	Гостеприимный дом	1
8	Тестирование. Зачет	1

Покупки - 8 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Покупка по кредитным карточкам	1
2	Покупка по каталогам	2
3	Покупка через интернет	1
4	Покупка в кредит	1
5	Покупка товаров со склада	1
6	Тестирование. Зачет	4

Семья - 12 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Условия создания семьи. Оформление брачных отношений	1

2	Экскурсия в ЗАГС. Цель: получение информации об оформлении брачных отношений и получения свидетельства о рождении на ребенка	1
3	Распределение обязанностей по дому	1
4	Права и обязанности супругов друг перед другом и родителей перед детьми	1
5	Планирование детей в семье с учетом материальных возможностей. Способы предупреждения нежелательной беременности	1
6	Правила ухода за грудным ребенком. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды	1
7	Правила и периодичность кормления ребенка	1
8	Правила и последовательность купания. Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка	1
9	Помощь государства семье с ребенком	1
10	Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции	1
11	Официальное расторжение брачных отношений. Алиментные обязательства членов семьи друг перед другом	1
12	Тестирование. Зачет	1

Экономика домашнего хозяйства - 26 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Бюджет семьи	1
2	Составные части бюджета	2
3	Расходы на питание	1

4	Хозяйственные расходы на приобретение моющих средств и личную гигиену	1
5	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг	1
6	Расчет электроэнергии и газа - снятие показаний счетчика и заполнение квитанций	4
7	Планирование крупных покупок	1
8	Расходы на удовлетворение культурных потребностей	4
9	Непредвиденные расходы (помощь родителям, дни рождения, ремонт обуви и одежды, ремонт бытовой техники и т.д.)	2
10	Планирование расходов на день, на неделю, на месяц	4
11	Учет прихода и расходования средств семейного бюджета	2
12	Способы экономии расходов. Виды сбережений	
13	Виды вкладов. Условия и порядок их получения. Экскурсия в банк	
14	Тестирование. Зачет	1

Права и обязанности людей в жизни - 14 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Соблюдение законов РФ - гарантия реализации прав человека в жизни	1
2	Документы, необходимые каждому гражданину РФ	1
3	Оформление паспорта	1
4	Оформление страхового свидетельства Пенсионного фонда	1
5	Оформление страхового свидетельства на оказание медицинских услуг - полиса	1

6	Оформление идентификационного налогового номера - ИНН	1
7	Получение образования - право и обязанность каждого	1
8	Право на собственность. Как получить и сохранить жилье	1
9	Рольная игра "Я получил жилье. Как правильно его оформить"	1
10	Исполнение воинской обязанности	1
11	Экскурсия в военкомат "Что необходимо для прохождения воинской службы"	1
12	Налоги, которые мы платим	1
13	Право на выезд за границу. Оформление заграничного паспорта	1
14	Тестирование. Зачет	1

Трудоустройство - 12 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	План поиска работы. Временное и постоянное трудоустройство	1
2	Документы, необходимые для приема на работу	1
3	Экскурсия в учреждение и отдел по трудоустройству. Выбор предложенной работы	1
4	Охрана труда несовершеннолетних. Использование Трудового Кодекса для защиты своих прав	1
5	Пути получения выбранной профессии (специальности)	2
6	Как составить резюме. Как говорить по телефону с работодателем	1
7	Как успешно пройти собеседование	1

8	Правила оформления на работу. Трудовой договор (контракт)	1
9	Переход с одной работы на другую	1
10	Как и для чего подсчитывать трудовой стаж	1
11	Тестирование. Зачет	1

У тебя проблемы? Кто может тебе помочь - 9 часов

	Тематика	Кол-во часов
1	Оформление письменного заявления в соответствующую службу для решения конкретной проблемы	1
2	Поиск учреждения, фирмы, службы для оказания помощи в решении возникшей проблемы	1
3	Решение психологических проблем	1
4	Решение материальных (финансовых, жилищных) проблем	1
5	Решение семейных проблем	1
6	Решение бытовых проблем	1
7	Решение проблем алкоголизма и наркомании	1
8	Решение проблем нарушения прав человека	1
9	Тестирование. Зачет	1

