

# ВМЕСТЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

*Опыт работы Центра лечебной педагогики  
и дифференцированного обучения  
Лсковской области*





Администрация Псковской области



ГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения  
Псковской области»



Псковская региональная общественная благотворительная организация «Общество родителей  
детей-инвалидов с аутизмом «Я и Ты»



Межрегиональная общественная организация в поддержку людей с ментальной инвалидностью  
и психофизическими нарушениями «Равные возможности»

# ВМЕСТЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

---

*Опыт работы  
Центра лечебной педагогики  
и дифференцированного обучения  
Псковской области*



**Псков • 2014**



УДК 376.42  
ББК 74.3  
В59



Книга напечатана при финансовой поддержке Санкт-Петербургской благотворительной общественной организации «Перспективы».

Научный редактор – *Царёв Андрей Михайлович*, кандидат педагогических наук

Рецензенты: *Бгажнокова Ирина Магомедовна*, кандидат психологических наук, профессор, зав. кафедрой специальной психологии и коррекционной педагогики Московского института открытого образования;

*Морозов Сергей Алексеевич*, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник ФГАУ «ФИРО», доцент кафедры специальной психологии и коррекционной педагогики Московского института открытого образования

**Вместе к самостоятельной жизни: Опыт работы Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области** / Е.А. Виноградова, Е.А. Зуева, А.Г. Нестерова, А.М. Царёв; под ред. А.М. Царёва. – Псков: ПОИПКРО, 2014. – 161 с.

ISBN 978-5-7522-0282-7

В книге раскрываются организационные, содержательные и методические аспекты обучения людей с тяжелыми нарушениями развития (нарушениями интеллекта, расстройствами аутистического спектра, тяжелыми и множественными нарушениями) самостоятельному проживанию в условиях обычного социального окружения. Содержание пособия включает описательную часть и приложения (примеры документов, наглядный дидактический материал и др.) для использования в процессе организации обучения и сопровождаемого проживания. Материалы методического пособия разработаны на основе результатов десятилетнего опыта работы Отделения учебного проживания Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области. Книга предназначена для специалистов, работающих с детьми и взрослыми с нарушениями развития, для родителей, имеющих детей и взрослых людей с ментальной инвалидностью, для преподавателей и студентов вузов.

УДК 376.42  
ББК 74.3

ISBN 978-5-7522-0282-7

- © Коллектив авторов, 2014
- © ГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области», 2014
- © ПРОБО «Я и Ты», 2014
- © ГБОУ ДПО «Псковский областной институт повышения квалификации работников образования», 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>I. Организация обучения</b>	
<b>самостоятельному проживанию.....</b>	<b>7</b>
1. Цель и задачи обучения самостоятельному проживанию .....	8
2. Обучение людей с тяжелыми нарушениями развития	
навыкам самостоятельного проживания .....	8
2.1. Основные направления обучения.....	8
2.2. Кадровые и материально-технические условия .....	8
2.3. Организация приема обучающихся.....	10
2.4. Организация процесса обучения.....	11
3. Организация сотрудничества с семьями.....	19
4. Сотрудничество с местным сообществом .....	21
<b>II. Содержание обучения самостоятельному проживанию</b>	
<b>и методические рекомендации по преодолению трудностей</b>	
<b>в процессе обучения.....</b>	<b>23</b>
1. Самообслуживание .....	24
2. Уборка помещений.....	34
3. Уход за вещами .....	38
4. Экономика домашнего хозяйства .....	45
5. Организация питания.....	52
6. Социально-коммуникативная деятельность .....	69
7. Досуговая деятельность.....	78
<b>III. Организация ухода .....</b>	<b>81</b>
1. Организация и осуществление ухода .....	82
2. Критерии качества ухода .....	85
3. Требования к сотрудникам, осуществляющим уход .....	85
<b>Приложения .....</b>	<b>86</b>
Приложение 1. Почасовая нагрузка и график работы сотрудников	
отделения учебного проживания .....	87
Приложение 2. Должностные инструкции социального педагога, педагога-психолога,	
руководителя отделения учебного проживания .....	89
Приложение 3. Первичное обследование.....	98
Приложение 4. Заявление.....	100
Приложение 5. Анкета № 1. Анкета № 2 .....	102
Приложение 6. Договор о сотрудничестве.....	105
Приложение 7. Расписание дня .....	108
Приложение 8. Характеристика.....	109
Приложение 9. Индивидуальная программа обучения (сопровождения) .....	113
Приложение 10. Конспект проведения «Планирования» .....	116
Приложение 11. График распределения ежедневных дел.....	118
Приложение 12. График распределения еженедельных дел.....	119
Приложение 13. Правила заполнения «Дневника наблюдений» .....	120
Приложение 14. Самооценка.....	121
Приложение 15. Рекомендации.....	123
Приложение 16. Домашнее задание.....	124
Приложение 17. Распорядок дня. Утро .....	126



Приложение 18.	Последовательность мытья.....	127
Приложение 19.	Уборка помещения.....	128
Приложение 20.	Последовательность уборки комнат.....	129
Приложение 21.	Последовательность выноса мусора.....	130
Приложение 22.	Вынос мусора (фотопоследовательность).....	130
Приложение 23.	Последовательность чистки сантехники.....	131
Приложение 24.	Чистка сантехники (фотопоследовательность).....	132
Приложение 25.	Последовательность ухода за обувью.....	137
Приложение 26.	Уход за обувью (фотопоследовательность).....	137
Приложение 27.	Последовательность стирки.....	138
Приложение 28.	Список хозяйственных товаров.....	139
Приложение 29.	Пример каталога блюд.....	142
Приложение 30.	Рецепт приготовления макарон.....	143
Приложение 31.	Рецепт приготовления фруктового салата.....	144
Приложение 32.	Сервировка стола.....	146
Приложение 33.	Последовательность мытья посуды вручную.....	149
Приложение 34.	Последовательность мытья посуды в посудомоечной машине.....	150
Приложение 35.	Распорядок дня.....	151
Приложение 36.	Пример каталога досуга.....	153
Приложение 37.	Распределения времени для личного общения.....	154
Приложение 38.	График приема медикаментов.....	154
Приложение 39.	Бланк учета выданных медикаментов.....	154
Приложение 40.	Алгоритм действий при повышении температуры.....	155
Приложение 41.	График уборки.....	156
Приложение 42.	График выполнения гигиенических процедур.....	157
Приложение 43.	Журнал учета выполнения мероприятий по уходу за проживающим.....	158
Приложение 44.	Алгоритм выполнения гигиенических процедур. Подстригание ногтей.....	159
Приложение 45.	Журнал здоровья.....	159
Приложение 46.	Индивидуальное расписание дня.....	160

## **ВВЕДЕНИЕ**

---

Книга, которую Вы держите в руках, является методическим пособием по организации обучения самостоятельному проживанию людей с инвалидностью, имеющих нарушения интеллекта, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, тяжелые множественные нарушения развития. Люди с такими нарушениями нуждаются в пожизненном сопровождении и помощи со стороны в решении повседневных жизненных задач.

В Советском Союзе дети с тяжелой формой инвалидности, как правило, направлялись в детские дома-интернаты (ДДИ), а взрослые – в психоневрологические интернаты (ПНИ) системы социальной защиты. В течение последних 15–20 лет в разных регионах России для детей с тяжелыми нарушениями развития, проживающих со своими родителями, создаются условия, направленные на их обучение, воспитание и социальную адаптацию вне стационарных учреждений. Специальные (коррекционные) школы, различные центры стали принимать детей с тяжелыми нарушениями развития, создавая для таких обучающихся отдельные классы и группы. Появились сетевые формы образования таких детей в условиях ДДИ, при которых либо дети доставляются из интерната в школу, либо школьные учителя приезжают в интернат. Таким образом, в образовании детей, ранее считавшихся необучаемыми, происходят позитивные изменения, однако проблема жизни взрослых людей с тяжелой формой инвалидности вне интернатов остается нерешенной.

В 2005 – 2007 годах во Владимире, в Москве и в Пскове с участием региональных общественных организаций (АРДИ «Свет», РБОО «Центр лечебной педагогики, Псковский региональный общественный фонд поддержки инвалидов) и международной организации "Handicap International", в рамках проекта, поддержанного ЕС, были разработаны модели учебного сопровождаемого проживания на базе городских квартир и организаций. В Пскове для целей проекта с помощью немецких благотворителей удалось приобрести трехкомнатную квартиру, на базе которой и была отработана модель, представленная в настоящем пособии.

По завершении проекта в 2007 году штат сотрудников был передан во вновь созданное структурное подразделение Центра лечебной педагогики г. Пскова «Отделение учебного проживания». С тех пор это отделение продолжает свою работу в структуре образовательного учреждения. Обучение самостоятельному проживанию происходит курсами продолжительностью от 1 до 5 месяцев (организация курсов описана в первой части пособия). По окончании курса обучающиеся возвращаются домой к родителям. Кто-то сохраняет приобретенные навыки, но кто-то утрачивает их. Кроме того, проблема жизни «после родителей» оставалась нерешенной. В связи с этим общественная организация «Я и Ты» совместно с Центром лечебной педагогики Псковской области в 2010 году начала готовить новый проект, теперь уже постоянного сопровождаемого проживания людей с ментальной инвалидностью без родителей.

Учебное проживание становится обязательным элементом сопровождения в квартирах постоянного проживания. Обучение в условиях сопровождаемого проживания должно быть пожизненным процессом для лиц с ментальной инвалидностью. Оно позволяет поддерживать их психическую и физическую активность, не только препятствуя снижению умственных способностей и утрате сформированных навыков, но и способствуя развитию интереса к активной самостоятельной жизни, к взаимодействию с окружающими людьми.

В данном методическом пособии отражен опыт, накопленный в течение 10 лет в Отделении учебного проживания Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области, а также опыт, полученный в результате последнего года работы авторов в условиях постоянного сопровождаемого проживания. Структура пособия включает три части. В первой части представлена организация обучения самосто-



ятельному проживанию на примере Отделения учебного проживания Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области. Вторая часть состоит из 7 разделов, отражающих содержание обучения самообслуживанию, уходу за помещением, уходу за вещами, экономике домашнего хозяйства, организации питания, социальной коммуникации, досуговой деятельности. Третья часть пособия посвящена организации ухода за людьми с тяжелыми множественными нарушениями развития.

К разделам приложены примеры документов, таблицы, изображения (фотографии, пиктограммы), которые используются в процессе обучения. Авторы надеются, что иллюстративный материал поможет читателям лучше понять особенности организации обучения самостоятельному проживанию людей с ментальными нарушениями. Кроме того, в качестве приложения собраны документы, используемые для организации обучения в Отделении учебного проживания. Данные примеры не являются нормативными документами, но могут оказаться полезными при разработке таких, а также для организации планирования, процесса обучения, учета и контроля хода реализации индивидуальных программ обучения.

Авторы выражают глубокую благодарность почетному гражданину Пскова, председателю общественного союза «Инициатива Псков» Клаусу Эберлю и Евангелической церковной общине Вассенберг (Германия) за приобретенную квартиру и многолетнюю поддержку сопровождаемого проживания, организации «Хефата» (Германия) за опыт, переданный ее специалистами авторам пособия, проф. И.М. Бгажноковой за научное руководство проектом, М.Б. Соколовой за эффективный менеджмент проекта в 2005 – 2007 году, Главе Администрации города Пскова П.М. Слепченко и Губернатору Псковской области А.А. Турчаку, поддержавшим пилотный проект «Сопровождаемое проживание в Пскове» в 2011 – 2014 годах. Без участия этих организаций и людей невозможно представить развитие сопровождаемого проживания.

# I. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПРОЖИВАНИЮ

---

1. Цель и задачи обучения самостоятельному проживанию
2. Организация обучения людей с тяжелыми нарушениями развития навыкам самостоятельного проживания
  - 2.1. Основные направления обучения
  - 2.2. Кадровые и материально-технические условия
  - 2.3. Прием обучающихся
  - 2.4. Процесс обучения
    - 2.4.1. Продолжительность обучения
    - 2.4.2. Распорядок обучения
    - 2.4.3. Планирование обучения
    - 2.4.4. Особенности процесса обучения
    - 2.4.5. Подведение итогов обучения
3. Сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся
4. Сотрудничество с местным сообществом



## 1. Цель и задачи обучения самостоятельному проживанию

Обучение самостоятельному проживанию людей с тяжелыми нарушениями развития направлено на развитие их самостоятельности в решении повседневных жизненных задач в бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности; на самореализацию и нормализацию их жизни в обществе.

Непосредственными участниками процесса обучения являются обучающиеся, их семьи и педагоги. Кроме того, с учетом проживания людей с инвалидностью в обычном социальном окружении возникает необходимость проведения работы по созданию условий для формирования уважительного отношения со стороны соседей и других окружающих людей к людям с инвалидностью. В связи с этим основными задачами педагогической работы являются следующие:

- формирование у молодых людей с тяжелыми нарушениями развития навыков доступной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности;
- развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации;
- организация сотрудничества с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам обучения и нормализации жизни их детей;
- содействие формированию уважительного отношения общества к лицам с тяжелыми нарушениями.

## 2. Обучение людей с тяжелыми нарушениями развития навыкам самостоятельного проживания

### 2.1. Основные направления обучения<sup>1</sup>

Обучение осуществляется по трем направлениям:

- 1) бытовая деятельность,
- 2) социально-коммуникативная деятельность,
- 3) досуговая деятельность.

Содержание обучения *бытовой деятельности* включает формирование умений по выполнению гигиенических процедур, уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов, совершению покупок, приготовлению пищи, осуществлению коммунальных и других платежей.

Обучение *социально-коммуникативной деятельности* включает развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентацию в социальном пространстве, соблюдение общепринятых норм и правил в процессе социальной и бытовой деятельности.

Содержательное направление «*Досуговая деятельность*» предполагает обучение организации своего свободного времени, формирование потребности и умения культурно отдыхать дома и за его пределами, например принимать гостей и ходить в гости, посещать общественно-культурные места, ходить на прогулку, выезжать за город и т.д.

В ходе обучения по каждому из обозначенных направлений происходит развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации.

Таким образом, выделенные направления охватывают все основные сферы жизнедеятельности человека, кроме трудовой деятельности.

### 2.2. Кадровые и материально-технические условия<sup>2</sup>

Обучение самостоятельному проживанию проводит команда специалистов, включающая педагогов (дефектологов, социальных педагогов) и психологов, при участии родителей (законных представителей) обучающихся. Так, в Отделении учебного проживания (ОУП) Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской обла-

<sup>1</sup> Содержание обучения в данной главе представлено обзорно. Подробно оно рассматривается в последующих главах.

<sup>2</sup> Кадровые и материально-технические условия рассматриваются на примере Отделения учебного проживания Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области.

сти работают четыре социальных педагога, имеющих специальное педагогическое образование и психолог.

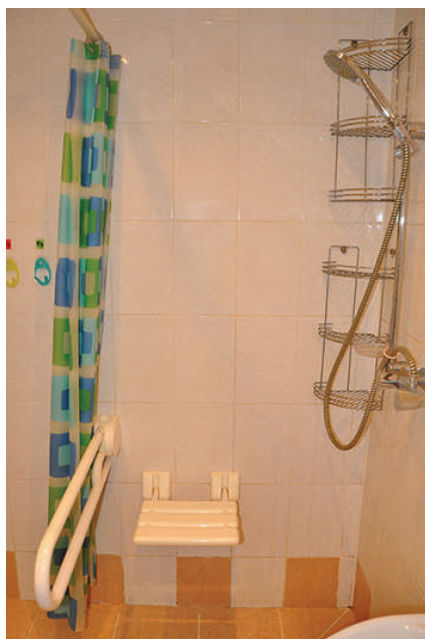
Один из специалистов является руководителем команды. Он организует и координирует работу отделения, обеспечивает своевременное заполнение и ведение необходимой документации, координирует решение материально-технических и финансовых вопросов деятельности структурного подразделения ЦЛП.

Социальные педагоги работают посменно: в дневное время – по два человека, ночью – по одному человеку (*Приложение № 1*). В течение рабочей недели они осуществляют обучение, уход и присмотр за обучающимися. Кроме того, педагоги планируют обучение, описывают его в дневнике наблюдений, анализируют результаты педагогической работы и сотрудничают с родителями обучающихся (*Приложение № 2*).

Основной задачей психолога является создание такого психологического климата в квартире, который способствует позитивному настрою обучающихся на совместное проживание, благоприятствует налаживанию доброжелательных конструктивных отношений между всеми участниками образовательного процесса (обучающимися, их родителями и специалистами), а также с соседями по дому.

Обучение самостоятельному проживанию людей с нарушениями развития происходит более эффективно в условиях обычного социального окружения, когда по соседству живут другие люди, когда инфраструктура населенного пункта способствует социальной интеграции: в шаговой доступности имеется магазин, остановка автобуса, почта и т.д.

Отделение учебного проживания ЦЛП создано на базе трехкомнатной квартиры в обычном жилом доме, которая была переоборудована с учётом особых потребностей обучающихся, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата. В частности, в подъезде дома был сооружен пандус, в квартире совмещен санузел, ванна была заменена на душевую кабину, кроме того, санузел был оборудован поручнями.





Мебель и оборудование приближены к современной обстановке обычных квартир: в комнатах обучающихся имеются кровати-тахты, шкафы для одежды, письменные столы, в общей комнате – мягкий уголок. Кухня, помимо разнообразной посуды, оснащена бытовыми приборами (посудомоечная машина, микроволновая печь, кухонный комбайн, электрический чайник и т.д.).

### 2.3. Организация приема обучающихся

Курсы обучения самостоятельному проживанию предназначены для людей с различными нарушениями развития, в частности:

- с нарушением интеллекта разной степени тяжести,
- с расстройствами аутистического спектра,
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата,
- с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Прием на обучение самостоятельному проживанию происходит на добровольной основе. По обращению самих людей с инвалидностью и/или их родителей (законных представителей) составляется список желающих пройти курс обучения в ОУП. Затем молодые люди приглашаются «в гости» с целью их знакомства с условиями проживания в учебной квартире. Педагоги в свою очередь также оценивают возможности молодых людей, потребность в посторонней помощи, информируют семьи о целях обучения и условиях приёма. При необходимости такие встречи проводятся несколько раз.

Основными *условиями приёма являются:*

- *Желание молодых людей участвовать в обучении.*
- *Готовность родителей (опекунов) к сотрудничеству* – наличие запроса на обучение их детей, готовности выполнять рекомендации специалистов.
- *Возраст* – в ОУП принимаются молодые люди и девушки, достигшие 18-летнего возраста.
- *Дневная занятость кандидатов.* Режим работы ОУП и штатная численность персонала не предусматривают нахождение специалистов в учебной квартире в дневное время с 8.00 до 15.00. Как правило, в этот период, принимаемые на обучение молодые люди обеспечены занятостью в Производственно-интеграционных мастерских для инвалидов Псковской области.
- *Состояние здоровья кандидатов:*
  - отсутствие заболеваний в острой, подострой стадии и хронических в стадии обострения и декомпенсации, требующие активного медицинского вмешательства;
  - отсутствие любых приступообразных и прогредиентно текущих психических заболеваний со склонностью к частым обострениям или рецидивам болезни с частыми декомпенсациями, требующими лечения в стационаре;
  - отсутствие туберкулеза в активной стадии процесса;
  - отсутствие заразных заболеваний кожи и волос;
  - отсутствие острых инфекционных заболеваний.
- *Готовность нести свои текущие расходы.* Обучающиеся оплачивают питание, коммунальные услуги и приобретение расходных материалов для проживания из средств своей пенсии. Сумма ежемесячного вклада может меняться в зависимости от изменений тарифов на коммунальные услуги и цен на продукты питания и хозяйственные товары.

Знакомство персонала ОУП с кандидатами и с их семьями продолжается в рамках домашнего визитирования, в ходе которого сотрудники собирают информацию о кандидате и заносят её в бланк первичного обследования (*Приложение № 3*). Кроме того, педагоги посещают место дневной занятости молодого человека или девушки, беседуют с сопровождающими специалистами, знакомятся с характеристикой с места работы.

**Формирование группы** обучающихся в ОУП *происходит с учётом следующих критериев:*

- *разнополюый состав группы.* Рекомендованное наполнение группы – 4 человека: 2 молодых человека и 2 девушки;
- *психологическая совместимость потенциальных участников.* На этапе планирования группы выясняются предпочтения самих молодых людей («нравится», «дружу»), сведения от сотрудников мастерских о конфликтах, потенциальных симпатиях;
- *потребность в необходимой физической помощи со стороны сопровождающих.* Группа подбирается таким образом, чтобы в ее составе были молодые люди с различными физическими и умственными возможностями. Также важно предусмотреть, чтобы в составе группы были люди с разной степенью выраженности нарушений, нуждающиеся в разном объеме посторонней помощи. Смешанный состав дает возможность участия самих обучающихся в оказании помощи друг другу и разумное распределение ресурса персонала для обеспечения качественных услуг по сопровождению, а также создание условий безопасного проживания.

Собранная информация о кандидатах на обучение обсуждается командой специалистов ОУП. Затем, основываясь на результатах обсуждения, педагогический совет ОУП принимает решение о приеме и утверждает состав группы.

К началу курса обучения формируется **следующий пакет документов:**

- заявление от родителей (законных представителей) и от самого обучающегося, если он не лишен дееспособности (*Приложение № 4*);
- заполненные анкеты № 1, содержащие запрос на обучение (*Приложение № 5*);
- медицинская справка о состоянии здоровья;
- договор о сотрудничестве с родителями (законными представителями) и обучающимся, если он не лишен дееспособности (*Приложение № 6*).

## **2.4. Организация процесса обучения**

### **2.4.1. Продолжительность обучения**

Обучение самостоятельному проживанию в ОУП происходит курсами. Обычно курс длится от 1 до 5 месяцев. Опыт показывает, что оптимальная продолжительность курса 4–5 месяцев. В этот период происходит формирование отдельных умений и навыков самостоятельного проживания, кроме того к концу курса формируется новый запрос на будущее обучение: как в родительском доме, так и возможный повторный курс в ОУП.

Обучающиеся с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), нуждающиеся в постоянном уходе и присмотре, принимаются на ограниченный период (в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей период обучения может колебаться от нескольких недель до одного-двух месяцев). Во время обучения происходит оценка степени потребности в помощи и диапазона необходимых услуг для сопровождаемого проживания. Сами обучающиеся с ТМНР приобретают опыт проживания в новых условиях, по возможности учатся выполнять доступные операции бытовой деятельности, общаться и взаимодействовать с окружающими.

Таким образом, обычно за год обучение могут проходить две группы: первая – с сентября по декабрь и вторая – с января по май.

После окончания обучения через полгода – год молодые люди могут проходить повторные курсы.

### **2.4.2. Распорядок обучения**

Принятые обучающиеся и их родители (законные представители) договариваются следовать расписанию учебного проживания:



- с понедельника по пятницу после окончания работы обучающиеся приезжают в учебную квартиру на городском или специальном транспорте, где их встречают сопровождающие;
- с момента приезда и до сна, а так же утром до отправления на работу обучающиеся участвуют в различных учебных мероприятиях, направленных на развитие у них самостоятельной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности;
- каждую четвертую субботу обучающиеся проводят в ОУП с целью обучения организации своего свободного времени;
- все остальные дни, а также в случае болезни обучающиеся проживают с родителями.

С примерным расписанием обычного дня в ОУП можно познакомиться в *Приложении № 7*.

Расписание дня достаточно гибко и часто, по обстоятельствам в него могут вноситься изменения. Например, среда выбирается как день приема гостей и обучающиеся, зная об этом, заранее приглашают своих друзей после работы на чай. Кроме того, последовательность выполнения отдельных пунктов расписания может изменяться в связи с личными особенностями и желаниями обучающихся.

### 2.4.3. Планирование обучения

В ходе первых двух недель обучения на каждого обучающегося составляется психолого-педагогическая характеристика (*Приложение № 8*), и индивидуальная программа обучения (*Приложение № 9*).

Психолого-педагогическая характеристика состоит из двух частей: в первой части содержатся общие сведения, социальная картина развития и индивидуальные особенности обучающегося, во второй части описательная оценка сформированности навыков самостоятельной жизни до и после обучения.

Характеристика является основой для последующей разработки индивидуальной программы обучения (ИПО) самостоятельному проживанию. Работа над составлением

ИПО ведется всеми специалистами ОУП, при участии родителей. В ходе составления программы формулируются задачи обучения и детально излагается содержание по каждому направлению.

Содержание программы обучения зависит от запроса молодых людей («что я хочу научиться делать сам»), от запроса их родителей (законных представителей) и возможностей обучающихся.

В случае если родители/опекуны выражают опасения по поводу формирования отдельных навыков (зажигать газ, включать утюг и т.д.), обосновывая их возможными рисками безопасности жизни по возвращении молодого человека домой, то обучающие задачи по формированию навыков, представляющих потенциальную опасность, не ставятся.

С учетом того, что курс обучения ограничен во времени (до 5-и месяцев), выбираются наиболее приоритетные задачи для каждого конкретного обучающегося



на момент его поступления в ОУП (например, для М. научиться самостоятельно принимать душ является более важной задачей, чем выполнять операции с деньгами). В ходе планирования сложные действия разбиваются на операции, и молодые люди могут осваивать несколько или только одну из них (например, выполняют не весь процесс мытья посуды, а только операцию – ополаскивание).

Таким образом, с учетом индивидуальных возможностей программа обучения может включать разное количество задач от 5 – 6 до 15 – 20 и более. Однако молодые люди или девушки могут участвовать во всех видах деятельности, даже если такой обучающей задачи для них не стоит (например, во время приготовления пищи обучающийся assisteрует другим, доставая необходимые посуду и продукты, но не готовит само блюдо).

#### 2.4.4. Особенности процесса обучения

Обучение происходит не в классно-урочной форме, а в процессе естественного хода жизни, строящегося на основе принципа **нормализации**. Обучающиеся, как и все взрослые люди, живут в обычном ритме трудовой недели: в будние дни – придя с работы, готовят, убирают, стирают, и т.д. А по выходным – проводят досуг.

Процесс обучения условно разделён на несколько **этапов**.

*Первый этап* – ориентировочный – обучающиеся знакомятся с режимом, новыми обязанностями, требованиями. На этом этапе, как правило, молодые люди очень заинтересованы, им нравится новая ситуация проживания без родителей, они с удовольствием включаются в различные виды деятельности. Поэтому дополнительная мотивация на этом этапе не требуется. Педагоги налаживают взаимоотношения в группе, включают молодых людей в различные виды бытовой деятельности, наблюдают за обучающимися и при необходимости вносят изменения в индивидуальные программы.

*Второй этап* – формирующий – на этом этапе работы идёт формирование умений и навыков. Педагоги оказывают только необходимую помощь обучающимся, чтобы закрепить правильное выполнение действий; учат проживающих самостоятельно без вербальной инструкции переходить от выполнения одной деятельности к другой, пользуясь визуальными опорами (расписанием). Также последовательность графических изображений (фотографии, пиктограммы, напечатанные слова) используются в качестве алгоритма при формировании новых действий (например, во время приготовления пищи или в процессе уборки), в ходе выполнения которых необходимо соблюсти определенный порядок выполнения операций и научиться работать самостоятельно, без подсказки от начала до конца.



На данном этапе часто наблюдается частичное снижение заинтересованности обучающихся в выполнении бытовых дел. Трудности вызваны неготовностью к более интенсивной нагрузке, чем в родительском доме: дела, которые за них раньше делали родители, теперь необходимо выполнять самим. Некоторые возможные пути повышения мотивации бытовой деятельности рассмотрим ниже.

На *третьем этапе* – совершенствования навыков – заметно уменьшается объем помощи со стороны сопровождающих, молодые люди максимально самостоятельно планируют и выполняют домашние дела. При активном взаимодействии специалистов и роди-

телей происходит перенос сформированных навыков в домашние условия. Именно на данном этапе, благодаря повышению уровня самостоятельности при выполнении различных видов деятельности, изменяется самооценка обучающихся, появляется стремление самостоятельно выполнять бытовую деятельность дома, растёт интерес к активной социальной жизни, возникает желание жить отдельно от родителей.

Важно отметить, что у каждого обучающегося время прохождения перечисленных этапов индивидуально.

В процессе обучения используются различные **методы и приёмы** формирования навыков самостоятельного проживания.

Один из важнейших компонентов успешного формирования навыков самостоятельного проживания – **мотивация деятельности**. Как правило, первые полтора-два месяца обучающиеся с желанием учатся выполнять все запланированные дела по дому. Однако, как уже отмечалось выше, спустя какое-то время у них происходит пресыщение и интерес к работе по дому угасает.

С учетом неустойчивости интересов обучающихся, их быстрой пресыщаемости и слабости волевых процессов необходимо осуществлять комплекс мер, направленных на поддержку мотивации активной деятельности.

В частности, важно строить обучение на основе партнерских взаимоотношений между участниками процесса обучения. Необходимо узнавать и по возможности учитывать мнение самого молодого человека о том, чему ему важнее всего научиться в данный период; постоянно принимать во внимание, что особенно трудно, а что дается легче. Важно не только рационально объяснять, почему все-таки необходимо научиться тому или иному делу, как бы это ни было утомительно, но выстраивать процесс обучения таким образом, чтобы овладение навыком становилось актуальным для обучающегося уже сейчас, и вместе с обучающимся эмоционально обсуждать, какие преимущества даст ему самостоятельное владение тем или иным навыком, как это будет здорово и радостно не зависеть ни от кого в тех или иных повседневных бытовых ситуациях. Таким образом, перед сопровождающим стоит непростая задача увлечь юношу или девушку, вселить в них убежденность в необходимости и веру в возможность овладения различными бытовыми делами.

Общепризнано, что для мотивации обучения крайне важно создать ситуацию успеха. Поэтому педагоги сначала подключают обучающихся к самым легким операциям, подчеркивая, как у них все хорошо и ловко получается, как они чисто вытерли стол, как быстро нарезали салат, аккуратно едят и чисто вымыли кружку и т.д.

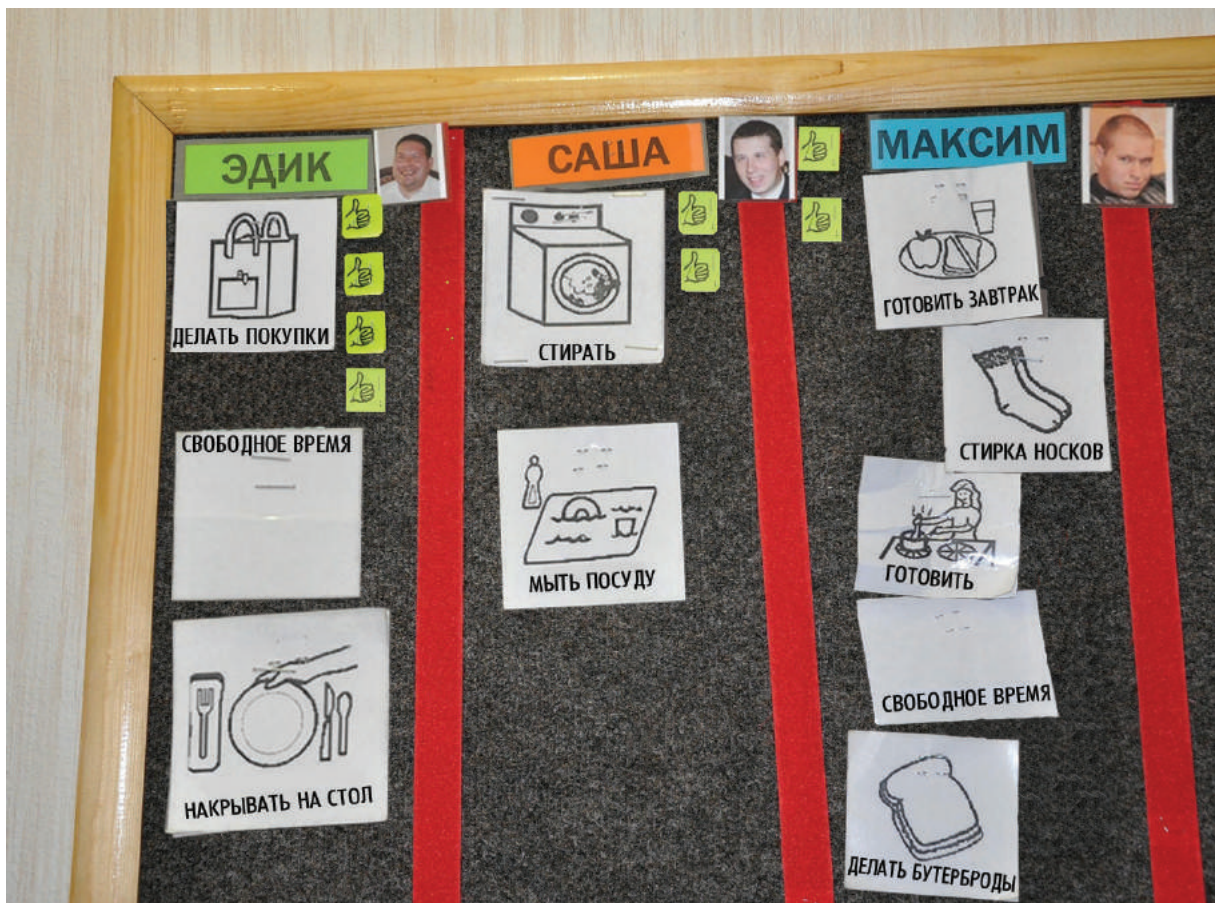
Однако период благоприятной исходной мотивации, когда обучающимся работа по










дому в новинку, быстро проходит. Выполнение домашних дел и обязанностей постепенно становится рутинной и интерес к их выполнению закономерно снижается. В целях повышения мотивации используются внешние стимулы-поощрения (призы), которые обучающиеся получают по итогам недели. А для того чтобы ежедневно отмечать достижения в домашнем хозяйстве, вводятся жетоны как элемент поощрения. Их получает тот обучающийся, который по своей оценке и мнению окружающих качественно, в силу своих возможностей выполнил заданное дело. В конце недели набравший наибольшее количество жетонов получает приз.

Другим приемом повышения мотивации является введение соревновательных элементов в выполнение домашних дел. Например, уборка превращается в соревнование, причём членами жюри становятся сами обучающиеся, которые на основе определенных критериев проверяют качество уборки друг у друга. Победитель соревнования получает приз – либо выходной (с минимумом домашней работы) день, либо значок «Дежурный».



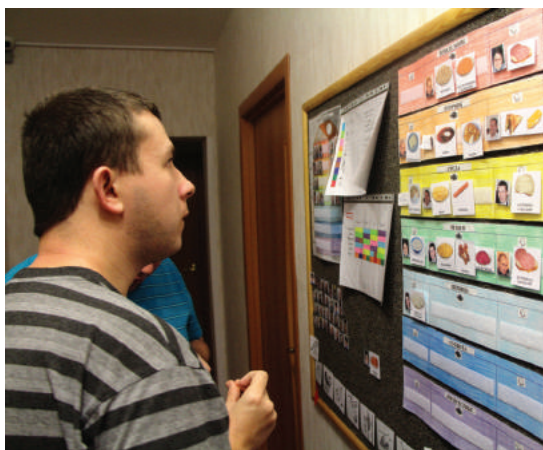


<p>МОЛОДЕЦ</p> <p> <b>ЖЕТОН ПОЛУЧАЕМ, ЕСЛИ:</b></p>		
<p> ✓</p> <p> ✓</p> <p> ✓</p> <p><b>ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ДЕЛА</b></p>	<p></p> <p><b>ВЫПОЛНИЛ БЕЗ НАПОМИНАНИЯ</b></p>	<p></p> <p><b>ВЫПОЛНИЛ ВОВРЕМЯ</b></p>
		

Такой значок означает, что данный обучающийся является консультантом по домашним делам и по всем вопросам другие обучающиеся могут обратиться к нему.

**Использование визуальных опор.** На 2 этапе в процессе обучения различным бытовым умениям молодым людям, в зависимости от их индивидуальных возможностей, не-





обходим разный объем помощи и сопровождения. Так, например, при приготовлении пищи одним обучающимся требуется словесное руководство (инструкция), другим – пиктографический план, третьим достаточно письменного алгоритма (рецепта).

Для успешного формирования навыка необходимо соблюдать единство требований к качеству, темпу, операционной последовательности выполняемого действия. Данного правила должны придерживаться все специалисты, работающие с каждым конкретным обучающимся, а также их родители.



Прежде чем начать обучение, следует тщательно продумать схему действий, согласовать данную схему с родственниками и выбрать наиболее удобную и простую последовательность действий/операций для конкретной ситуации, представить эту последовательность визуально, проверить доступность всех необходимых материалов. Например, при умывании найти удобное место для мыла, зубной щетки, проверить, какой рукой лучше брать щетку, а какой – пасту. Эти детали, часто не имеющие большого значения для жизни обычного человека, могут оказаться критическими при обучении молодых людей с двигательными нарушениями. Кроме того, важна визуальная поддержка – надписи (или схематические рисунки), где именно и какие именно предметы хранятся в шкафу, на кухонных полках. Такие сигналы значительно облегчают ориентацию молодых людей в пространстве квартиры.

**Создание проблемных ситуаций.** В ходе обучения эффективно применяются элементы метода проблемных ситуаций. Педагоги создают ситуации, стимулирующие самих обучающихся принимать решение и с максимальной возможной степенью самостоятельности выполнять их.



В учебных целях обучающимся позволяется принимать неверные решения с учётом того, что они затем осознают их ошибочность (естественно, если это не несёт какой-либо угрозы для их жизни и здоровья). Такие ситуации тщательно планируются педагогами и затем анализируются вместе с обучающимся.

#### **Анализ и самоанализ выполненной работы<sup>4</sup>**

Каждый вечер обучающиеся собираются вместе для подведения итогов прошедшего дня. При этом ребята вспоминают, какие обязанности по дому они выполняли, что полу-

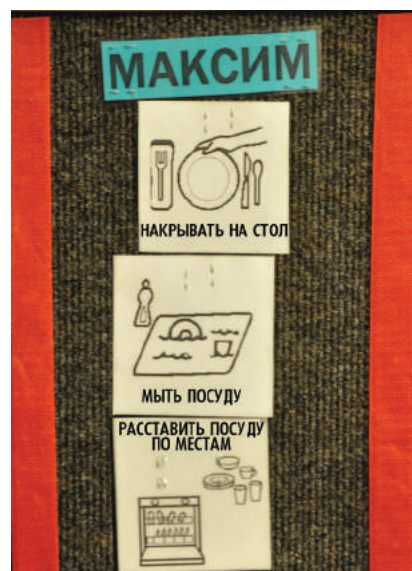
<sup>4</sup> См. план-конспект планирования (Приложение № 10)

чилось или не получилось, что запомнилось, понравилось или не понравилось в завершающемся дне. Изначально данный процесс вызывает у ребят значительные затруднения: они не могут оценить качество выполненной ими работы, увидеть причинно-следственные связи, выразить свое эмоциональное отношение к отдельным событиям дня. Для того что бы помочь им, используются не только беседы, но и демонстрация видеозаписей. Это помогает обучающимся в спокойной обстановке еще раз увидеть и оценить ситуацию и (это наиболее важно) посмотреть на себя со стороны.

Ежедневный анализ прошедшего дня и совместное обсуждение с педагогами способствуют тому, что со временем молодые люди более уверенно начинают выражать свое мнение, более развернуто рассказывать о своих переживаниях и достижениях. Опыт показывает, что у обучающихся даже появляется потребность в совместном обсуждении возникшей в течение дня проблемы, и они сами зачастую становятся инициаторами этого обсуждения. Одним из наглядных результатов этого стали разработанные обучающимися правила проживания в квартире.



**Планирование своей деятельности.** После обсуждения прошедшего дня молодые люди переходят к планированию дел на следующий день. Значительные трудности у молодых людей вызывает необходимость вспомнить перечень предстоящих дел и распределить их между собой. С целью решения данной проблемы совместно с обучающимися составляются «График распределения ежедневных дел» (Приложение № 11), «График распределения еженедельных дел» (Приложение № 12). Молодые люди быстро обучаются ориентироваться в этих графиках, что позволяет значительно повысить их активность в планировании и уменьшить объём помощи педагога. После распределения обязанностей проживающие со-







ставляют индивидуальное пиктографическое расписание, которое каждому предстоит выполнить в течение следующего дня.

#### 2.4.5. Подведение итогов обучения

Для того чтобы отследить происходящие в развитии обучающихся изменения, педагогами ведется ежедневный дневник наблюдений, в котором отражаются действия молодых людей и дается качественная характеристика их выполнения, так же отмечается эмоциональный фон и особенности поведения (*Приложение № 13*).

Изменения в развитии самостоятельности обучающихся отмечаются в индивидуальных программах с помощью оценочных знаков в начале и в конце обучения (*Приложение № 9*). С помощью знаков отмечается объём помощи, который необходим обучающемуся для выполнения того или иного действия:

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
Действие выполняет обучающийся:	
– со значительной помощью сопровождающего	пп
– с частичной помощью сопровождающего	п
– по последовательной инструкции (по изображению или вербально)	и
– подражая или по образцу	о
– самостоятельно, но неаккуратно	с
– самостоятельно, аккуратно	са
– самостоятельно, но после напоминания	сн
– представление сформировано	*
– представление сформировано неверно	х
– представление не сформировано	хх
– нет данных	–
– ранее не делал	

В конце обучения на каждого обучающегося вновь составляется характеристика, где отражаются изменения, произошедшие в ходе курса учебного проживания. Кроме того, родители заполняют анкеты, где отмечают изменения, замеченные у детей в процессе обучения, и делают свои замечания и предложения.

Молодые люди, прошедшие курс, также оценивают свои достижения, отвечая на вопросы: «Что я умею делать сам?»; «В чем мне нужна помощь?», «Чему я хотел бы научиться?» Ответы записываются словами или обозначаются с помощью пиктограмм (*Приложение № 14*).