Требования к месту проведения занятий

Основная цель курса – практическая подготовка учащихся к решению различных жизненных задач. Многие дети-сироты не представляют, что такое самостоятельная жизнь, реальный быт. Исходя из этого, в детском доме необходимо создать модель квартиры. Это может быть один кабинет с полным набором оборудования для проживания семьи, которое размещено по зонам: «Кухонная», «Санитарно-гигиеническая», «Жилая комната». В зависимости от возможности образовательного учреждения оборудование зон может располагаться в одной комнате или в нескольких смежных комнатах (типа квартиры). Отдельные зоны могут находиться в других помещениях образовательного учреждения (спальня, медицинский кабинет, туалет и т.п.).

Место проведения занятий должно быть максимально приближено к обстановке квартиры. Причем эта квартира не должна быть чем-то «застывшим», она должна меняться в соответствии с требованиями времени, пополняться современным оборудованием.

Наличие удобных современных предметов быта вызывает у детей желание иметь у себя такие же, стимулирует их потребность к труду. Рассмотрим оборудование места проведения занятий с точки зрения изучения разделов курса.

1 зона – «Кухонная». Оборудуется мойкой для мытья посуды и пищевых продуктов, электрическими (газовыми) плитами, холодильником, кухонной мебелью (рабочий стол, полки, кухонный шкаф и т.д.). По правилам техники безопасности плиту и мойку следует разделить небольшими тумбами (стойками). Над плитой желательно оборудовать вытяжку, над мойкой повесить полку для посуды с сушилкой. В кухонном шкафу, разделяющем плиту и мойку (от 25 до 40см) можно хранить продукты, инвентарь и приспособления (ножи, ложки, кухонную технику, фартук, колпак, косынку, полотенце, прихватки). Холодильник желательно иметь с морозильной камерой для заготовок продуктов длительного хранения.

Кухонную зону желательно отделить от остальных зон стойкой, которая может использоваться учащимися в качестве рабочего стола для приготовления пищи. Место под стойкой используется для хранения кухонного инвентаря, посуды, электрооборудования, моющих средств и т.д.

2 зона – «Санитарно-гигиеническая» включает места, предназначенные для гигиенических процедур (умывание, принятие душа, ванны, мытье головы, ног и т.п.) и оборудованные соответствующим образом (раковина, душевая кабина, ванна, держатели для полотенец, полки или шкафчики для предметов личной гигиены, зеркало).

В санитарной зоне могут быть установлены: стиральные машины разного типа (активаторная или машина-автомат); шкаф для хранения всего инвентаря и материалов для стирки (чистящие и моющие средства, спецодежда, перчатки, непромокаемые фартуки, косынки); сушилки настенные, потолочные, напольные; электроутюги, гладильные машины, гладильные доски (напольные и настольные).

3 зона – «Жилая комната» оборудуется набором современной мебели (диван, кресло или кровать, платяной шкаф, полки для книг, игрушек, радио- и телсаппаратуры, ковер или ковровое покрытие). Зона используется при изучении тем «Уход за больными», «Прием гостей», «Деловые встречи».

4 зона – «Спальня». Эта зона может быть оборудована в жилой комнате или в отдельной. Эта зона оборудуется кроватью, шкафом для одежды, тумбочками, зеркалом.

Оборудование квартиры (всех зон) должно отвечать требованиям САНПиНа, техники безопасности, современным требованиям к организации быта, обеспечивать усвоение программы по данному курсу.