Собранная и обобщенная в конце курса обучения информация является основой для рекомендаций родителям по дальнейшему развитию самостоятельности, но уже в условиях родительского дома (*Приложение № 16*).

По завершении курса обучения при необходимости проводится дальнейшее «заочное» обучение в форме консультаций с родителями и выпускниками ОУП (это могут быть домашние визиты, консультации по телефону, скайпу и др.).

### **3. Организация сотрудничества с семьями**

Успех обучения по каждому из содержательных направлений во многом зависит от готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству с педагогами, так как процесс обучения не может быть ограничен рамками «учебной» квартиры, он должен иметь продолжение в условиях семьи. Понимая это, мы с самого начала в качестве важного условия успешного обучения самостоятельному проживанию определили активное участие родителей в процессе обучения.

Для того чтобы процесс адаптации молодых людей в условиях учебной квартиры происходил менее болезненно, на этапе предварительного знакомства педагоги узнают установки родителей относительно самостоятельности их детей, домашние традиции в решении бытовых, социальных задач в условиях семьи. С этой целью специалисты посещают семьи, проводят индивидуальные беседы, в ходе которых получают необходимую информацию о молодых людях, в частности выясняют, что, по мнению родителей, молодые люди могут делать сами, что ожидают родители от их пребывания в учебной квартире, какие отмечают приоритеты для развития самостоятельности их детей.

При первичном знакомстве оговариваются условия прохождения курса обучения и мероприятия, в которых предполагается обязательное участие родителей. Родителям предлагается ответить на вопросы разработанной нами анкеты (*Приложение № 5*). В анкетах их просят указать перспективные области развития их детей, области, которые могут быть им недоступны; какие опасения вызывает участие их сына или дочери в обучении; сообщить другие важные сведения (например, о диете, приеме лекарств и т.д.).

Очень важно выяснить позицию семьи по отношению к обучению и воспитанию их сына или дочери. Полученные данные показывают, что в большинстве семей по отношению к уже взрослым детям проявляется гиперопека. Каждый из них находится на особом положении в семье, где со стороны родителей, осознано или неосознанно, основное внимание уделяется именно им. Преобладающая гиперопека, ограничивает их активность, что явилось основной трудностью, с которой столкнулся педагогический коллектив учебной квартиры. В ряде семей мы увидели отношение к детям, как полноправным членам семей, но нуждающимся в помощи и сопровождении. Разные позиции родителей в отношении своих детей вызывают сложности для командной работы.

На первом родительском собрании заключается договор с родителями или законными представителями (*Приложение № 6*). Договор предусматривает регулярные контакты между родителями и специалистами ОУП, осуществление единых согласованных подходов к обучению на учебной квартире и дома. В частности, оговаривается участие родителей в составлении индивидуальной программы обучения, выполнение домашних заданий, участие в мероприятиях, организуемых специалистами ОУП.



В течение всего времени пребывания молодых людей на учебной квартире с родителями проводятся индивидуальные консультации, во время которых родители и специалисты обмениваются информацией о ходе выполнения программы.

Работа по индивидуальным программам предполагает активное участие родителей в процессе обучения. В домашних условиях они продолжают формирование навыков, начатое в учебной квартире. В конце каждой недели учащиеся получают «домашнее задание» в форме письменного или пиктографического плана тех дел, которые они осваивали в учебной квартире для их выполнения в условиях дома. К этому плану предлагается детальные рекомендации для родителей: что, как и в каком объеме должен выполнять их ребенок. После выполнения «домашнего задания» родители описывают, каким образом обучающийся его выполнял, с какими трудностями столкнулся, как их преодолел. Так осуществляется обратная связь (*Приложение № 16*).

Ежемесячно проводятся родительские собрания, на которых специалисты и родители информируют друг друга о ходе обучения, высказывают свои пожелания и предложения, обсуждают актуальные вопросы, связанные с учебным проживанием. Важной формой информирования в ходе собраний является комментируемый просмотр видеоматериалов процесса обучения в квартире, которые готовят специалисты ОУП. Важно, чтобы родители могли увидеть детали того, как происходит формирование навыков самостоятельного проживания, услышать комментарий педагогов. Кроме того, в ходе собраний обсуждаются организационные вопросы и заслушиваются финансовые отчеты. По договоренности с родителями педагоги составляют ежемесячный финансовый отчет о расходовании средств, которые вносят обучающиеся на питание, коммунальные платежи и расходные материалы.

На собраниях или в ходе индивидуальных консультаций даются рекомендации по оптимизации условий жизни молодого человека в семье. Повышение уровня родительской компетенции включает в себя объяснение родителям значимости создания условий для организации самостоятельной деятельности молодых людей в семье: например, введение постоянных домашних обязанностей, возможность принятия самостоятельных, хоть и не всегда правильных, решений. Ведь развитие самостоятельности молодого человека или девушки невозможно без изменений его взаимоотношений с представителями старшего поколения в семье.

Эффективной организационной формой консультирования родителей и обучения их педагогическим технологиям является сопровождение обучающихся педагогами в домашней обстановке. Эта форма сотрудничества применяется в тех случаях, когда перенос полученных на квартире умений затруднен из-за уже наработанного в течение многих лет жизненного стереотипа и со стороны детей, и со стороны родителей. Иногда родителям требуется не только консультативная, но и практическая помощь по организации деятельности молодого человека в домашних условиях. Для этого один из педагогов приходит домой к обучающемуся и там, на месте помогает спланировать день и организовать бытовую деятельность.

В ходе бесед с родителями было выяснено, что и в настоящее время некоторые из них чувствуют себя подавленными, стесняются посещать общественные места со своими детьми, опасаясь реакции окружающих. Они часто думают, что проблемы их детей неразрешимы, чувствуют себя одинокими и изолированными. Поэтому второе важное направление в работе с родителями помимо организации педагогической помощи – осуществление психологической поддержки в разрешении личностных проблем, накладывающих отрицательный отпечаток на характер семейного воспитания.

Анализ сотрудничества с родителями выявил необходимость проведения как индивидуальных консультаций с психологом, так и общих психологических тренингов, которые позволяют привлечь внимание родителей к самим себе, «отпустить» уже взрослого ребёнка, избавиться от чувства повышенной тревожности, эмоционально поддержать

родителей, дать им возможность общения и обмена мнениями, помочь родителям обрести реалистичное отношение к ребёнку и к самим себе.

По окончании курса обучения родители вновь заполняют анкеты, где отмечают новообразования, замеченные у детей в ходе курса обучения, делятся своими переживаниями и надеждами на будущее (*Приложение № 5*), а также получают письменные рекомендации специалистов по дальнейшему обучению молодых людей, уже в условиях дома (*Приложение № 15*).

Сотрудничество с семьями не ограничивается временем пребывания обучающихся в ОУП. Для поддержания интереса к самостоятельной деятельности в домашних условиях важно, чтобы после окончания курса обучения общение между выпускниками и между родителями не прекратилось. С этой целью организуются встречи, совместные мероприятия, причем инициатива исходит не только со стороны специалистов ОУП, но и родители активно предлагают различные варианты продолжения сотрудничества.

Стало традицией проведение совместных праздничных мероприятий с участием выпускников ОУП и их родственников. Например, новогодние карнавалы, пикники за городом и др.

В ходе общения с родителями педагоги интересуются динамикой, настроением дают рекомендации. Многие из родителей высказывают целесообразность повторения курса обучения, обсуждают возможные варианты будущего сопровождаемого проживания.



#### 4. Сотрудничество с местным сообществом

Важную роль в жизни любого человека играют отношения с соседями, контакты с разными незнакомыми или малознакомыми людьми, с работниками сферы обслуживания. Способ и форма взаимоотношений между людьми формирует их общий эмоциональный настрой и установки на продолжение или прекращение контакта, на доброжелательное или недоброжелательное отношение.

Нормализация жизни людей с инвалидностью предполагает их включение в жизнь общества, где они «на равных» с другими согражданами, с помощью сопровождающих решают свои жизненные задачи. Успех социальной интеграции во многом определяется уважительным отношением «здорового» большинства к согражданам с инвалидностью, в частности: принятием ситуации, когда люди с нарушениями развития живут с ними по соседству, доброжелательностью к ним, готовностью поддержать в случае необходимости. К сожалению, в настоящее время такое отношение к инвалидам не является нормой для большинства наших сограждан. В связи с этим одной из важнейших задач сопровождаемого проживания является **формирование уважительного отношения местного сообщества к людям с инвалидностью**

В своей работе мы руководствовались следующими правилами, соблюдение которых способствует установлению доброжелательных отношений с соседями:

- соблюдение общепринятых правил,





- доброжелательное, приветливое отношение к соседям,
- игнорирование агрессии,
- распространение информации о сопровождаемом проживании людей с инвалидностью,
- инициация и выполнение добрых дел для всех жителей дома (посадить цветы, подмести лестничную клетку, организовать праздник двора и др.),
- предварительное информирование персонала обслуживающих организаций – магазина, почты, транспорта и др. об особых клиентах.

Таким образом, для эффективной организации обучения молодых людей с тяжёлыми множественными нарушениями самостоятельному проживанию необходимо наличие ряда условий:

- группы желающих пройти обучение самостоятельному проживанию людей с инвалидностью,
- подготовленных специалистов (педагоги, психологи, социальные работники),
- готовности родителей (законных представителей) обучающихся взаимодействовать в процессе обучения,
- обстановки доступной и приближенной к домашней,
- режима проживания, соответствующего принципу нормализации жизни,
- реалистичной индивидуальной программы обучения,
- поэтапного процесса обучения, решающего поставленные в ИПО задачи с учетом индивидуальных потребностей и особенностей обучающихся,
- отслеживания результатов обучения,
- активного участия семьи в процессе обучения,
- уважительного отношения представителей местного сообщества к людям с тяжёлыми нарушениями развития.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПРОЖИВАНИЮ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

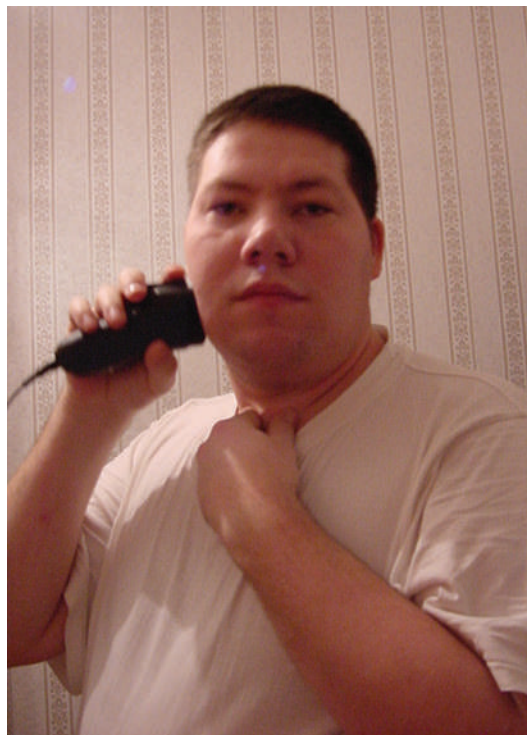
---

1. Самообслуживание
2. Уборка помещений
3. Уход за вещами
4. Экономика домашнего хозяйства
5. Организация питания
6. Социальная коммуникация
7. Досуговая деятельность



# 1. САМООБСЛУЖИВАНИЕ

Умение себя обслуживать является одним из важнейших компонентов независимости и самостоятельности в повседневной жизни человека. Процесс формирования навыков самообслуживания у взрослых людей с нарушениями развития является логическим продолжением педагогической работы, проводимой с ними в детском и подростковом возрасте. Несмотря на то что прием пищи, действия с одеждой, гигиенические процедуры происходят каждый день, с самого раннего возраста, в силу разных причин молодые люди с нарушениями развития и к 18 годам не полностью реализуют потенциал своих возможностей. Они остаются недостаточно самостоятельными в выполнении тех или иных действий по самообслуживанию, либо делают их очень некачественно или, столкнувшись с какой-либо трудностью, отказываются от самостоятельных попыток и ждут помощи со стороны.



Трудности в процессе самообслуживания возникают вследствие комплекса взаимосвязанных причин. Прежде всего, они вызваны особенностями психофизического развития человека. В частности, нарушения общей и мелкой моторики, двигательной координации приводят к потере равновесия во время приема душа, невозможности застегнуть одежду на пуговицах, трудности в согласованной работе рук при одновременном использовании ножа и вилки и т.д. Нарушение интеллектуального развития затрудняет формирование устойчивых навыков и функции контроля при обращении с одеждой, выполнении гигиенических процедур, соблюдении последовательности действий в туалете и т.д. В значительной степени развитию самостоятельности препятствует гиперопека со стороны взрослых. В силу разных обстоятельств родители выполняют за ребенка то, что он мог бы сделать сам: мама подбирает одежду, моет и чистит зубы, накладывает в тарелку и поит из кружки, папа бреет и застегивает куртку и т.д. Конечно, взрослому здоровому человеку проще и быстрее все сделать самому, но такое обращение приводит к снижению мотивации активной жизни со стороны молодых людей и девушек с нарушениями развития.

С учетом выявленных, фактически имеющихся навыков самообслуживания у обучающихся педагоги ставят задачи их дальнейшего совершенствования, формирования умений использовать имеющиеся навыки вовремя и в должном месте, обращая внимание на качество выполняемых действий. Как и в других направлениях обучения самостоятельному проживанию, на самообслуживании происходит обучение самостоятельному планированию своей деятельности, самостоятельному исполнению запланированного и оценке полученного результата.

Содержание обучения самообслуживанию в Отделении учебного проживания представлено четырьмя подразделами: прием пищи, обращение с одеждой и обувью, пользование туалетом и гигиена тела. В каждом подразделе перечислены основные действия, которые обучающемуся необходимо освоить. В ходе планирования те или иные действия с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающегося включаются в индивидуальную программу обучения. При необходимости, если ос-

воение действия целиком невозможно для обучающегося, оно дробится на доступные для него операции, которые вносятся в ИПО. Например, действие «питьё из кружки» включает в себя операции: захват, удержание кружки, поднос ее ко рту, опрокидывание, проглатывание жидкости, перенос кружки ото рта на стол и отпускание. В случае, когда у обучающегося имеются нарушения моторики и координации движений, каждая из перечисленных операций может стать отдельной задачей для ИПО.

### **Содержание обучения самообслуживанию**

#### **1. Прием пищи**

- соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол)
- накладывание пищи в тарелку (из салатницы, кастрюли и др.)
- соблюдение аккуратности при приеме пищи
- использование столовых приборов при приеме пищи
- наполнение кружки
- питьё из кружки
- соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи

#### **2. Обращение с одеждой и обувью**

- различение своей и чужой одежды
- снятие одежды без застежек
- надевание одежды без застежек
- надевание предметов одежды на соответствующие части тела
- соблюдение последовательности одевания, раздевания
- ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и изнаночная сторона)
- застегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках
- расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках
- выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде



#### **3. Пользование туалетом**


- выражение потребности
- спускание/одевание (заправление) одежды
- соблюдение правил пользования туалетом (поднимание/опускание крышки и сиденья, оправление в унитаз, пользование туалетной бумагой, спуск воды в унитазе, использование квача по необходимости, закрывание крышки (сиденья), мытье рук после оправления нужды)

#### **4. Гигиена тела**

- мытье рук
- вытирание рук
- мытье лица
- вытирание лица
- чистка зубов
- очищение носовой полости
- мытье под душем
  - использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель)
  - соблюдение последовательности намыливания и ополаскивания частей тела
  - вытирание полотенцем всего тела
- бритье
- использование женских гигиенических средств
- пользование косметическими и парфюмерными средствами
- уход за ногтями
- уход за волосами
- контроль своего внешнего вида (осмотр себя с использованием зеркала)

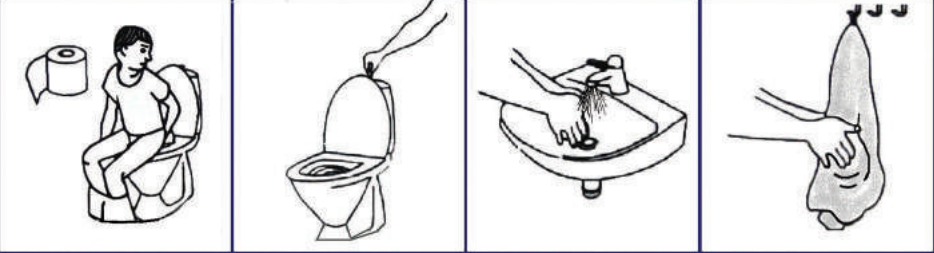



**Методические рекомендации по преодолению трудностей,  
возникающих в процессе формирования навыков самообслуживания**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
<b>Прием пищи</b>		
Соблюдение порядка подготовки к приему пищи: мытье рук, рассаживание за столом	Обучающиеся забывают мыть руки перед едой	Использование визуальной опоры 
Накладывание пищи в тарелку	В процессе накладывания роняют пищу мимо тарелки	Использование удобных столовых приборов (большие ложки с утолщенной ручкой, щипцы и т.д.)
	Не могут определить сколько нужно положить еды на тарелку: накладывают слишком большие или слишком маленькие порции	Введение правила «Для начала кладем в тарелку не более 3–4 ложек пищи потом можно взять добавку» и т.д.
Аккуратность при приеме пищи	Торопливо едят, проглатывают непережеванную пищу; растягивают прием пищи на длительное время	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Накладывание небольших порций с постоянным контролем процесса жевания.</li> <li>• Введение определенного периода времени для приема пищи, например, правила: «Никто не встает из-за стола, пока не закончится время обеда» (выставление времени на таймере) и др.</li> </ul>
	Вываливают пищу за край тарелки	Использование ограничителей на тарелке или тарелки с высокими краями
Наполнение кружки	Боятся горячего чайника	Использование прихваток
	Не могут ровно удерживать чайник, поэтому проливают воду мимо кружки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наливание в чайник небольшого количества воды.</li> <li>• Использование термopота</li> </ul>
	Наливают слишком много напитка	Маркировка кружки (полоска, до которой следует наполнять)
Питье из кружки	Испытывают трудности при глотании (могут проглотить только небольшую порцию жидкости)	Использование соломинки для питья, кружки с поильником и др. 
	Испытывают трудности при удержании кружки в руках	Использование облегченной (пластиковой) посуды, кружек с более широкой ручкой или с двумя ручками

Использование столовых приборов (ложка, вилка, нож)	Испытывают трудности при удержании ложки/вилки в руках и донесении её до рта	Использование насадок на ручки столовых приборов, приборов с изогнутой рукояткой, липучкой и т.д. 
	Не пользуются ножом во время приема пищи	Напоминание, образец, помощь и тренировка
Соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи	Едят только тогда, когда им предлагают. Сами не проявляют инициативы приема пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление расписания дня, в котором отражено время приема пищи (завтрак, обед, ужин, чаепитие).</li> <li>• Стимуляция самостоятельных действий (обращения к расписанию и организации приема пищи)</li> </ul>
	Не могут ограничить себя в еде: накладывают большую порцию, требуют добавку, съедают всю еду из холодильника (в т.ч. ночью)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Порционное приготовление пищи.</li> <li>• Отведение в холодильнике специальной полки, с которой можно брать еду в любое время, а с остальных только для приготовления общих блюд</li> </ul>
<b>Одевание, раздевание</b>		
Различение своей и чужой одежды	Путают свою и чужую одежду	Одежда каждого обучающегося помечается меткой, например стежком нитки определенного цвета
Ориентировка в одежде (передняя и задняя, лицевая и изнаночная сторона)	Не обращают внимания на правильность одевания той или иной одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование зеркала для контроля своего внешнего вида.</li> <li>• Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (шапка одета ровно, швом назад, куртка ровно застегнута и т.д.)</li> </ul>
	Не могут определить переднюю и заднюю, лицевую и изнаночную сторону	Использование ориентиров (на передней стороне – принт, вырез воротника, шнуровка, молния; на задней части и на изнаночной стороне – ярлычок)
Соблюдение последовательности одевания, раздевания	Не соблюдают последовательность одевания, раздевания (например, сначала одевают футболку и джемпер, затем колготки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выкладывание одежды в нужной последовательности.</li> <li>• Визуальная опора в виде ряда картинок, изображающего последовательность выполнения действий с одеждой.</li> <li>• Предварительное проговаривание порядка одевания</li> </ul>





Застегивание и расстегивание одежды и обуви на (пуговицах, молниях, кнопках, шнурках)	Испытывают трудности в застегивании / расстегивании одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование специальных тренажеров.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка на своей одежде (не одевая её)</li> </ul>
	Не могут застегивать/ расстегивать одежду на пуговицах, молниях, шнурках	Подбор одежды с удобной застежкой (вместо пуговиц – липучки, вместо брюк с молнией – брюки на резинке и т.п.)
Подбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде	Не видят необходимости менять одежду (рабочую на домашнюю, домашнюю на одежду для сна)	Включение данного пункта в ежедневную деятельность
	Не выбирают одежду соответственно ситуации, событию, погоде	<ul style="list-style-type: none"> <li>Надевание заранее подготовленной одежды.</li> <li>Проигрывание различных ситуаций, обсуждение прошедших событий</li> </ul>
Регулярная смена одежды	Не видят необходимости в смене одежды	<ul style="list-style-type: none"> <li>Включение в план дня проверку одежды на чистоту и приготовление смены комплекта одежды на следующий день.</li> <li>Определение четких критериев чистоты одежды (отсутствие пятен, запаха пота)</li> </ul>
	Носят одну и ту же (любимую) одежду, отказываются её менять	Создание отдельных комплектов одежды на каждый день недели
<b>Пользование туалетом</b>		
Сообщение о своих потребностях социально приемлемым способом	Не могут привлечь внимание сопровождающего, находящегося в другом помещении или делают это социально неприемлемым способом (крик, повышение голоса,) при выражении просьбы о помощи (вынести горшок, вытереть попу, поменять памперс и т.д.)	Использование кнопки-вызова (например, беспроводной звонок)
	Стесняются обращаться за помощью к другим людям	Составление индивидуального графика посещения туалета или включение его в ежедневную последовательность дел

<p>Соблюдение правил пользования туалетом</p>	<p>Не соблюдают последовательность действий в туалете</p>	<p>Использование графических изображений</p>
		
	<p>Забывают поднять крышку, сиденье унитаза</p>	<p>Использование сиденья и крышки контрастного цвета</p> 
	<p>Неаккуратны в процессе оправления в унитаз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование удобной позы (например, юношам ходить в туалет сидя);</li> <li>• Использование технических приспособлений для удобства (ручки, опоры и т.д.)</li> </ul> 
	<p>Используют очень большое количество туалетной бумаги</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маркировка туалетной бумаги по перфорации.</li> <li>• Нарезать туалетную бумагу на полоски достаточной длины</li> </ul>
	<p>Испытывают трудности при использовании туалетной бумаги</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заменить обычную туалетную бумагу на влажную или на бумажные полотенца, или специальные гигиенические «карманы», в которые можно вставить руку.</li> <li>• В некоторых случаях целесообразно приучать подмываться после посещения туалета</li> </ul>

	Не могут нажать на клавишу пульверизатора обычного освежителя воздуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование освежителя воздуха с более широкой клавишей, удобной для нажатия ладонью.</li> <li>Использование освежителей с автоматическим распылением</li> </ul>
<b>Гигиена тела</b>		
Мытье рук	Не соблюдают последовательность действий при мытье рук	Использование графических изображений
		
	Испытывают трудность при использовании мыла	Использование жидкого мыла с дозатором
	Испытывают трудности при открывании крана	Установка смесителя с рычагом
		
Чистка зубов	Не регулярно чистят зубы	Использование памятки «ежедневные утренние дела» и т.д. (Приложение № 17)
	Из-за нарушений моторики рук испытывают затруднения при выполнении большинства операций по чистке зубов	Подбор приспособлений: зубные щетки с толстой ручкой или насадкой, электрическая щетка, тюбик с зубной пастой без винтовой крышки, а с откидным верхом, и т.д.
	Используют очень большое количество зубной пасты	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование зубного порошка (намочить щетку, обмакнуть в порошок 1 раз)</li> </ul>
Очищение носовой полости	Вытирают нос рукой, рукавом и т.д.	Постоянное ношение носового платка, бумажных платков и напоминание, помощь



<p>Мытье под душем</p>	<p>Не желают принимать душ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Место для принятия душа должно быть максимально безопасным и удобным для использования (оборудовано поручнями, сидением, резиновым ковриком на дне ванной и на полу, удобными вентилями смесителя и т.п.)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор визуально привлекательных и удобных аксессуаров (губки, варежки, мочалки с двумя ручками, моющие средства с дозаторами).</li> <li>• Включение мытья под душем в план дня</li> </ul>
	<p>Моют отдельные части тела</p>	<p>Соблюдение определенной последовательности намыливания, ополаскивания и вытирания полотенцем тела (<i>Приложение № 18</i>)</p>
	<p>Испытывают трудности при регулировке температуры воды (путают краны с холодной и горячей водой, бесконтрольно крутят вентиль крана)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дополнительная маркировка кранов</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование смесителя с рычагом вместо вентиля</li> </ul>
<p>Использование по назначению предметов и средств гигиены</p>	<p>Забывают назначение тех или иных средств</p>	<p>Использование напоминающих графических изображений (например, использование зубной пасты для чистки зубов и т.д.)</p>

	Используют для личной гигиены средства, принадлежащие другим людям	Маркировка самих средств гигиены и мест их хранения 
	Путают сходные внешне емкости с гигиеническими средствами	Использование дополнительной маркировки ёмкостей 
Использование женских гигиенических средств	Забывают о необходимости регулярной смены	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование таймера на мобильном телефоне (прозвенел – необходимо поменять прокладку).</li> <li>Введение правила: смена прокладки при каждом посещении туалета (использование визуальной подсказки)</li> </ul>
Бритье	Не видят необходимости в бритье	Включение бритья в план еженедельных дел
	Не контролируют качество бритья	Контроль качества бритья тактильно и визуально
Пользование косметическими средствами	Употребляют чрезмерное количество косметических средств	Тренировка в использовании различных косметических средств. Например, введение в план недели «Дня красоты» или проведение его перед некоторыми досуговыми мероприятиями
	Забывают использовать косметические средства	Включение использования косметических средств в последовательность выполнения гигиенических процедур
Уход за ногтями	Не видят необходимости в подстригании и чистке ногтей	Включение в последовательность выполнения гигиенических процедур. Проведение «Дня красоты»

	Боятся ножниц	Вместо ножниц использовать щипчики, пилочку для ногтей
Уход за волосами	Некачественно и несвоевременно моют голову	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор средств в соответствии с типом волос, кожей головы и стрижкой.</li> <li>• Включение мытья головы в еженедельный план дел</li> </ul>
	Не удерживают расчёску или держат её неправильно	Подбор удобных расчесок (щетки, гребешки с различными по толщине ручками)
	Не видят необходимости в ежедневном причёсывании	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за своим внешним видом с использованием зеркала.</li> <li>• Выбор и приобретение украшений (резинки, заколочек) или косметических средств (пенка для укладки, лак для волос).</li> <li>• Использование памятки «ежедневные утренние дела» (<i>Приложение № 17</i>) и т.д.</li> </ul>
Контроль своего внешнего вида	Не контролируют внешний вид в зеркале	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование зеркала для контроля своего внешнего вида – например, подсказка (картинка на двери) перед выходом «Посмотри в зеркало»</li> </ul>
Устранение недостатков внешнего вида	Не обращают внимания на недостатки своего внешнего вида (грязное лицо, испачканная одежда)	Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (чистое лицо, аккуратная причёска и т.д.)

### Важно!

В связи с тем что все гигиенические процедуры достаточно интимный процесс, наша задача – создать для их выполнения максимально комфортную обстановку.

Нет необходимости в постоянном присутствии сопровождающего, но молодой человек или девушка должны иметь возможность в любой момент попросить о помощи. В туалетной комнате, например рядом с унитазом, помещается кнопка вызова (или другое техническое средство для коммуникации), чтобы в нужный момент позвать на помощь, не используя крик.

Для некоторых обучающихся очень важно, чтобы помощь ему оказывал сопровождающий того же пола. Другие наоборот не осознают интимности этого процесса, могут выходить из ванны раздетыми, раздеваться, стоя перед открытым окном и т.п. В таком случае следует закреплять правильные образцы поведения (раздеваться перед приемом душа только в ванной комнате, задерживать шторы вечером и т.д.). Тех же правил необходимо придерживаться при уходе за людьми с тяжелыми двигательными нарушениями: недопустимо переодевать их или менять памперс в присутствии других людей.

Обучение и обсуждение трудностей по всем вопросам, связанным с личной гигиеной, должно проходить в строго индивидуальной обстановке.



## 2. УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

Поддержание чистоты в помещении – необходимое условие безопасного и комфортного проживания. Благодаря освоению обучающимися доступных действий уборки помещения реализуется возможность посильного участия людей с ментальной инвалидностью в ведении домашнего хозяйства, формируется потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивается самостоятельность молодых людей.

Обучение уборке помещения включает в себя освоение следующих видов деятельности: подметания пола, вытирания пыли, уборки пылесосом, влажной уборки пола, мытья зеркал и окон, чистки сантехники, выноса мусора, ухода за холодильником.

Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые обучающимся необходимо освоить по отдельности и в комплексе. Это:

- 1) оценка потребности в уборке,
- 2) подготовка пространства для выполнения работы,
- 3) подготовка необходимых инструментов и материалов,
- 4) выполнение действий по уборке,
- 5) оценка качества уборки,
- 6) размещение использованных при уборке инструментов в места хранения,
- 7) расстановка перемещенных предметов на свои места.

В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются:

- формирование умения определять необходимость в уборке,
- формирование умений обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами,
- формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.



## Содержание обучения уборке помещений

1. *Подметание пола:*
  - соблюдение направления движения при подметании
  - заметание мусора на совок
  - высыпание мусора в урну
2. *Вытирание пыли:*
  - освобождение поверхности от предметов
  - нанесение моющего средства
  - протирание поверхности тряпкой
  - расставление предметов на места
  - споласкивание тряпки
  - вывешивание тряпки для просушивания
3. *Уборка пылесосом:*
  - сборка деталей пылесоса
  - разборка деталей пылесоса
  - включение / выключение пылесоса
  - соблюдение направления движения
  - чистка пылесоса
4. *Влажная уборка пола:*
  - наполнение емкости для мытья пола водой
  - определение нужного количества моющего средства и добавление его в воду
  - мытье пола руками
  - мытье пола при помощи специальной щетки
  - соблюдение направления движения
  - определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды
  - выливание грязной воды в унитаз
  - просушивание мокрой тряпки
5. *Мытье стеклянных поверхностей (зеркал, окон):*
  - нанесение моющего средства на стекло
  - протирание стекла газетой, тряпкой
  - использование специальных щеток для мытья окон
  - мытье подоконника
6. *Чистка сантехники:*
  - выбор чистящих средств
  - использование перчаток
  - нанесение чистящего средства
  - чистка
  - смывание чистящего средства
7. *Вынос мусора:*
  - сортировка мусора
  - определение необходимости выноса мусора (по объему)
  - вынос мусора в специально отведенное место
  - помещение мешка для мусора в урну

**Методические рекомендации  
по преодолению типичных трудностей,  
возникающих при обучении различным видам уборки**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Определение необходимости уборки	Молодые люди не замечают загрязнений, не испытывают потребности в уборке помещения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обозначение критериев чистоты комнаты (вещи лежат на своих местах, покрывала аккуратно застелены и т.д.).</li> <li>• Использование графика уборки комнат, сантехники и т. д. (<i>Приложения № 11, 12</i>)</li> </ul>
Соблюдение последовательности операций при уборке	Путаются в последовательности операций, пропускают отдельные операции. Например, забывают вынести из комнаты стулья, отодвинуть тумбочки, которые затем мешают при подметании или мытье пола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование графического или письменного алгоритма. (<i>Приложения № 19, 20, 21, 22, 23, 24</i>)</li> <li>• Проговаривание последовательности перед началом уборки</li> </ul>
Выбор инвентаря	Не могут выбрать специальный инвентарь (например, могут протирать унитаз и раковину одной и той же тряпкой)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пространственное разделение инвентаря. Например, возле унитаза находится губка для его чистки.</li> <li>• Маркировка инвентаря и его хранение в контейнерах с этикетками</li> </ul> <div data-bbox="986 1122 1369 1339" style="text-align: center;"> </div>
Выбор чистящих средств	Не могут правильно выбрать нужное средство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пространственное разделение чистящих средств (например, около унитаза располагаются средства для его чистки и т.п.).</li> <li>• Использование картинок, обозначающих назначение данного чистящего средства</li> </ul> <div data-bbox="986 1576 1374 1861" style="text-align: center;"> </div>
Использование перчаток	Не могут самостоятельно надеть перчатки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование больших по размеру перчаток.</li> <li>• использование перчаток с «липучкой» на манжетах</li> </ul>



Определение нужного количества моющего или чистящего средства	Используют при уборке слишком большое или недостаточное количество моющего средства	Применение мерных стаканчиков и дозаторов
Соблюдение направления движения при уборке	При уборке хаотично двигаются, пропуская загрязненные участки (например, моют пол вокруг себя)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проговаривание движений (например, при мытье пола шваброй: «Раз, два, три – шаг назад»).</li> <li>• Использование ориентиров, указывающих направление уборки (например, стрелки на полу, на схеме и др.)</li> </ul>
Уборка инвентаря и чистящих средств в места хранения	Забывают убрать инвентарь после уборки	Включение в последовательность уборки пункта, обозначающего уборку инвентаря

**Методические рекомендации  
по преодолению трудностей,  
возникающих при выполнении отдельных видов уборки**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Подметание пола	Замечают мусор мимо совка: <ul style="list-style-type: none"> <li>– не видят край совка</li> <li>– не могут рассчитать силу движения, в результате чего мусор разлетается по помещению и не попадает на совок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение края совка цветом (скотч).</li> <li>• Подбор инвентаря для подметания с учетом индивидуальных особенностей моторики</li> </ul>
Вытирание пыли	Вытирают пыль не на всей поверхности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нанесение средств для вытирания пыли в середину и на края вытираемой поверхности (чтобы было видно, где надо вытереть поверхность).</li> <li>• Тренировка движения руки «от края до края» на небольших поверхностях</li> </ul>
Уборка пылесосом	Не могут правильно собрать детали пылесоса	Составление схемы сборки в зависимости от модели пылесоса, маркировка деталей
	Путают кнопки включения пылесоса и сматывания электропровода	Маркировка кнопки включения пылесоса
	Забывают чистить пылесос	Включение этого пункта в последовательность уборки
Мытье пола	Не могут мыть пол руками, не могут отжать тряпку	Индивидуальный подбор инвентаря (веревочная швабра и ведро с сеткой для отжима, швабра с ручкой механического отжима)
	Набирают в емкость слишком мало либо слишком много воды	Использование разметки на внутренней поверхности емкости

Мытье зеркал	Неравномерно наносят чистящее средство	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение пользованию аэрозольными средствами (нажимать на распылитель точечно: по одному разу – сверху, в середине и внизу зеркала).</li> <li>Нанесение чистящего средства на салфетку.</li> <li>Использование специальных салфеток для чистки зеркал (с пропиткой)</li> </ul>
	Протирают только часть поверхности	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нанесение чистящего средства в середину и на края зеркала (чтобы было видно, где надо вытереть).</li> <li>Тренировка движения «от края до края» на небольших поверхностях</li> </ul>
Вынос мусора	Не соблюдают последовательность выноса мусора	Использование графического или письменного алгоритма <i>Приложения № 21, 22</i>
	Не соблюдают чистоту при выбрасывании мусорного пакета в мусоропровод	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка и напоминание правил.</li> <li>Использование мусорных мешков с завязками</li> </ul>
	Испытывают трудности при отрывании нового пакета от рулона по линии перфорации	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выделение контрастным цветом линии перфорации.</li> <li>Использование штучных мусорных пакетов, которые не соединены в рулон</li> </ul>
	Не могут расправить пакет и правильно поместить его в ведро	Использование больших по объему мусорных пакетов
	Не могут зафиксировать края мешка на краях ведра	Использование мешков с затяжкой или с ручками
	Затрудняются в сортировке мусора	Размещение на крышках мусорных контейнеров пиктограмм (бумага, пищевые отходы)

### 3. УХОД ЗА ВЕЩАМИ

Обучение людей с нарушениями развития уходу за вещами, аккуратности является важной задачей, от решения которой в определенной степени зависит успех социальной интеграции лиц с ментальной инвалидностью. Аккуратная внешность придает уверенность в себе и вызывает доверие у окружающих. Это помогает преодолеть барьеры в общении с окружающими людьми, способствует формированию уважительного отношения общества к людям с инвалидностью. Зачастую потребность в аккуратном обращении с одеждой у обучающихся не сформирована, так как уход за вещами обычно выполняется их родителями.

Обучение уходу за вещами включает в себя освоение следующих видов деятельности: уход за обувью, чистка одежды, хранение одежды, ручная стирка, машинная стирка, утюжка.



Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые обучающимся необходимо освоить по отдельности и в комплексе. Это:

- 1) определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви,
- 2) подготовка пространства для выполнения работы,
- 3) подготовка необходимых инструментов и материалов,
- 4) выполнение действий ухода за вещами,
- 5) оценку качества ухода за вещами,
- 6) размещение использованных инструментов в места хранения.

В процессе обучения уходу за вещами решаются следующие задачи:

- развитие способности замечать недостатки внешнего вида своей одежды и обуви;
- воспитание бережного отношения к вещам;
- формирование умений обращаться с оборудованием, необходимым для поддержания чистоты вещей: стиральная машина, гладильная доска, утюг и др.;
- формирование умений по уходу за вещами;
- формирование потребности в поддержании опрятного и аккуратного внешнего вида.



#### Содержание обучения уходу за вещами:

1. *Уход за обувью:*
  - чистка обуви
  - мытье обуви
  - просушивание обуви
  - хранение обуви в специально предназначенном месте
2. *Чистка одежды:*
  - чистка щеткой загрязненной поверхности одежды
  - стряхивание загрязнений с одежды
3. *Хранение одежды:*
  - выворачивание одежды на лицевую сторону
  - сворачивание одежды
  - вывешивание одежды на «плечики»
  - вывешивание одежды на спинку стула
  - складывание одежды на полку в шкафу
4. *Ручная стирка:*
  - подбор воды подходящей температуры
  - определение количества воды
  - замачивание белья
  - намыливание белья
  - застирывание
  - полоскание белья
  - отжим белья
  - встряхивание белья
  - вывешивание белья на просушку
5. *Машинная стирка:*
  - сортировка белья перед стиркой
  - закладывание и вытаскивание белья из машины



- установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы
- определение количества порошка
- засыпание порошка в отсек
- запуск машины
- развешивание белья для сушки

б. Утюжка:




- установка гладильной доски
- включение–выключение утюга
- выбор температурного режима
- определение готовности утюга к работе
- раскладывание белья на гладильной доске
- смачивание белья водой
- движения руки с утюгом при глажении
- разглаживание складок на белье
- складывание выглаженного белья
- сортировка и уборка белья в места хранения


**Методические рекомендации по преодолению типичных трудностей, возникающих во время выполнения всех действий по уходу за вещами**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви	Надевают мятую или грязную одежду, обувают грязную обувь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение правила периодического использования зеркала для оценки своего внешнего вида.</li> <li>• Обращение к мнению других обучающихся о своем внешнем виде.</li> <li>• Аккуратное вывешивание носимой одежды на спинку стула, плечики.</li> <li>• Ежедневная смена нательного белья и регулярная смена (не реже чем раз в 2–3 дня) повседневной одежды.</li> <li>• Хранение в шкафу только чистой, отутюженной одежды</li> </ul>
Выбор средств по уходу за одеждой и обувью	Не могут выбрать подходящее средство по уходу за одеждой и обувью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пространственное разделение хранения средств по уходу. Например, средства по уходу за обувью хранятся на отдельной полке.</li> <li>• Маркировка мест хранения средств по уходу за одеждой и обувью.</li> <li>• Использование визуальной опоры</li> </ul>
	Путают сходные по внешнему виду средства	<p>Маркировка средств: например, на коробки с порошком пиктограмм: для ручной и машинной стирки</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Для машинной стирки</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Для ручной стирки</b></p> </div> </div>

Соблюдение последовательности действий по уходу за вещами и обувью	Не соблюдают последовательность: пропускают операции или путают их очередность	Использование алгоритма. Приложения № 25, 26
--	--	---

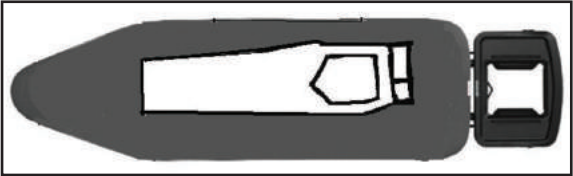

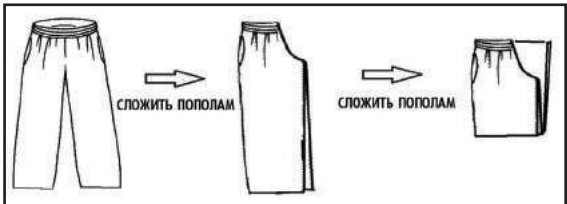

**Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих при выполнении отдельных видов ухода за вещами**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Уход за обувью	Ставят мокрую и грязную обувь в шкаф	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование графических изображений (алгоритма действия) по уходу за обувью (Приложение № 26).</li> <li>Расположение визуальной опоры на дверце шкафа</li> </ul> 
	Не учитывают материал, из которого изготовлена обувь (например, моют замшевую обувь мокрой тряпкой)	<p>Использование визуальных опор с правилами ухода за разными видами обуви</p> 
Хранение одежды	Сминают, неаккуратно складывают одежду	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование схем складывания определенного вида одежды.</li> </ul>
		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Подбор удобного способа складывания (например: шарф или полотенце можно скатывать в рулон)</li> </ul>
	Не вешают одежду на «плечики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фиксация «плечиков» (чтобы можно было вешать вещь двумя руками).</li> <li>Использование разного типа «плечиков» (например, с зажимами, с несскользящей поверхностью).</li> <li>Использование крючков (вместо «плечиков») для вывешивания одежды</li> </ul>