Примерный перечень оборудования по темам

Личная гигиена

- раковина с подводкой горячей и холодной воды;
- тазы для мытья головы, ног, стирки (эмалированные, пластмассовые);
- расчески, зубные щетки, массажные щетки для волос;
- кремы, мыло, шампуни для различных типов волос и кожи,
- губки, мочалки из натурального и синтетического волокна для мытья тела;
- бритвенные принадлежности (станок со съемными лезвиями, кисточка для бритья);
- маникюрный набор (ножницы, пилка);
- зеркало;
- полотенца (для тела, лица, ног);
- средства по уходу за кожей рук, лица (защитные кремы и др.), резиновые перчатки;

Уход за одеждой и обувью

- приспособления и инструменты для ремонта одежды (ножницы, наборы швейных игл; нитки швейные и штопальные; приспособления для штопки; пуговицы различные по величине, цвету, конфигурации, количеству отверстий; образцы тканей; крючки, кнопки);
- образцы взрослой и детской одежды из различных видов тканей с учетом сезона и условий использования (домашняя, праздничная); можно использовать одежду и обувь, бывшие в употреблении, но в чистом виде;
- образцы взрослой и детской обуви из различных материалов;
- щетки одежные, для чистки обуви, нанесения крема;
- кремы для обуви;
- порошкообразные, жидкие и твердые моющие средства, а также средства для химической чистки одежды;
- тазы для стирки белья;
- электрические утюги;
- гладильные доски напольные и настольные;
- сушилки настенные, потолочные, напольные;
- стиральные машины барабанного, активаторного типов, автоматы;
- инструкции по эксплуатации стиральных машин, уходу за одеждой и обувью.

Питание

- книги по кулинарии;
- кухонная мебель (разделочный, обеденный столы, полки (навесные и напольные), стулья с различным покрытием: шпон, пластик, кожзаменитель);
- кухонное оборудование:
 - электро- и газовые плиты стационарные или настольные;
 - мойки с подводкой горячей и холодной воды.
 - холодильник с морозильной камерой;
 - вытяжки надплитные;
 - кастрюли 1; 1,5; 2 л (эмалированные, с тефлоновым покрытием, алюминиевые);
 - сковороды большие, средние, малые (чугунные, алюминиевые, с тефлоновым покрытием);
 - ведра эмалированные;
 - миски большие, средние, малые (эмалированные, пластмассовые);
 - захваты для банок;
 - закаточная машинка с набором крышек;
 - чайники эмалированные, электрические, заварочные;
 - сервизы (чайный, обеденный, кофейный);
 - наборы салатников, сервировочных блюд;
 - столовые приборы (ножи, вилки, столовые и чайные ложки);
 - тарелки глубокие, мелкие, закусочные, пирожковые, комбинированные;
 - терки;
 - доски разделочные;
 - подносы;
 - сушилки для посуды настенные или настольные;
 - ложки для соуса (большие, малые);
 - лопатки для котлет, блинов, торта;
 - мясорубка механическая, электрическая;
 - наборы сервировочные (солонка, горчица, перечница);
 - ножеточки;
 - ножи желобковые (плавающие) для чистки овощей и фруктов;
 - наборы кухонных ножей, консервные ножи;
 - рыбочистки;
 - венчики для крема, миксер
 - селедочницы;

- сита большие, малые;
- хлебницы;
- щетки для мытья посуды, для мытья раковин;
- яйцерезки.

Дом, в котором я живу

Мебель и оборудование должны быть приближены к реальным современным условиям:

- диван (кровать);
- кресла, стулья с различным покрытием (ткань, кожзаменитель, пластик);
- шкаф комбинированный для одежды, белья;
- шкаф для посуды;
- комплект гардин и штор, покрывало;
- подушка;
- одеяло;
- вазы для цветов;
- настольная лампа;
- стол обеденный;
- комплекты детского и взрослого постельного белья;
- пылесос;
- теле- и радиоаппаратура;
- ведра;
- швабры деревянные, веревочные;
- веник;
- щетки для мытья стен, радиаторов отопления, для пола;
- вантуз;
- моющие и чистящие средства;
- выбивалки для ковров и мягкой мебели;
- садово-огородный инвентарь.

Покупки

- весы бытовые (рычажные, пружинные), торговые;
- калькуляторы;
- ярлыки, бирки, инструкции по эксплуатации товаров;
- наборы рекламных проспектов.