	<p>Не убирают одежду в специально отведенное место, разбрасывают одежду по комнате</p>	<p>Определение постоянных мест для хранения одежды с соответствующей маркировкой: грязная – в корзине для белья, ношенная на стуле, чистая в шкафу и т. д.</p>
	<p>Складывают разные предметы одежды на одну полку</p>	<p>Маркировка полок и использование разделителей для ящиков, отдельных контейнеров для хранения трусов или носков и т.д.</p> 
	<p>Складывают в шкаф бельё и одежду, которые уже носили</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение правила: одежду, которую молодые люди одевали хотя бы один раз, вешать на стул.</li> <li>• Регулярная уборка в шкафу включается в последовательность уборки комнаты или ежедневные дела обучающегося (<i>Приложение № 20</i>).</li> </ul>
<p>Машинная стирка</p>	<p>Затрудняются в сортировке белья для стирки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование визуальных опор: размещение около корзины с бельем карточек с образцами белого, темного и цветного белья.</li> </ul> 



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование для сортировки белья ёмкостей различного цвета (тазы, корзины и т.д.)</li> </ul> 									
	<p>Не могут определить необходимость стирки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Включение стирки в план еженедельных дел.</li> <li>Введение правила: заранее готовить одежду на следующий день, и определять ее чистоту</li> </ul>									
	<p>Затрудняются выставить программу и температурный режим стирки</p>	<p>Использование визуальных опор с указанием типа белья и подходящей программы стирки</p>  <table border="1" data-bbox="1099 1200 1390 1480"> <tr> <td>ТЁМНОЕ</td> <td>50°</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>СВЕТЛОЕ</td> <td>50°</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>ЦВЕТНОЕ</td> <td>60°</td> <td>9</td> </tr> </table>	ТЁМНОЕ	50°	7	СВЕТЛОЕ	50°	3	ЦВЕТНОЕ	60°	9
ТЁМНОЕ	50°	7									
СВЕТЛОЕ	50°	3									
ЦВЕТНОЕ	60°	9									
	<p>Путают кнопки запуска и выключения стиральной машины, и включают машину повторно</p>	<p>Выделение кнопки включения цветом</p>									
	<p>Забывают о том, что выстиранное белье необходимо развесить для сушки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование алгоритма стирки (<i>Приложение № 27</i>).</li> <li>Выставление времени стирки на таймере или будильнике.</li> <li>Выделение развешивания белья как отдельного дела в плане дня</li> </ul>									
	<p>Не расправляют бельё, прежде чем развесить</p>	<p>Использование алгоритма развешивания белья (взять одну вещь за края, встряхнуть, повесить на веревку)</p>									

	Неаккуратно развешивают бельё (неравномерно распределяют вещь на верёвке, «закидывают» вещь не на одну, а на несколько верёвок сразу)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование напольных (либо подъемных) сушилок, что позволяет лучше контролировать процесс развешивания белья.</li> <li>Использование сушилок с разноуровневым расположением верёвок.</li> <li>Постепенное усложнение (от развешивания маленьких вещей к более крупным)</li> </ul>
Утюжка белья	Затрудняются выбрать температурный режим	Использование визуальной опоры (образцы тканей с проставленным рядом температурным режимом)
	Неправильно раскладывают бельё на гладильной доске	Использование визуальной опоры 
	Некачественная утюжка вещей (заглаживают складки, оставляют некоторые участки белья не проглаженными, не передвигают бельё по доске)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование схем утюжки простого и фигурного белья.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Сопровождение действий инструкцией: «Взять за края и потянуть бельё на себя»</li> </ul>
	Неаккуратно складывают выглаженное бельё, в результате чего оно сильно мнется	Использование схем, демонстрирующих последовательность складывания белья 
	Испытывают трудности при сортировке выглаженного белья	Использование карточек для сортировки разного типа белья (постельное, полотенца, личные вещи)
	Забывают разложить выглаженное бельё в места хранения	Использование последовательности действий, связанных с утюжкой белья 

# 4. ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Умение обращаться с деньгами, планировать свои расходы, соотносить сумму дохода с необходимыми и возможными затратами – одна из самых сложных задач для молодых людей с ментальными нарушениями. Далеко не всем обучающимся доступно освоение содержания этого раздела. Учитывая уровень интеллектуального развития обучающихся, педагоги подбирают тот или иной диапазон задач и планируют обучение посильным операциям экономики домашнего хозяйства.

В содержание обучения данного раздела включены следующие виды деятельности: обращение с деньгами, планирование и ведение бюджета, планирование и осуществление покупок.



## Содержание обучения

### 1. Обращение с деньгами:

- представление о покупательской функции денег
- узнавание номинального достоинства купюр
- выполнение операций с деньгами
- хранение денег в специально отведенном месте

### 2. Ведение бюджета:

- знание источников своего дохода
- подсчет суммы дохода в месяц
- знание основных статей расходов
- планирование ежемесячных расходов
- планирование расходов на неделю
- планирование крупных покупок
- учет потраченных средств
- учет оставшихся средств
- экономия в домашнем хозяйстве
- сортировка и хранение финансовых документов
- оплата коммунальных услуг



### 3. Планирование и осуществление покупок:

- определение необходимости покупки товара
- составление списка покупок
- подсчет примерной стоимости покупок
- выбор нужного отдела в магазине
- выбор товара из ассортимента
- ориентирование в цене товара
- соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег
- ориентировка в качестве товара
- оплата покупки на кассе
- использование дисконтных карт
- получение сдачи и чека
- складывание покупок в пакеты
- выкладывание покупок дома в места их хранения
- сравнение запланированной и потраченной суммы денег



**Методические рекомендации по преодолению трудностей,  
возникающих в вопросах экономики домашнего хозяйства**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
<b>Обращение с деньгами</b>		
Знание номинального достоинства купюр	Не ориентируются в денежных знаках	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение ориентиров-индикаторов на купюрах (размер, цвет, цифры, изображения) для определения их достоинства.</li> <li>• Определение самой крупной по достоинству купюры</li> </ul>
Выполнение операций с деньгами (оплата, сдача)	Пропускают операции с деньгами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвоение правила: если что-то взяли в магазине – обязательно нужно заплатить, если подали деньги на кассе – необходимо дождаться сдачи и /или чека.</li> <li>• Предварительное проигрывание ситуации перед посещением магазина.</li> <li>• Настольные игры с использованием денежных купюр.</li> </ul>
Хранение денег в специально отведенном месте	Небрежно хранят, теряют деньги	У каждого молодого человека должен быть свой кошелек и определенное место его хранения
<b>Ведение бюджета</b>		
Знание источников своего дохода (зарплата, пенсия, пособие, другие источники)	Не знают, откуда берутся деньги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следование правилу: молодые люди самостоятельно получают свою зарплату, пенсию и часть этих денег сами откладывают на приобретение продуктов питания, оплату коммунальных услуг и др. текущие расходы в общую кассу.</li> <li>• Ведение записей в блокноте для учета личных доходов и расходов</li> </ul>
Знание основных статей расходов (квартплата, питание, хозяйственные товары и др.). Понимание функции денег	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не задумываются, на что тратятся деньги в семье, занимаются бесцельным накопительством (складывают деньги в копилку и никогда не тратят).</li> <li>• Считают, что свои деньги (зарплату, пенсию) можно потратить только на удовлетворение своих желаний, на развлечения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В планировании покупок и использовании денег из общей кассы, в той или иной мере, принимают участие все обучающиеся.</li> <li>• Усвоить причинно-следственные связи: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «для того, чтобы купить продукты, берем из кассы необходимое количество денег»;</li> <li>✓ «что купим – то и будем есть / использовать» и наоборот;</li> <li>✓ «если забыли взять деньги – ничего купить не сможем, а если не купить продукты, то и есть будет нечего»;</li> <li>✓ «закончились деньги – не на что купить продукты – нечего будет есть» и т.д.</li> </ul> </li> <li>• У каждого обучающегося есть свои личные карманные деньги, которые он может потратить по своему усмотрению</li> </ul>




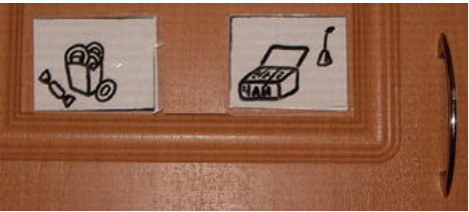
<p>Планирование ежемесячных расходов (квартплата, питание, хозяйственные товары и др.)</p>	<p>Тратят все деньги сразу</p>	<p>Планирование расходов и распределение денег в начале недели / месяца по основным статьям расходов (например, раскладываем деньги в конверты: № 1 – «питание», № 2 – «коммунальные платежи» и т.д.)</p>
<p>Учет потраченных и оставшихся средств</p>	<p>Не учитывают свои доходы и расходы</p>	<p>Ведение «тетради расходов», в который записываются все поступления в кассу и затраты, а в конце месяца или недели подсчитывается общая потраченная сумма за этот период и планируется, сколько денег осталось и на что их еще нужно потратить</p> 
<p>Экономия в домашнем хозяйстве (экономное использование электричества и воды; покупка средних по цене товаров)</p>	<p>Не осознают связи между объемом потребления воды и электроэнергии и количеством финансовых затрат</p>	<p>Усвоение правила «Чем больше горит свет, газ и течет вода, тем больше понадобится денег, чтобы оплатить эти услуги». Для этого:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• введение пиктограмм, напоминающих о выключении света, закрывании кранов и др.;</li> <li>• участие в планировании и оплате всех расходов, связанных с проживанием в квартире;</li> <li>• ведение графика расходов, отражающих ежемесячные траты</li> </ul> 
	<p>Покупают товары, не обращая внимания на их стоимость</p>	<p>В списке продуктов для приобретения прописывается примерная стоимость товара для ориентации при выборе товара в магазине</p>
<p><b>Оплата квитанций</b></p>		
<p>Сбор извещений и счетов к оплате</p>	<p>Не забирают из почтового ящика и не собирают квитанции и извещения об оплате коммунальных платежей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внесение данного пункта в еженедельный график распределения дел.</li> <li>• Назначение «дежурного почтальона», который будет отвечать за проверку почтового ящика.</li> <li>• Выделение и маркировка места хранения квитанций и извещений</li> </ul>

Снятие показаний счетчиков и заполнение квитанций	Не видят показаний счетчиков из-за мелких цифр	Использование лупы с подсветкой
	Не умеют вносить показания счетчиков в квитанции	Использование образца заполнения квитанции
	Трудности в заполнении квитанции (из-за мелких размеров граф и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заполнение квитанций в компьютере.</li> <li>Тренировка на увеличенном образце квитанции</li> </ul> <p>Если заполнение квитанций остается недоступным, можно поручать обучающемуся подсчет на калькуляторе итоговых сумм со всех квитанций для выяснения общей суммы</p>
Сортировка квитанций и счетов для хранения	Не различают квитанции	Маркировка квитанций различным цветом
<b>Планирование и осуществление покупок</b>		
Определение необходимости покупки товара	Не определяют, достаточно ли того или иного продукта	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фасовка круп в прозрачную одинаковую тару для более легкого визуального контроля.</li> <li>Обозначение на таре уровня, ниже которого количество продукта считается недостаточным</li> </ul>
Составление списка покупок	Не видят необходимости в приобретении тех или иных товаров	<ul style="list-style-type: none"> <li>Список продуктов составляется исходя из меню с опорой на рецепты, где прописаны необходимые продукты и их количество.</li> <li>Наличие бытовой химии и сопутствующих товаров (тряпки, салфетки и т.д.) проверяется согласно фиксированному списку.</li> </ul> <p><i>Приложение № 28</i></p>
	Не запоминают необходимые для приобретения товары	<p>Использование различных видов списков, необходимых для приобретения товаров:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>письменные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ для обучающегося (самостоятельно записывает перечень продуктов или это делает педагог с его слов);</li> <li>✓ для продавца (обучающемуся нужно только показать список продавцу в магазине, и тот сам наберет ему необходимый пакет продуктов);</li> </ul> </li> <li><b>иллюстрированные</b> (фотографии наиболее часто приобретаемых продуктов, хозяйственных товаров, которые по списку вкладываются в визитницу)</li> </ul>
Выбор нужного отдела в магазине	Сложность ориентировки в отделах магазина	Составление списка таким образом, чтобы последовательность товаров в списке соответствовала последовательности отделов в магазине, чтобы обучающийся сам смог найти товары, двигаясь по магазину в одном направлении



Выбор товара из ассортимента	Сложность выбора: не могут выбрать из ассортимента товара, путают продукты в сходных упаковках (масло и творог, соль и сахар)	Выбор товара по заданным признакам: купить такой же, как обычно покупаем; купить точно такой же, как на картинке в списке; купить товар по определенной цене
Ориентирование в цене товара	Не знают примерную стоимость даже товаров первой необходимости (хлеб, молоко, сахар и т.д.)	Использование списка часто приобретаемых продуктов и хозяйственных товаров с указанием количества и цены
	Покупают слишком дорогой или слишком дешевый товар	К каждому товару из списка выписывается примерная цена, больше которой мы не должны тратить на данный товар. Затем подсчитывается общая сумма. После посещения магазина обучающийся сравнивает потраченную сумму с запланированной (или ценники по каждому товару) и по возможности объясняет разницу
Соотнесение набранных для покупки товаров и имеющихся в наличии денег	Складывают в тележку/ корзинку незапланированные товары, любимые продукты (шоколадки, лимонад, диски и т.п.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предварительное проговаривание правила: «Покупаем только то, что запланировано».</li> <li>• Покупка товаров в строгом соответствии со списком.</li> <li>• Возврат на кассе товара, взятого сверх списка, при выявлении недостатка денег для его оплаты</li> </ul>
Оплата покупки на кассе	Теряются, не знают какую купюру нужно отдать	Оплата покупок самой крупной купюрой имеющейся в наличии (1 000 руб)
Получение сдачи и чека	Забывают получить сдачу и чек	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проигрывание и предварительное проговаривание последовательности оплаты покупки.</li> <li>• Визуальная опора внутри кошелька («Возьми сдачу и чек»)</li> </ul>
Хранение кошелька	Не следят за кошельком, оставляют его в тележке для покупок, на кассе во время складывания продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвоение правил пользования и хранения кошелька (проговаривание, проигрывание и тренировка).</li> <li>• Использование различных видов кошельков: нагрудного, на пояс</li> </ul>
Складывание покупок в пакеты	Хаотичное складывание товаров в пакеты без учета их характеристик (вес, объем, плотность и др.). Например, сначала кладут яйца, а потом картошку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маркировка товаров на этапе составления списка покупок (например: выделение в списке хрупких продуктов, которые нужно положить в сумку последними).</li> <li>• Тренировка и напоминание о том, что определённые товары (яйца, йогурт, творожок и т.д.) нужно складывать в пакет в последнюю очередь (поверх других продуктов)</li> </ul>



	Складывают продукты питания и хозяйственные товары в один пакет	При любом посещения магазина берутся две разные сумки (например, для продуктов – красная, для хозяйстворов – синяя)
Раскладывание покупок дома в места их хранения	Не убирают покупки, придя домой	<p>Визуальная опора в виде последовательности действий</p> <p><b>ПОДГОТОВКА</b></p>  <p><b>В МАГАЗИНЕ</b></p>  <p><b>ПОСЛЕ МАГАЗИНА</b></p> 
	Не знают мест хранения продуктов питания и хозяйственных товаров	<p>Использование различных визуальных ориентиров на местах хранения</p> 

### Важно!

Подробнее остановимся на разделе «покупки», так как при создании необходимых условий, у всех обучающихся могут формироваться навыки как отдельных операций при осуществлении покупок, так и сложных действий вплоть до самостоятельного похода в магазин. Успешному обучению способствуют как интерес обучающихся к процессу осуществления покупок, так и приятное завершение данного процесса: прием пищи.



Целесообразно выбрать один ближайший магазин самообслуживания, для более эффективных тренировок.

Особое внимание уделяется умению соблюдать общепринятые правила в магазине: не ронять товары, не трогать все подряд, покупать продукты согласно списку, а также не шуметь, обращаться за помощью к продавцу, оплачивать покуп-



ку, не толкать других покупателей и т.п. Эти ситуации проигрываются и обсуждаются. Непосредственно перед выходом еще раз проговариваются основные правила, а после посещения магазина обязательно обсуждаются ошибки и отмечаются достижения.

Постепенное снижение степени сопровождения при посещении магазина может осуществляться следующим образом:

- ✓ обучающийся посещает магазин в сопровождении педагога, который активно помогает в выборе и оплате покупок, но объем активной помощи со стороны сопровождающего постепенно уменьшается;
- ✓ обучающийся самостоятельно совершает покупки, но знает, что педагог находится в это время в магазине. Чаще всего эта форма используется, когда молодой человек или девушка могут самостоятельно выбрать товар по списку, но испытывают значительные трудности (физические или психологические) при осуществлении покупок;
- ✓ обучающийся самостоятельно выбирает товары по списку, а педагог ждет его на кассе;
- ✓ обучающийся самостоятельно совершает покупки, но не знает о том, что педагог наблюдает за ним и при необходимости может прийти на помощь;
- ✓ обучающийся самостоятельно совершает покупки и может позвонить педагогу, чтобы проконсультироваться, если у него возникли затруднения;
- ✓ обучающийся посещает магазин самостоятельно, но с небольшим перечнем хорошо знакомых товаров (1 – 2 наименования);
- ✓ полностью самостоятельное посещение магазина.



## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Обычно развивающийся ребёнок с малых лет наблюдает за приготовлением пищи, затем участвует в нем и постепенно начинает готовить самостоятельно. Совсем иная картина наблюдается в семьях, в которых воспитываются дети с особыми потребностями. Вследствие нарушений общей и мелкой моторики, интеллектуального развития и особенностей эмоционально волевой сферы возможности развития самостоятельности при приготовлении пищи у ребенка с нарушениями существенно ограничены по сравнению с их обычно развивающимися сверстниками.

Объективные факторы пассивного участия в ведении домашнего хозяйства осложняются гиперопекой со стороны взрослых. Случаи в семье, когда ребенок с инвалидностью самостоятельно варит, жарит, чистит овощи и фрукты или просто наливает себе чай, возникают редко либо не возникают совсем. В лучшем случае ребёнок лишь накрывает на стол. В результате большинство молодых людей с особыми потребностями, имеющие потенциальные возможности для развития самостоятельной деятельности на кухне, не умеют не только приготовить простейших блюд, но и подогреть уже готовую пищу. Такая ситуация существенно увеличивает зависимость человека от посторонней помощи, усугубляя его инвалидность.

В связи с этим специально организованное обучение людей с нарушениями развития самостоятельно удовлетворять потребность в пище нацелено прежде всего на оптимизацию того потенциала, который имеется у человека с инвалидностью. Для некоторых обучающихся – это совершенствование навыков, приобретенных в школе, и продолжение развития самостоятельности, для других – новая возможность самореализации, пусть даже через самые элементарные действия и операции.

В качестве основных задач обучения процессу организации питания мы определили следующие:

- формирование умения ориентироваться на кухне,
- формирование умения соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи,
- формирование умения выполнять отдельные операции по обработке и приготовлению продуктов,
- формирование умения обращаться с инвентарем и оборудованием, необходимыми для приготовления пищи,



- формирование умения готовить блюда по рецепту,
- формирование умения составлять меню,
- формирование умения сервировать стол (обычный и праздничный),
- формирование умения мыть посуду.

Содержание обучения организации питания включает освоение следующих видов деятельности:

- 1) приготовление пищи,
- 2) сервировка стола,
- 3) мытьё посуды.

## Содержание обучения

### 1. Приготовление пищи

#### 1.1. Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:

- мытьё рук перед началом работы,
- использование чистой посуды,
- использование специальной одежды (фартук, косынка),
- поддержание чистоты рабочего места.

#### 1.2. Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи:

- пользование электрическим чайником (наполнение до метки; включение / выключение);
- пользование кухонным комбайном (включение / выключение; пользование регуляторами скорости; разбор и сборка деталей);
- пользование микроволновой печью (включение / выключение; использование специальной посуды; пользование регуляторами температуры, режима);
- пользование миксером (включение / выключение; пользование регуляторами скорости);
- пользование газовой плитой (зажигание газа; пользование регуляторами пламени);
- пользование электрической плитой (соотнесение ручки включения нагрева с конфоркой; пользование регуляторами нагрева конфорки).

#### 1.3. Составление меню (выбор блюда для приготовления на день, неделю).

#### 1.4. Приготовление пищи по рецепту:

- подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда;
- определение необходимого количества продуктов;
- выбор посуды и кухонных приборов, необходимых для приготовления блюда;
- использование мерной посуды (подбор подходящей мерной посуды, наливание / засыпание продукта до метки);
- обработки и приготовления продуктов (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение);
- определение готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу);





- хранение продуктов в определённом месте и упаковке с учетом срока хранения продуктов (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).

## 2. Сервировка стола:

- выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам;
- выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек;
- праздничная сервировка стола.

## 3. Мытьё посуды

### 3.1. Мытьё посуды вручную:

- очищение посуды от остатков пищи;
- дозированное использование моющего средства;
- удаление губкой загрязнений;
- выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка);
- ополаскивание;
- вытирание посуды сухим полотенцем;
- укладывание посуды в места хранения;
- соблюдение последовательности мытья посуды.

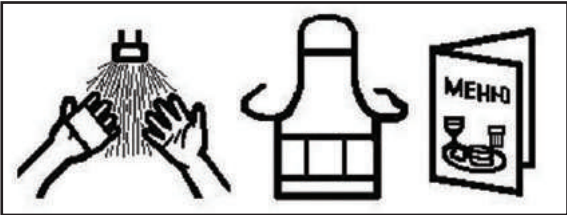

### 3.2. Мытьё посуды в посудомоечной машине:

- очищение посуды от остатков пищи;
- выставление посуды и столовых приборов на решетку посудомоечной машины;
- закладывание моющего средства в дозатор посудомоечной машины;
- выбор температурного режима и программы мытья посуды;
- запуск посудомоечной машины;
- раскладывание чистой посуды в места хранения;
- соблюдение последовательности мытья посуды.



Рассмотрим содержание обучения, наиболее характерные трудности, возникающие в процессе его усвоения и методические приемы по их преодолению.

**Методические рекомендации по преодолению трудностей,  
возникающих в процессе обучения организации питания**

Содержание обучения	Наиболее характерные трудности	Методические приемы и средства
<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ</b>		
Ориентировка на кухне (знание местонахождения продуктов, посуды, бытовых приборов и др.)	Не могут найти необходимые продукты, посуду и т.д.	Использование словесных или графических ориентиров
<b>Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:</b>		
Мытьё рук перед началом работы	Забывают вымыть руки перед началом работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдение последовательности подготовки к работе.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Визуальное напоминание, закрепленное около того места, где начинается работа по приготовлению пищи, (например, около фартука).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Добавление пункта «мытьё рук» в рецепт приготовления блюда</li> </ul>




Использование чистой посуды	Используют для приготовления пищи грязную посуду	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посуда для приготовления пищи достается только из сушилки или шкафа.</li> <li>• Грязная, использованная посуда сразу составляется в раковину</li> </ul>
Использование специальной одежды при приготовлении пищи (фартук, косынка)	Забывают надеть фартук и косынку перед началом приготовления пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение последовательности подготовки к работе.</li> <li>• Внешняя привлекательность спецодежды</li> </ul>
Поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)	Оставляют лишнюю использованную посуду, пустые упаковки от продуктов, очистки и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование рабочего пространства: например, на кухонном столе нарезаются продукты, грязная посуда составляется в раковину и т.д.</li> <li>• Уборка лишней использованной посуды и др. с рабочей поверхности стола после выполнения каждой отдельной операции</li> </ul>
<b>Составление меню</b>		
Выбор блюда для приготовления	Затрудняются сделать выбор блюда для приготовления	Составление каталога блюд (Приложение № 29)
	Не могут выбрать блюдо, доступное по сложности приготовления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление книги рецептов и помещение в нее только доступных для приготовления блюд. Впоследствии по мере накопления опыта постепенное расширение и усложнение перечня рецептов.</li> <li>• Использование условных обозначений на рецепте для указания сложности блюда (точки от 1 до 4 – Приложение № 29, 30)</li> </ul>
	Не учитывают медицинские противопоказания (например, при диабете) при выборе блюда для приготовления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование «напоминалок» (список и специальный знак в каталоге блюд напротив блюд и продуктов, которые нельзя есть при диабете).</li> <li>• Удаление из книги рецептов и каталога блюд, которые запрещены по медицинским показаниям</li> </ul>
	Не учитывают время, необходимое на приготовление блюда	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В каталоге блюд и в рецепте указать примерное время, необходимое на приготовление блюда (Приложение № 29, 30)</li> </ul>
	Не могут выбрать блюдо с учётом времени суток (завтрак, обед или ужин)	Распределение рецептов в разных разделах книги
	Не учитывают свои финансовые возможности при составлении меню	В каталоге блюд указать примерную стоимость необходимых для приготовления блюда продуктов (Приложение № 29)
	Не могут выбрать блюдо с учётом ситуации (обычное и праздничное меню)	Разместить рецепты в разных разделах каталога блюд (повседневные и праздничные блюда)




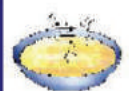

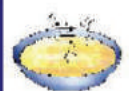

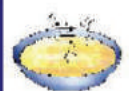




	Не помнят, какое блюдо запланировано	Использование иллюстрированного меню на неделю

Использование электробытовых приборов для приготовления пищи		
<b>Пользование электрическим чайником</b>		
Наполнение	Проливают воду мимо чайника из-за нарушения координации	Использование посуды с «носиком» для наполнения чайника
Определение необходимого количества наливаемой воды	Наливают в чайник слишком мало или слишком много воды	<ul style="list-style-type: none"> <li>Усилить маркировку чайника (цветной полоской выделить максимальный уровень наполнения чайника).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Наполнение с использованием мерки (например, наливаем 3 стакана воды)</li> </ul>
Включение / выключение	Включают пустой чайник	Использование чайников с защитой
	Забывают включить наполненный чайник	Напоминания: <ul style="list-style-type: none"> <li>использование графической опоры (иллюстрация или слово);</li> <li>использование чайников со световым индикатором включения</li> </ul>



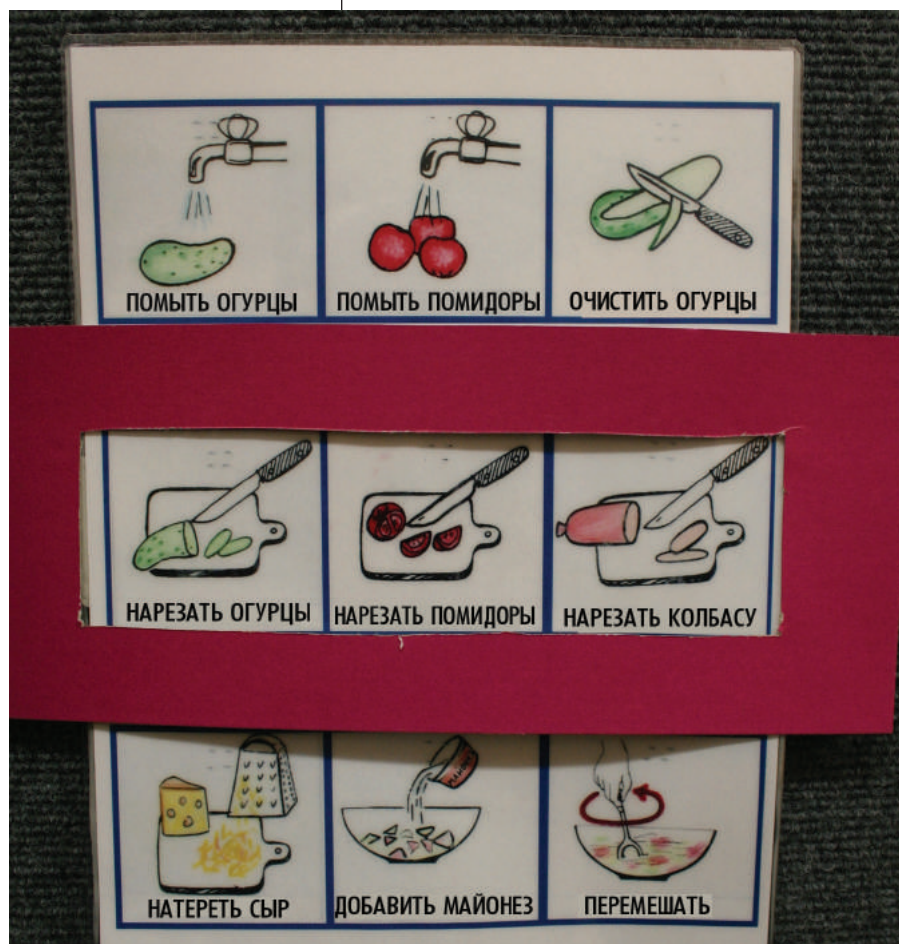
	Забывают местонахождение кнопки включения	<ul style="list-style-type: none"> <li>выделение кнопки ярким цветом</li> </ul>
	Затрудняются нажать кнопку включения из-за нарушенной моторики	<p>Использование чайника с удобной кнопкой включения</p> 
<b>Пользование кухонным комбайном</b>		
включение / выключение	Забывают местонахождение кнопки включения	Выделение кнопки включения ярким цветом
	Затрудняются нажать кнопку включения из-за нарушенной моторики	Использование кухонных комбайнов с удобной кнопкой включения (механическое, сенсорное управление)
пользование регуляторами скорости	Испытывают затруднения при пользовании регуляторов скорости из-за нарушенной моторики	Использование кухонных комбайнов с подходящими рабочими панелями (рычаги, сенсорная панель, и т.д.)
разбор и сборка кухонного комбайна	Не могут определить, какие насадки необходимы для конкретной операции	<p>Использование визуальной опоры (для капусты – шинковка, для моркови – тёрка и т.д.)</p> 
	Не могут запомнить очередность сбора деталей	<p>Упражнения в сборке с использованием фотографий последовательности сборки деталей</p> 
<b>Пользование микроволновой печью</b>		
включение / выключение	Затрудняются нажать кнопку включения из-за нарушенной моторики	Использование микроволновых печей с подходящими рабочими панелями (рычаги, сенсорная панель, и т.д.)

использование специальной посуды	Не различают посуду пригодную для микроволновой печи	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маркировка посуды.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Хранение посуды для микроволновой печи отдельно от остальной посуды.</li> <li>Использование визуальной опоры – напоминания на дверце микроволновки.</li> </ul> 										
пользование регуляторами температуры и мощности	Не могут выбрать режим приготовления	<p>Использование схем приготовления</p> <p><b>Рецепты приготовления</b></p> <table border="1" data-bbox="836 965 1385 1196"> <tr> <td></td> <td><b>Картофель</b></td> <td>200 г</td> <td><b>высокая</b></td> <td><b>5-6 минут</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>Каша</b></td> <td>500 г</td> <td><b>высокая</b> ↓ <b>низкая</b></td> <td><b>10 минут</b> ↓ <b>15 минут</b></td> </tr> </table>		<b>Картофель</b>	200 г	<b>высокая</b>	<b>5-6 минут</b>		<b>Каша</b>	500 г	<b>высокая</b> ↓ <b>низкая</b>	<b>10 минут</b> ↓ <b>15 минут</b>
	<b>Картофель</b>	200 г	<b>высокая</b>	<b>5-6 минут</b>								
	<b>Каша</b>	500 г	<b>высокая</b> ↓ <b>низкая</b>	<b>10 минут</b> ↓ <b>15 минут</b>								
		<p>Усиленная маркировка 1–2 основных режимов</p> 										
		Использование микроволновой печи с функцией авторызогрева										
	Испытывают трудности при выставлении режима приготовления (путают стороны ручки регулятора)	<p>Маркировка одного края регулятора цветом</p> 										

<b>Пользование газовой плитой</b>		
зажигание газа	Боятся обжечься	Использование газовых или пьезозажигалок с длинной ручкой 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Открывают газ, но очень долго не подносят спичку или зажигалку.</li> <li>Зажигают спичку и долго не могут повернуть регулятор пламени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поэтапное освоение действия:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение действия с помощью (педагог поворачивает ручку включения газа, а обучающийся зажигает и подносит спичку к конфорке и наоборот);</li> <li>2) обе операции выполняются обучающимся.</li> </ol> </li> <li>Использование плит с электророзжигом и газовым контролем</li> </ul>
пользование регуляторами пламени	Не соотносят конфорку и ручку регулятора пламени	Использование меток рядом с конфоркой и ручкой регулятора пламени 
	Не определяют, в какую сторону необходимо поворачивать регулятор, чтобы усилить или уменьшить силу пламени	Использование меток рядом с регулятором пламени 
<b>Приготовление пищи по рецепту</b>		
Следование рецепту при приготовлении	Не могут готовить по стандартным рецептам из кулинарной книги (не могут выбрать необходимые продукты и посуду для приготовления пищи)	Использование специальных адаптированных рецептов (детальное перечисление необходимых продуктов, посуды, пооперационная разбивка действий). <i>Приложение № 30, 31</i>

Пропускают отдельные операции или повторяют одну операцию несколько раз

- Отметка каждого выполненного пункта (фишкой, галочкой, и др.).
- Использование передвижной закладки



Подбор продуктов необходимых для приготовления блюда

Путают сходные внешние упаковки с продуктами

Хранение в подписанных или различных по внешнему виду контейнерах

Определение необходимого количества продуктов

Не могут определить необходимое для приготовления количество продуктов

- Прописывание в рецепте точного количества всех продуктов.
- Уточнение необходимого количества штучных продуктов для приготовления (например, сосиски).
- Включение этого пункта в рецепт

**Использование мерной посуды (ложка, кружка, стакан, мерный стакан)**


подбор подходящей мерной посуды

Не могут выбрать необходимую мерную посуду

Указание в рецепте необходимой для приготовления блюда мерной посуды.



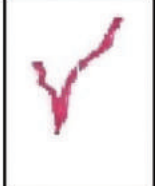



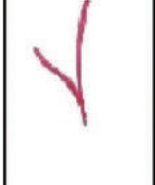


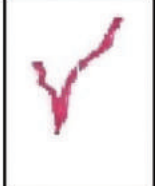



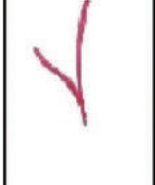


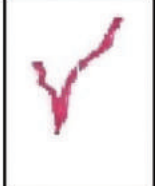



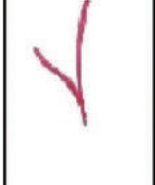


*Приложение № 30, 31*



<p>наливание / засыпание необходимого количества продукта</p>	<p>Насыпают / наливают больше или меньше необходимого количества продукта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прописывание в рецепте точного количества всех продуктов (в том числе и соли, перца и т.д.). Приложение № 30, 31.</li> <li>• Нанесение меток на мерную посуду</li> </ul> 
<p><b>Обработка и приготовление продуктов</b></p>		
<p>Мытье</p>	<p>Забывают вымыть продукты перед их приготовлением</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование визуальной опоры-напоминания на дверце холодильника.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внесение данного пункта в рецепт (Приложение № 31)</li> </ul>
<p>Очистка</p>	<p>Испытывают трудности при удержании ножа или боятся порезаться</p>	<p>Использование разнообразных овощечисток</p> 
<p>Нарезка</p>	<p>Испытывают значительные трудности при нарезке овощей</p>	<p>При сильных затруднениях можно нарезать овощи при помощи кухонного комбайна</p>
	<p>Испытывают трудности при удержании ножа или боятся порезаться</p>	<p>Использование различных приспособлений</p> 

		Использование ножей с адаптированной ручкой	
	Неправильно удерживают нож (режущим краем вверх)	Пометка верхнего края ножа или овощечистки ярким контрастным цветом	
Натирание	Испытывают моторные трудности при натирании продуктов, удержании терки	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование различных приспособлений.</li> </ul>	  
			 <p>Насадка для пюре    Для крупной терки    Для мелкой терки    Для тонкой нарезки</p>
Варка, жарка	Боятся обжечься горячей посудой	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование различных прихваток («волшебная варежка»).</li> <li>Использование посуды с ненагревающимися ручками</li> </ul>	
	Испытывают трудности при переворачивании, перемешивании продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование щипцов для мяса, ложки с длинной ручкой.</li> <li>Использование различных по форме и ширине лопаток, лопаток – щипцов</li> </ul>	 

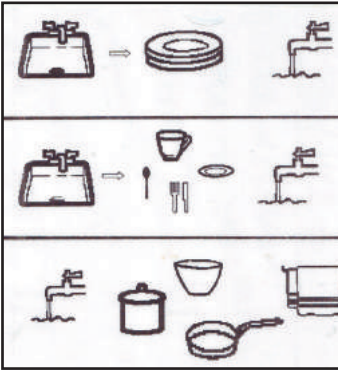

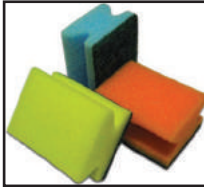


<p>Определение готовности блюда к употреблению</p>	<p>Не определяют готовность блюда</p>	<p>Готовность блюда определяется по таймеру (время прописано в рецепте). (Приложение № 30)</p>
<p><b>Хранение продуктов</b></p>		
<p>Хранение продуктов в определённом месте и упаковке (холодильнике, на полке в шкафу, банке, пакете и т.д.)</p>	<p>Не знают мест хранения продуктов (например, пельмени кладут в хлебницу)</p>	<p>Использование иллюстрированных или словесных ориентиров</p> 
<p>Определение срока хранения</p>	<p>Не распознают и не выбрасывают испорченные продукты</p>	<p>Обращение внимания на внешний вид, запах испорченного продукта</p>
	<p>Не соблюдают срок реализации продукта (например, хранят в холодильнике открытый сок более суток)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование каталога с указанием срока хранения основных продуктов</li> <li>При вскрытии упаковки на ней прописывается день недели, когда открыли, либо день недели, когда срок хранения закончится.</li> <li>В конце недели пересматриваются продукты, которые находятся в холодильнике</li> </ul>
<p><b>СЕРВИРОВКА СТОЛА</b></p>		
<p>Выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам</p>	<p>Не выбирают посуду и приборы соответственно блюду (могут выбрать для супа мелкую тарелку или блюдце, для сосисок ложку и т.д.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование иллюстрированных или словесных опор.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Использование тарелок различного цвета</li> </ul>




<p>Выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек</p>	<p>Испытывают трудности при определении количества посуды и приборов для сервировки стола</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление за каждым обучающимся определённого места за столом.</li> <li>• Размещение на столе карточек с именами.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проговаривание при сервировке для кого ставится посуда.</li> <li>• Использование бланка с именами или фотографиями тех, кто будет есть</li> </ul> <table border="1" data-bbox="954 757 1289 1518"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>ГОСТЬ</b></td> <td></td> </tr> </table>							<b>ГОСТЬ</b>	
										
										
										
<b>ГОСТЬ</b>										
<p>Правильная сервировка стола</p>	<p>Хаотично расставляют посуду и раскладывают приборы на столе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сервировка стола в определённом порядке (начинать сервировать всегда с одного и того же места за столом).</li> <li>• Использование иллюстрированных опор (отдельно для супа, второго).</li> <li>• Использование тефлоновых салфеток с маркировкой местоположения тарелки и приборов</li> </ul> 								



	<p>Забывают поставить на стол хлеб, салфетки, приборы и др. предметы сервировки</p>	<p>Использование иллюстрированных опор (Приложение № 32)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="833 237 1102 663"> <p style="text-align: center;"><b>К ЧАЮ</b></p>  </div> <div data-bbox="1123 237 1393 663"> <p style="text-align: center;"><b>К УЖИНУ</b></p>  </div> </div>
--	---	---

### МЫТЬЕ ПОСУДЫ

<p>Соблюдение последовательности мытья посуды вручную</p>	<p>При мытье посуды не соблюдают последовательность, пропускают отдельные операции</p>	<p>Использование фото/ пиктографического или письменного алгоритма мытья посуды (Приложение № 33)</p> 
<p>Очищение посуды от остатков пищи</p>	<p>Испытывают затруднения при очистке посуды от остатков пищи из-за нарушений моторики</p>	<p>Использование специальных щёток с длинной ручкой и разным углом наклона</p> 
<p>Дозированное использование моющего средства</p>	<p>Наливают слишком много или мало моющего средства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование емкостей с моющим средством, имеющих дозатор.</li> <li>Использование мерного стаканчика</li> </ul>
	<p>Неправильно удерживают губку для посуды (зажимают её в кулак)</p>	<p>Использование губок большего размера, с перфорацией для пальцев</p> 
<p>Удаление губкой загрязнений</p>	<p>Некачественно удаляют загрязнения губкой</p>	<p>Предварительное замачивание посуды</p>
<p>Выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка)</p>	<p>Испытывают трудности в выборе специальных чистящих приспособлений</p>	<p>Использование иллюстрированных опор</p> 
<p>Выбор и использование специальных чистящих средств</p>	<p>Испытывают трудности в выборе специальных чистящих средств</p>	

Ополаскивание	Ополаскивают посуду только с одной стороны	При ополаскивании поворачивать и переворачивать тарелку под струёй воды под счет: «Раз – два – три, перевернули; раз-два-три, поставили в сушилку»
	Оставляют остатки моющего средства на посуде	
Вытирание посуды	Забывают протереть посуду сухим полотенцем	Внесение этого пункта в общую последовательность мытья посуды
	Не разделяют полотенце для рук и для посуды	Словесные и иллюстрированные ориентиры 
Раскладывание посуды в места хранения посуды	Забывают укладывать посуду в места хранения	Внесение этого пункта в алгоритм мытья посуды
	Хаотично складывают посуду в сушилку	<ul style="list-style-type: none"> <li>Словесные и иллюстрированные ориентиры.</li> <li>Разметка сушилки для посуды</li> </ul> 
<b>Мытье посуды в посудомоечной машине</b>		
Очищение посуды от остатков пищи	Забывают очистить посуду от остатков пищи перед мытьем	Внесение этого пункта в алгоритм мытья посуды
Выставление посуды и столовых приборов на решетку посудомоечной машины	Хаотично складывают посуду и столовые приборы на решетку посудомоечной машины	Использование: <ul style="list-style-type: none"> <li>фото/ пиктографического или письменного алгоритма мытья посуды (<i>Приложение № 32</i>);</li> <li>визуальной схемы складывания посуды и столовых приборов</li> </ul> 

Выбор температурного режима и программы мытья посуды	Испытывают затруднения при выборе режима мытья посуды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мытье посуды с использованием одного программного режима.</li> <li>• Внесение этого пункта в алгоритм мытья посуды</li> </ul>
Запуск посудомоечной машины	Путают кнопку запуска машины и выбора программы мытья посуды	Усиление кнопки запуска цветом
Раскладывание чистой посуды в места хранения	Забывают достать чистую посуду из посудомоечной машины	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение этого пункта в график дня.</li> <li>• Внесение этого пункта в алгоритм мытья посуды</li> </ul>
Соблюдение последовательности мытья посуды	Не соблюдают последовательность мытья посуды, пропускают отдельные операции	Использование фото/ пиктографического или письменного алгоритма мытья посуды. <i>Приложение № 34</i>

### Важно!

Обучение приготовлению пищи необходимо начинать с максимально простых блюд и полуфабрикатов, так как успех в обучении существенно повышает мотивацию и влияет на самооценку человека. В дальнейшем используются более сложные рецепты. Усложнение рецептов, используемых для обучения приготовлению пищи, происходит постепенно, по мере освоения отдельных действий и операций (например: чистка овощей, нарезание и т.д.). Постепенно происходит закрепление умения готовить повседневные блюда по рецепту, а также осваиваются рецепты праздничных блюд и выпечки из теста.