Культура поведения

- литература по этикету;
- правила поведения в школе, на транспорте, в общественных местах.

Будьте здоровы

- аптечка с медикаментами и средствами оказания первой помощи;
- термометры;
- грелки различные;
- комплект постельного белья;
- рубашка нижняя женская, мужская;
- таз для умывания;
- кувшин;
- полотенце;
- клеенка, пленка;
- простыни одноразовые;
- памперсы взрослые и детские;
- литература по уходу за больными.

Средства связи

- телефонные аппараты;
- телефонные справочники;
- бланки почтовых и телеграфных отправок;
- упаковочный материал для бандеролей, посылок;
- наборы знаков почтовых отправок (конверты, открытки, почтовые карточки);
- инструкции по использованию средств связи.

Семья

- куклы резиновые или пластмассовые - набор «семья» (мама, папа, бабушка, дедушка, дети), новорожденный младенец и др.;
- тазы овальные для купания;
- комплекты одежды для новорожденного;
- предметы ухода за новорожденным.

Трудоустройство

- перечень предприятий данного населенного пункта (местности), принимающих на работу выпускников;

- бланки заявлений, объяснительных записок, трудовых договоров;
- нормативные и законодательные акты о труде, закон о занятости населения;
- бланки документов (свидетельство о рождении, паспорт, пенсионное удостоверение; документ об образовании);
- квалификационный справочник профессий;
- справочник средних специальных и высших учебных заведений.

Перечень деловых бумаг

1. Паспорт и документы, необходимые для его получения (свидетельство о рождении, выписка из домовой книги, заявление о регистрации по месту жительства, квитанция, адресный листок прибытия, форма № 1).
2. Бланки для оформления почтовых отправок (конверты с марками, открытки, денежные переводы, посылки и бандероли).
3. Бланки для телеграфных отправок (телеграмма бытовая, поздравительная, денежный перевод, заказ междугородного разговора).
4. Бланки служб быта.
5. Копия сберегательной книжки.
6. Бланки на заключение различных видов вкладов, бланки платежей.
7. Квитанции на оплату жилищно-коммунальных услуг.
8. Бланки различных справок, запросов.
9. Различные виды заявлений.
10. Автобиография (резюме).
11. Анкета.
12. Доверенность.
13. Документы об образовании (школа, ПТУ, курсы).
14. Пенсионное удостоверение.
15. Страховой полис.
16. Больничный лист.

Кроме перечисленных зон и оборудования необходимо иметь шкаф для инвентаря и спецодежды, предназначенных для работы на школьной территории.

Все электрооборудование снабжается инструкциями по соблюдению правил эксплуатации и технике безопасности. Инструкции должны располагаться на видном месте рядом с соответствующим оборудованием. При монтаже электрооборудования необходимо установить общий выключатель.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	7
Пояснительная записка	8
Программа курса	12
Примерное тематическое планирование	47
Требования к месту проведения занятий	63
Примерный перечень оборудования по темам	65

ШКОЛА ЖИЗНИ
Подготовка к самостоятельной жизни
Программа курса

В.В. Юнина, Н.Н. Дикун, Т.В. Елейник, С.Л. Менделеева,
Е.В. Корниенко, И.В. Дикун, Н.В. Юрина

Под общей редакцией Л.М. Кобриной, В.В. Юниной

Консультант - И.Я. фон Шлиппе
Ответственный за выпуск - В.Л. Рыскина
Верстка - М.Л. Францев
Корректор - С. Шарова
Художник - Л.А. Савельева

Распространяется бесплатно

Ваши предложения и замечания просим отправлять по адресу:
195213, Санкт-Петербург, ул. Таллинская, д.21, каб.17.
Тел. (812)444-90-11. E-mail: korzak@mail.wplus.net

Бумага офсетная. Подписано в печать 01.08.2005
Тираж 600 экз. Формат 60x90 1/16 Усл п.п. 4,5
Типография НПО ГОСЗНАК
Санкт-Петербург, Лиговский пр. 47,
тел/факс 717-54-00 / 973-00-14