В обучении приготовлению пищи можно выделить три этапа.

1 этап	2 этап	3 этап
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовление кофе, чая (в пакетиках и заваривание в чайнике)</li> <li>2. Приготовление бутербродов</li> <li>3. Приготовление блюд из яиц</li> <li>4. Приготовление полуфабрикатов</li> <li>5. Приготовление блюд из макаронных изделий</li> <li>6. Приготовление гарниров из различных круп</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовление блюд из овощей: салаты, гарниры</li> <li>2. Приготовление мясных блюд</li> <li>3. Приготовление рыбных блюд</li> <li>4. Приготовление первых блюд</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовление изделий из теста</li> <li>2. Приготовление блюд для праздничного стола</li> <li>3. Заготовка продуктов впрок</li> </ol>



## 6. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Умение жить в обществе подразумевает знание и соблюдение человеком правил и норм поведения, своих прав и обязанностей. Необходимо не только ориентироваться в местонахождении основных социальных объектов, но уметь воспользоваться их услугами. Для этого необходимо вступать в контакт с незнакомыми людьми. Не менее важно поддерживать спокойные, дружеские отношения с людьми, с которыми встречаешься каждый день, с теми, кого любишь, с теми, с кем вместе живешь.

Особенное значение это имеет для людей с нарушениями развития, так как их опыт общения с окружающими часто ограничивается домом, семьей и школой. Чаще всего в условиях дома родители диктуют молодым людям, что им нужно сделать в тот или иной момент времени, поэтому они не умеют самостоятельно планировать свою деятельность, определить её продолжительность. Это связано также и с несформированностью понятий о течении времени и его измерении. Кроме того, вследствие гиперопеки молодые люди с нарушениями развития часто эгоистичны, и в результате, попав в условия общежития, большинство из них не готово учитывать мнение других проживающих, идти на компромиссы и т.д.

Из-за особенностей развития и неприспособленности среды молодые люди не имеют возможности посещать общественные места, а если посещают их, то чаще всего ориентируются на сопровождающего. Поэтому самостоятельно они часто не соблюдают правил поведения на дороге, не знают маршрута даже до знакомого магазина, не знают, как себя вести в общественном месте.





## Основные задачи обучения

- Формирование умения ориентироваться во времени, планировать свою деятельность с учётом времени.
- Формирование умения ориентироваться в ближайшем окружении.
- Освоение правил культурного поведения.

Соответственно задачам были выделены **разделы программы:**

- «Ориентировка во времени»,
- «Ориентировка в окружающей среде»,
- «Правила и нормы поведения».

## Содержание обучения:

### Ориентировка во времени

1. Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время.
2. Распределение времени для выполнения необходимых дел.

### Ориентировка в окружающей среде

1. *Общественный транспорт*
  - знание номера нужного маршрута
  - нахождение нужной автобусной остановки
2. *Знание инфраструктуры города, района*
  - знание расположения близлежащих магазинов
  - знание мест оплаты квитанций
  - знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)

### Правила и нормы поведения


1. *Правила дорожного движения*
  - переход улицы в определенном месте
  - ориентировка в сигналах светофора
  - следование сигналам светофора
2. *Правила и нормы поведения в общественном транспорте*
  - покупка билета в автобусе
  - предъявление проездного билета по требованию
3. *Правила и нормы поведения в обществе*
  - соблюдение норм общения с незнакомыми людьми
  - своевременное употребление вежливых слов и выражений
  - соблюдение норм общения с лицами противоположного пола
  - соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом
  - соблюдение норм поведения при приветствии
  - соблюдение дистанции при разговоре
4. *Правила и нормы проживания в общежитии*
  - следование правилам проживания в общежитии
  - выражение своих желаний социально приемлемым способом (не крик, а просьба)
  - обращение за помощью
  - отказ от помощи
  - оказание помощи другим
  - учёт интересов других жильцов
  - управление эмоциональным состоянием в процессе социального взаимодействия
  - соблюдение норм одежды (не выходить из комнаты в нижнем белье)


- не разрешать входить в комнату другим людям во время переодевания
- не входить без разрешения в чужую комнату
- спрашивать разрешение, прежде чем взять чужую вещь
- принятие самостоятельных решений и отстаивание их
- самостоятельное планирование своей деятельности (без постоянного руководства со стороны)
- доведение начатого дела до конца

5. **Правила поведения в общественных местах**

- способность сделать заказ
- оплата заказа, услуги, покупка билета
- обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)
- соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок)

**Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих в процессе обучения социальной коммуникации**

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
<b>ОРИЕНТИРОВКА ВО ВРЕМЕНИ</b>		
Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время	Знают о запланированных делах, но не начинают их выполнение без сигнала со стороны сопровождающего	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование опосредованного сигнала (например, звонок таймера).</li> <li>• Оговорить время начала выполнения дел (например, после отдыха в 16.30).</li> <li>• Использование в расписании пиктограмм с обозначением времени (Приложение № 35)</li> </ul> 

<p>Распределение времени для выполнения необходимых дел</p>	<p>Не могут рассчитать время для выполнения запланированных дел</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование расписания с указанием времени начала каждого действия.</li> <li>Использование таймера для определения времени окончания.</li> <li>Дополнение циферблата часов пиктограммами для соотнесения определенного промежутка времени с каким-то видом деятельности</li> </ul> 
---	---	---

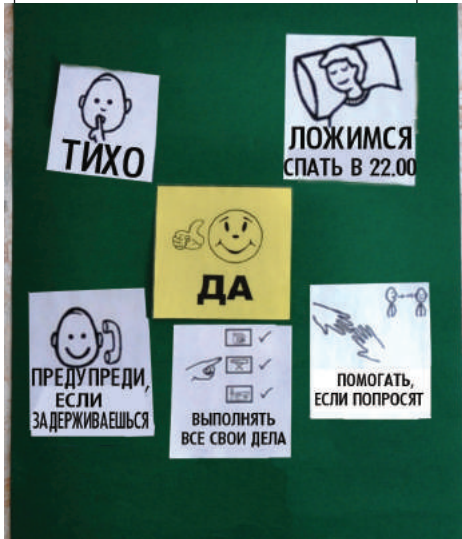
## ОРИЕНТИРОВКА В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

<p><b>Общественный транспорт</b></p>		
<p>Знание номера нужного маршрута</p>	<p>Не знают маршруты автобусов</p>	<p>Составление маршрутных карт с указанием места назначения и номера маршрута</p>
<p>Нахождение нужной автобусной остановки</p>	<p>Не знают место нахождения автобусной остановки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При тренировке маршрута до автобусной остановки обращать внимание обучающихся на яркие ориентиры (ларёк, детская площадка и т.д.)</li> </ul>
	<p>Не могут определить на какой остановке нужно выйти из автобуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Указание названия остановки автобуса и фото яркого ориентира (например, памятник на площади) в маршрутной карте</li> </ul>
<p><b>Знание инфраструктуры города, района</b></p>		
<p>Знание расположения близлежащих магазинов, мест оплаты квитанций, учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)</p>	<p>Не могут найти дорогу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При тренировке маршрутов до нужных мест обращать внимание обучающихся на яркие ориентиры (ларёк, детская площадка и т.д.).</li> <li>Составление маршрутных карт с фотографиями ярких ориентиров</li> </ul>

## ПРАВИЛА И НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

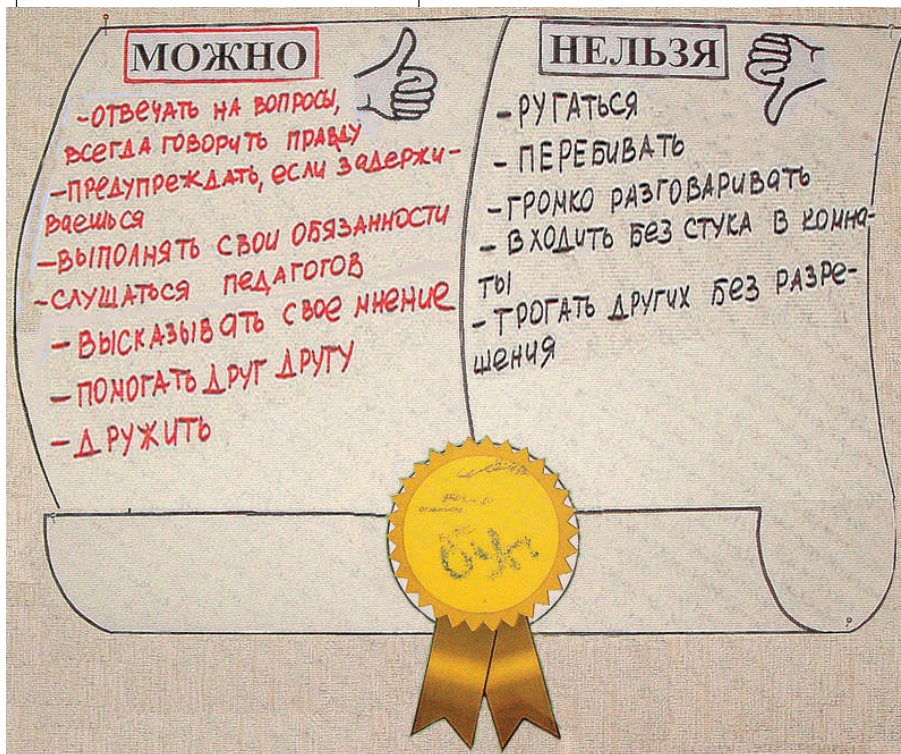
<p><b>Правила дорожного движения</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Переход улицы в определенном месте.</li> <li>Ориентировка в сигналах светофора и следование им</li> </ul>	<p>Переходят улицу в неполюженном месте, без соблюдения правил и учёта сигналов светофора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составление маршрута с учётом оснащённости места перехода дороги светофором или пешеходным переходом.</li> <li>Проговаривание и проигрывание правил перехода улицы.</li> <li>Видеосъёмка и последующий совместный просмотр и обсуждение</li> </ul>

<p><b>Правила поведения в общественном транспорте</b></p>		
<p>Приобретение билета в автобусе, предъявление проездного билета по требованию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забывают приобрести (предъявить) билет в автобусе.</li> <li>• Неадекватно реагируют на обращение контролёра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предварительное проговаривание правил проезда в автобусе.</li> <li>• Проигрывание ситуации.</li> <li>• Тренировка</li> </ul>
<p><b>Нормы поведения в обществе</b></p>		
<p>Соблюдение норм общения с незнакомыми людьми</p>	<p>Могут подойти к незнакомым людям на улице, схватить их за руки, пытаться забрать их вещи, чтобы помочь донести и т.д. Преувеличенно реагируют на незнакомых людей: показывают на них пальцем, кричат, обзывают, толкают</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предварительное проговаривание правил перед выходом на улицу, посещением общественных мест, приходом гостей.</li> <li>• Ежедневные упражнения с использованием визуальных опор (правила на стене, блокнот «напоминалка» в кармане).</li> </ul>
<p>Соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом</p>	<p>Фамильярно относятся к сопровождающему персоналу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внесение правил в список ежедневных дел</li> </ul>

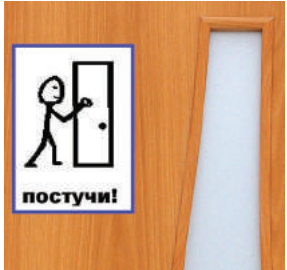




Соблюдение норм поведения при приветствии	Очень сильно хлопают друг друга по плечу, сильно сжимают в объятьях и т.д.	
Соблюдение дистанции при разговоре	Подходят слишком близко к собеседнику, не чувствуют дистанции	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование визуальной опоры, с помощью которой молодые люди могут контролировать расстояние при разговоре между собой и другим человеком, например на расстояние в полшага или вытянутой руки.</li> <li>Выполнение упражнений на соблюдение правила: «Прежде чем начать разговор, нужно сделать полшага назад»</li> </ul> 
Своевременное употребление вежливых слов и выражений	Знают вежливые слова и ситуации, в которых они употребляются, но не испытывают потребности в их использовании	Создание проблемных ситуаций (например, невыполнение просьбы высказанной без вежливых слов)
<b>Правила и нормы проживания в условиях общежития</b>		
Следование правилам проживания в общежитии	Не знают правила проживания в общежитии	Совместное составление правил проживания



	<p>Знают, но не соблюдают правила проживания в общези- тии</p>	<p>Использование системы поощрений за соблюдение правил</p>
Выражение своих желаний	Не могут выразить свои желания, ждут, пока другие предложат им что-либо	Создание проблемных ситуаций, когда молодым людям необходимо выразить своё желание, чтобы что-то получить.
Обращение за помощью	Не обращаются за помощью, даже если очень в ней нуждаются.	В случае, если у молодого человека отсутствует речь, очень важно, оговорить тот способ, которым он будет сообщать о желаемом сопровождающим и своим соседям (например, показать пиктограмму хочу пить; использовать звуковой сигнал (беспроводной звонок) для выражения просьбы о помощи)
Отказ от помощи	Позволяют другим делать всё за себя, даже если хотят делать это сами.	Учить выражать приемлемым способом отказ от помощи
Оказание помощи другим	Не видят необходимости и не оказывают помощь другим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение в график дел карточки «помоги соседу».</li> <li>• Введение дежурного по дому, обязанного помогать другим.</li> <li>• Поощрение помощи другим отдельным жетоном</li> </ul>
	Выполняют все дела за других, даже если нет такой необходимости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Важно объяснять, что оказание помощи без просьбы мешает обучению.</li> <li>• Введение правила: «Без специальной просьбы чужие дела выполнять не нужно»</li> </ul>
Учёт интересов других жильцов	Не учитывают интересы других жильцов (громко слушают музыку, приглашают гостей, не спросив соседей и т.д.)	Совместное составление правил проживания

<p>Управление эмоциональным состоянием в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Агрессивно реагируют на критику</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместное составление правил поведения.</li> <li>• Совместное обсуждение возникших конфликтных ситуаций, в котором участвуют все проживающие, во время вечернего планирования дел (<i>Приложение № 10</i>)</li> </ul>
<p>Соблюдение норм одежды (не выходить из комнаты в нижнем белье)</p>	<p>Выходят из комнаты в нижнем белье или без него</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учитывая, что для молодых людей важно мнение противоположного пола, рекомендуется привлекать всех ребят к обсуждению соблюдения формы одежды (например, девушкам неприятно видеть молодых людей в одних трусах).</li> <li>• Использование визуальных опор – напоминаний, расположенных на двери в комнате (например, «Не выходи раздетым!», «Постучи!»)</li> </ul> 
<p>Не разрешать входить в комнату другим людям во время переодевания</p>	<p>Не закрывают дверь при переодевании, не запрещают другим входить в комнату, когда они переодеваются</p>	
<p>Способность принимать самостоятельные решения и отстаивать их</p>	<p>Стараются избегать принятия решений: не высказывают своего мнения, просят высказать его других ребят, соглашаются с любыми предложениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание проблемных ситуаций, способствующих принятию решений.</li> <li>• Введение «должности» дежурного, когда ответственность за выполнение того или иного дела возлагается на одного конкретного обучающегося</li> </ul>
<p>Планирование своей деятельности (без постоянного руководства со стороны)</p>	<p>Не помнят, какие домашние дела необходимо выполнять ежедневно, в течение недели</p> <p>Не могут спланировать последовательность выполнения дел</p> <p>Затрудняются при распределении дел между всеми проживающими</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневное планирование с использованием недельного графика планирования дел (<i>Приложение № 11, 12</i>).</li> <li>• Составление индивидуального ежедневного расписания</li> </ul>
<p>Доведение начатого дела до конца</p>	<p>Не заканчивают начатое дело (например, высыпал в кастрюлю макароны и ушёл из кухни).</p> <p>Не знают, в какой момент дело считается выполненным (например, возвращаются к уже выполненным операциям при уборке)</p>	<p>Использование алгоритмов выполнения деятельности с чётким обозначением окончания (например, фраза «Приятного аппетита!» в конце рецепта приготовления макарон)</p>

<b>Правила поведения в общественных местах</b>		
Способность сделать заказ (например, в кафе)	Не могут выбрать, что заказать, так как не ориентируются в меню и не знают ассортимента блюд в том или ином кафе. В кафе самообслуживания берут первое увиденное блюдо	Предварительное знакомство с ассортиментом блюд кафе (блинная, пиццерия), рассматривание рекламных буклетов, меню
Оплата заказа, услуги; покупка билета	Забывают оплатить заказ, не знают, в какой момент нужно произвести оплату	Предварительное проигрывание ситуации, тренировки
Обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)	Не знают к кому можно обратиться за помощью	Выделение отличительных черт обслуживающего персонала (например, продавец-консультант в форменной одежде с бейджем на груди)
	Часто стесняются обратиться за помощью к персоналу	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание проблемных ситуаций (например, включить в список покупок товар, который в магазине располагают на дальних полках).</li> <li>Использование письменных обращений (например, карточка в визитнице «Дайте, пожалуйста, чек»)</li> </ul>
Соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок)	Вследствие недостаточного опыта посещения общественных мест, не знают как себя вести	Предварительное проигрывание ситуации, тренировки

Одним из актуальных вопросов является соблюдение норм общения с лицами противоположного пола. Молодые люди с особыми потребностями имеют права на личную жизнь (в том числе и сексуальную). Однако зачастую родители и опекуны молодых людей, проходящих обучение ОУП бывают не готовы к тому, что их сын или дочь могут встречаться с кем либо и иметь полового партнёра. Это одно из наиболее часто высказываемых опасений при предварительном обсуждении предстоящего обучения ребят в ОУП. В ходе работы (индивидуальных консультаций и тренингов) родители часто понимают, что их дети уже взрослые и им тоже хочется влюбляться, строить отношения, только их надо этому учить. Так как родители людей с особыми потребностями вследствие своих страхов ограничивают общение своих детей с лицами противоположного пола, у последних очень маленький опыт такого общения. Это проявляется в том, что они не знают, как выражать симпатии приемлемым способом, не чувствуют границ, за которые заходить в таком общении неприлично. Эти задачи также включаются в индивидуальную программу обучения наших клиентов.

Работа по данному вопросу чаще всего проводится в виде индивидуальных бесед. Иногда некоторые проблемы, например проявления симпатии и антипатии, выносятся на групповое обсуждение.

Так как многие родители категорически против «тесных» отношений своих детей с лицами противоположного пола, при комплектации групп учитывается возможность развития симпатии между конкретными молодыми людьми. Чтобы не провоцировать такие ситуации, этих молодых людей не включают в одну группу обучения.



# 7. ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



Известно, что все любят отдыхать и всем нам необходим отдых. У каждого из нас есть предпочтения: это может быть отдых на диване или экстремальный поход в горы. И каждый раз мы ждём отдыха, так как он заряжает нас энергией и позволяет затем более продуктивно работать. Для того чтобы отдых был эффективным, нужно уметь правильно отдыхать.

Особое значение эта тема приобретает для людей с тяжелыми нарушениями развития, потому что, отдыху, как и любой другой необходимой для жизни человека деятельностью, их нужно обучать специально. Молодые люди с тяжелыми нарушениями развития часто затрудняются выбрать для себя вид отдыха, так

как не знают, что значит «отдыхать». Среди вариантов «отдыха» называются такие, как: «выколачивание ковра», «мытьё полов» и т.д. То, что они зачастую не разделяют понятия «труд» и «отдых», связано с тем, что долгое время в их жизненном опыте не было разведения деятельности на «работу» и «досуг». В лучшем случае под «отдыхом» понимается лишь просмотр телевизора, прослушивание музыки, сидя на диване. Поэтому «досуговая деятельность» стала одним из 3 основных направлений обучения самостоятельной жизни.

Работа по развитию навыков организации свободного времени направлена на следующую цель – достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, формирование потребности и умения посещать общественно-культурные места и т.д.

## **Основные задачи обучения:**

- формирование умения выбирать вид отдыха,
- формирование умения организовывать досуг.

## **Содержание обучения досуговой деятельности**

1. Выбор и решение о проведении свободного времени:
  - выбор вида досуга с учетом имеющегося свободного времени (выход в город, выезд за город, отдых дома, поездка в другой город и т.д.);
  - сообщение о своем желании, обсуждение вариантов с другими обучающимися;
  - выбор места проведения досуга.
2. Выбор даты и времени проведения досуга.
3. Организация досуга:
  - собрать информацию о желаемом отдыхе (узнать варианты, связанные с местом и временем: позвонить, найти информацию в Интернете, спросить у знакомых и т.д.);
  - выяснить стоимость проведения выбранного досуга;
  - спланировать маршрут;
  - подготовить необходимую одежду, вещи, материалы.

4. Осуществление мероприятий досуга.
5. Завершение (обмен впечатлениями).

Вид досуга определяет содержание обучения по этому направлению.

### Возможные варианты проведения свободного времени

#### 1. Отдых дома:

- настольные игры
- просмотр телевизора
- творческие занятия (рисование, лепка, аппликация)
- просмотр печатных изданий
- прослушивание музыки
- прием гостей
- проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.)
- караоке
- домашняя дискотека

#### 2. Выход в город:

- поход в гости
- посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека, клуб)
- прогулка (по городу, в парке, во дворе)

#### 3. Выезд за город:

- туристические походы
- лыжная/велосипедная прогулка
- пикник

#### 4. Поездка в другой город

Обучение досуговой деятельности происходит в процессе ее практического осуществления, т.е. в ходе проведения какого-либо мероприятия. При этом поэтапно решается ряд обучающих задач. В таблице ниже представлены наиболее характерные трудности, возникающие в процессе обучения проведения досуга, и методические рекомендации по их преодолению.



**Методические рекомендации по преодолению трудностей,  
возникающих в процессе обучения досуговой деятельности**

Содержание обучения	Наиболее характерные трудности	Методические приемы и средства
<p>Выбор вида отдыха</p> <p>Выбор места отдыха</p> <p>Организация досуга (позвонить, узнать о времени и стоимости желаемого отдыха)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вследствие недостаточного опыта испытывают затруднения при выборе вида отдыха.</li> <li>• Не умеют организовывать свой досуг, являются пассивными участниками.</li> <li>• Не учитывают свои финансовые возможности и доступность вида отдыха.</li> <li>• Не учитывают сезон, погодные условия при выборе отдыха.</li> <li>• Знают, как хотели бы отдохнуть (например, посмотреть кино), но не знают, где находится кинотеатр.</li> <li>• Выбирают место не подходящее для выбранного вида отдыха (например, собирать пазлы на полу в прихожей)</li> </ul>	<p>Для ознакомления с разными видами отдыха, а также для облегчения выбора вида отдыха создается «Каталог досуга» (Приложение № 36). Он содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адреса и фотографии места проведения досуга;</li> <li>• номера городских автобусов для проезда до нужной остановки, примерную сумму расходов, необходимую для проведения данного вида досуга;</li> <li>• порядок действий для подготовки к проведению отдыха;</li> <li>• перечень видов отдыха на дому (игры, чтение и т.д.);</li> <li>• места хранения материалов;</li> <li>• продолжительность отдыха;</li> <li>• определение места для отдыха, (например, за столом в гостиной)</li> </ul>
<p>Сообщение о своем желании</p>	<p>Не могут сообщить о своих предпочтениях (стесняются, не привыкли отстаивать свою точку зрения)</p>	<p>При выборе вида досуга каждый обучающийся обязательно высказывается во время вечернего планирования</p>
<p>Умение договориться с другими жителями квартиры</p>	<p>Имеют свои предпочтения в плане времяпрепровождения и активно предлагают их, не прислушиваясь к мнению и желаниям других</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вид досуга выбирается с помощью голосования всех участников.</li> <li>• Вид досуга выбирается по очереди (по графику)</li> </ul>
<p>Подготовка необходимых материалов</p>	<p>Не привыкли готовить материалы для проведения досуга (обычно они готовятся кем-то)</p>	<p>Определение места хранения материалов для творческих видов отдыха и игр, маркировка его пиктограммой</p>
<p>Выбор времени для отдыха</p>	<p>Предпочитают отдыхать, не выполнив свои домашние дела</p>	<p>Обозначение времени досуга в расписании дня специальной карточкой «Свободное время»</p>
<p>Определение продолжительности отдыха</p>	<p>Не могут определить границы отдыха (слушают музыку или смотрят телевизор весь день)</p>	<p>Использование таймера для ограничения времени отдыха</p>

## **III. ОРГАНИЗАЦИЯ УХОДА**

---

1. Организация и осуществление ухода
2. Критерии качества ухода
3. Требования к сотрудникам, осуществляющим уход



Уход — помощь в обеспечении достойного качества жизни лицам, которые не могут осуществить это своими силами.

В результате обучения самообслуживанию молодые люди с нарушениями развития могут обеспечить уход за собой самостоятельно в том объеме, в каком позволяют им это сделать их возможности. Остальные необходимые потребности повседневной жизни обеспечиваются сопровождающим персоналом. Удовлетворение этих потребностей осуществляется посредством ухода, который **способствует повышению качества жизни человека.**

**Уход является важной частью сопровождаемого проживания.** Помощь и уход требуются людям с нарушениями во всех областях повседневной жизни и может быть направлена как на самого человека, так и на окружающую его среду.

Уход, направленный на помощь человеку	Уход, направленный на социализацию
<ul style="list-style-type: none"><li>• гигиена тела</li><li>• прием пищи</li><li>• туалет</li><li>• внешний вид (одежда, прическа и др.)</li><li>• движение</li><li>• поддержка жизненно важных функций организма</li><li>• отдых и сон</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• общение</li><li>• деятельность</li><li>• безопасность жизнедеятельности</li><li>• нахождение в социальном окружении</li></ul>

## 1. Организация и осуществление ухода

### 1.1. Общие правила осуществления ухода:


- получение согласия клиента на выполнение той или иной процедуры;
- предоставление выбора клиенту («Что тебе дать попить: чай или сок?», «Что тебе сегодня надеть?»);
- сообщение о предпринимаемых действиях во время ухода («Сейчас я намылю тебе руки»);
- деликатность и осторожность при выполнении любых процедур;
- своевременность в осуществлении процедур по уходу;
- создание комфортных для клиента условий выполнения процедур (все гигиенические процедуры должны проводиться наедине с клиентом, по возможности в специально отведенном для этого месте);
- использование только индивидуальных средств гигиены;
- все процедуры по уходу осуществляются сопровождающим в одноразовых перчатках;
- фиксирование всех выполненных процедур. Необходимо помнить, что успешно осуществленная деятельность по уходу не считается выполненной, если она не отражена в документах;
- стимуляция активности клиента. Даже если человек может выполнить только некоторые действия в процессе осуществления любых процедур, необходимо предоставлять ему эту возможность;
- несоблюдение единой последовательности при выполнении процедур по уходу может вызвать чувство непонимания у клиента и, как следствие, может привести к различным негативным реакциям или отказу от выполнения процедуры.

### 1.2. Планирование ухода

Выявление потребности в уходе происходит в процессе первичного знакомства с человеком, наблюдения за ним, изучения документации, бесед с родными и специалистами, оказывающими ему помощь. Решение о предоставлении услуг по уходу и помощи в определенном объеме принимается с учетом мнения самого человека, которому пред-

лагается уход, мнения его родственников (законных представителей), а также заключения специалистов. Результаты изучения заносятся в ИПО и в соответствии с потребностями планируются мероприятия по уходу.

### 1.3. Процесс ухода

Области ухода	Задачи и виды деятельности по уходу	Методические приемы и средства
Общение	Восполнение недостатка личного общения проживающих	Составление графика и включение в план работы сопровождающих определённого количества времени для личного общения с каждым из проживающих. В это время сопровождающий должен, с согласия проживающего, беседовать с ним на интересующие его темы или помогать заниматься любимым делом ( <i>Приложение № 37</i> )
Движение	Профилактика порочных состояний. Смена положения тела в течение дня	Составление индивидуальных графиков по смене положения тела в течение дня
	Перемещение клиентов сопровождающими	<p>1. Использование специальных вспомогательных средств: коляски, ходунки, подъемники.</p>  <p>2. Организация среды: отсутствие порогов, поручни, дверные проемы соответствующие ширине коляски и др.</p>
Поддержка жизненно важных функций организма	Контроль и регулирование приема медикаментов.	<p>1. Составление графика приема медикаментов (<i>Приложение № 38</i>).</p> <p>2. Ведение бланка учета выданных медикаментов (<i>Приложение № 39</i>)</p>
	Профилактика заболеваний и вторичных нарушений	Внесение выполнения мероприятий по профилактике заболеваний или осложнений по назначению врача в график распределения ежедневных дел

Безопасность жизнедеятельности	Создание безопасной среды	Подготовка места проживания с учетом особенностей клиентов: закрытые шкафчики с медикаментами, сглаженные углы, отсутствие мелких и колюще-режущих предметов в свободном доступе, защита на дверях и окнах
	Соблюдение техники безопасности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение журнала травм для учета факта получения травмы и фиксации обстоятельств и присутствовавших при этом сопровождающих, оказанной помощи, мер по профилактике.</li> <li>2. Составление четких алгоритмов на случай возникновения разных непредвиденных ситуаций, связанных со здоровьем (<i>Приложение № 40</i>)</li> </ol>
	Гигиена помещений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулярные проветривания.</li> <li>2. Соблюдение режима уборки и дезинфекция сантехнических помещений с фиксацией выполненных работ (<i>Приложение № 41</i>)</li> </ol>
Гигиена тела	Соблюдение регулярности в выполнении различных процедур по гигиене тела	Составление бланков учета выполнения различных мероприятий по уходу. Специалисты выполняют мероприятия с заданной частотой и фиксируют их выполнение ( <i>Приложение № 42, 43</i> )
	Соблюдение единства при выполнении гигиенических процедур	Создание последовательности выполнения действий по уходу за телом, например подстригания ногтей ( <i>Приложение № 44</i> )
Прием пищи	Кормление и помощь при приеме пищи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение диеты и режима питания, назначенных врачом (еда должна быть оптимальной консистенции и комфортной температуры, подобран индивидуальный темп питания).</li> <li>2. Использование специальных приспособлений (кружки-поильники, фиксаторы для тарелок и д.р.)</li> </ol>
Туалет	Поддержание здоровья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение биологических часов.</li> <li>2. Учет количества и консистенции испражнений (<i>Приложение № 45</i>).</li> <li>3. Использование различных средств гигиены (влажная туалетная бумага, гигиенический конверт, памперс) для предотвращения вторичных нарушений (раздражений)</li> </ol>

Внешний вид (одежда, прическа и др.)	Создание положительного впечатления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прическа должна быть удобна для ухода, как для сопровождаемого, так и для сопровождающего.</li> <li>2. Одежда должна быть удобной, опрятной и соответствовать сезону и ситуации.</li> <li>3. Необходимо использование парфюмерных и косметических средств, но оно должно быть дозированное.</li> <li>4. Осуществление постоянного контроля внешнего вида</li> </ol>
Деятельность	Реализация потребности любого человека к самореализации (чувство сопричастности и нужности для общего дела)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посильное вовлечение во все виды деятельности.</li> <li>2. Присутствие при осуществлении общих мероприятий</li> </ol>
Отдых и сон	Соблюдение режима сна и бодрствования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение режима дня и включение в него, по необходимости пауз, релаксационных мероприятий, дневного сна. Составление индивидуальных расписаний (<i>Приложение № 46</i>).</li> <li>2. Наблюдение за состоянием сознания.</li> <li>3. Соблюдение температурного режима (накрывать тех, кто не может этого сделать сам).</li> <li>4. Помощь в смене положения во время сна людям с ограничениями в движениях.</li> <li>5. Оборудование спального места с учетом индивидуальных особенностей (ортопедический матрас, редуцирующаяся кровать, гипоаллергенные материалы)</li> </ol>
Окружающая обстановка	Создание комфортной окружающей обстановки	Красота личных комнат, общих помещений с учетом мнения самих проживающих

## 2. Критерии качества ухода

В качестве индикаторов качества услуги могут выступать:

- выраженная (вербально или невербально) удовлетворенность клиентов предоставленной услугой,
- общий позитивный эмоциональный настрой клиентов,
- положительное мнение законных представителей клиентов,
- доверительно-уважительные отношения между специалистами и клиентами,
- оформленные письменные документы (дневники наблюдения, ИПС и др.),
- протоколы проведения супервизии внутри команды специалистов.

## 3. Требования к сотрудникам, осуществляющим уход

Требования к сотрудникам: длинные волосы должны быть собраны, удобная обувь на плоской подошве, короткие ногти, парфюм без резкого запаха, отсутствие украшений, которые могут травмировать клиента. Одежда сотрудников должна быть опрятной, удобной и скромной: не допускается ношение коротких юбок, слишком глубоких декольте и высоких каблуков. Важно подобрать и одежду для ночного времени суток.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

---

- Приложение 1. Почасовая нагрузка и график работы сотрудников отделения учебного проживания
- Приложение 2. Должностные инструкции
- Приложение 3. Первичное обследование
- Приложение 4. Заявление.
- Приложение 5. Анкета № 1. Анкета № 2
- Приложение 6. Договор о сотрудничестве
- Приложение 7. Расписание дня
- Приложение 8. Характеристика
- Приложение 9. Индивидуальная программа обучения (сопровождения)
- Приложение 10. Конспект проведения «Планирования»
- Приложение 11. График распределения ежедневных дел
- Приложение 12. График распределения еженедельных дел
- Приложение 13. Правила заполнения «Дневника наблюдений»
- Приложение 14. Самооценка
- Приложение 15. Рекомендации
- Приложение 16. Домашнее задание
- Приложение 17. Распорядок дня. Утро
- Приложение 18. Последовательность мытья
- Приложение 19. Уборка помещения
- Приложение 20. Последовательность уборки комнат
- Приложение 21. Последовательность выноса мусора
- Приложение 22. Вынос мусора (фотопоследовательность)
- Приложение 23. Последовательность чистки сантехники
- Приложение 24. Чистка сантехники (фотопоследовательность)
- Приложение 25. Последовательность ухода за обувью
- Приложение 26. Уход за обувью (фотопоследовательность)
- Приложение 27. Последовательность стирки
- Приложение 28. Список хозяйственных товаров
- Приложение 29. Пример каталога блюд
- Приложение 30. Рецепт приготовления макарон
- Приложение 31. Рецепт приготовления фруктового салата
- Приложение 32. Сервировка стола
- Приложение 33. Последовательность мытья посуды вручную
- Приложение 34. Последовательность мытья посуды в посудомоечной машине
- Приложение 35. Распорядок дня
- Приложение 36. Пример каталога досуга
- Приложение 37. Распределения времени для личного общения
- Приложение 38. График приема медикаментов
- Приложение 39. Бланк учета выданных медикаментов
- Приложение 40. Алгоритм действий при повышении температуры
- Приложение 41. График уборки
- Приложение 42. График выполнения гигиенических процедур
- Приложение 43. Журнал учета выполнения мероприятий по уходу за проживающим
- Приложение 44. Алгоритм выполнения гигиенических процедур. Подстригание ногтей
- Приложение 45. Журнал здоровья
- Приложение 46. Индивидуальное расписание дня

**ПОЧАСОВАЯ НАГРУЗКА  
СОТРУДНИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЖИВАНИЯ**

		ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Должность								
1 месяц								
социальный педагог 1 (1 ставка)	Утро			2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин		
	День		7 ч.		7 ч.	8 ч.	10 ч.	Выходной
	Ночь				8 ч.	8 ч.		
социальный педагог 2 (1 ставка)	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.				Выходной
	Ночь	8 ч.						
социальный педагог 3 (1 ставка)	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.		8 ч.	П ч.	Выходной
	Ночь			8 ч.				
социальный педагог 4 (0,5 ставки)	Утро			2 ч. 30 мин				
	День		7 ч.			30 мин		Выходной
	Ночь		8 ч.					
руководитель структурного подразделения (0,5 ставки)	Утро					2 ч.		
	День	4 ч.			8 ч.	6 ч.		
2 месяц		ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
социальный педагог 1 (1 ставка)	Утро			2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин		
	День		7 ч.		7 ч.	8 ч.	П ч.	Выходной
	Ночь				8 ч.			
социальный педагог 2 (1 ставка)	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.		8 ч.	10 ч.	Выходной
	Ночь	8 ч.				8 ч.		
социальный педагог 3 (1 ставка)	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.				Выходной
	Ночь			8 ч.				
социальный педагог 4 (0,5 ставки)	Утро			2 ч. 30 мин				
	День		7 ч.					Выходной
	Ночь		8 ч.					
руководитель структурного подразделения (0,5 ставки)	Утро					2 ч.		
	День	4 ч.			8 ч.	6 ч.		

3 месяц		ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>социальный педагог 1 (1 ставка)</b>	Утро			2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин		
	День		7 ч.		7 ч.			Выходной
	Ночь				8 ч.			
<b>социальный педагог 2 (1 ставка)</b>	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.		8 ч.	11 ч.	Выходной
	Ночь	8 ч.						
<b>социальный педагог 3 (1 ставка)</b>	Утро		2 ч. 30 мин		2 ч. 30 мин			
	День	7 ч.		7 ч.		8 ч.	10 ч.	Выходной
	Ночь			8 ч.		8 ч.		
<b>социальный педагог 4 (0,5 ставки)</b>	Утро			2 ч. 30 мин				
	День		7 ч.					Выходной
	Ночь		8 ч.					
<b>руководитель структурного подразделения (0,5 ставки)</b>	Утро					2 ч.		
	День	4 ч.			8 ч.	6 ч.		

Участие в собраниях: 3 пятницы в месяц по 7 часов (3 месяца – 63 часа).

## ГРАФИК РАБОТЫ СОТРУДНИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЖИВАНИЯ

	Время работы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	3 ПЯТНИЦЫ В МЕСЯЦ	ДОСУГ (ПЯТНИЦА – СУББОТА)	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>Должность</b>								
<b>социальный педагог 1 (1 ставка)</b>	Утро			6:00 – 8:30		6:00 – 8:30	14:00 – 22:00 – пятница (2 раза)	
	День		15:00 – 22:00		15:00 – 22:00	13:00 – 20:00	6:00 – 16:00 – суббота 6:00 – 17:00 – суббота	Выходной
	Ночь				22:00 – 6:00		22:00 – 6:00 – пятница	
<b>социальный педагог 2 (1 ставка)</b>	Утро		6:00 – 8:30		6:00 – 8:30		14:00 – 22:00 – пятница (2 раза)	
	День	15:00 – 22:00		15:00 – 22:00		13:00 – 20:00	6:00 – 16:00 – суббота 6:00 – 17:00 – суббота	Выходной
	Ночь	22:00 – 6:00					22:00 – 6:00 – пятница	
<b>социальный педагог 3 (1 ставка)</b>	Утро		6:00 – 8:30		6:00 – 8:30		4:00 – 22:00 – пятница (2 раза)	
	День	15:00 – 22:00		15:00 – 22:00		13:00 – 20:00	6:00 – 16:00 – суббота 6:00 – 17:00 – суббота	Выходной
	Ночь			22:00 – 6:00				
<b>социальный педагог 4 (0,5 ставки)</b>	Утро			6:00 – 8:30				
	День		15:00 – 22:00				14:00 – 14:30	Выходной
	Ночь		22:00 – 6:00					
<b>руководитель структурного подразделения (0,5 ставки)</b>	Утро					6:00 – 8:00		
	День	14:00 – 18:00			14:00 – 22:00	13:00 – 19:00		Выходной

**ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**  
**социального педагога**  
**отделения учебного проживания**

**1. Общие положения**

- 1.1. Социальный педагог назначается и освобождается от должности директором учреждения. На период отпуска и временной нетрудоспособности социального педагога его обязанности могут быть возложены на другого социального педагога. Временное исполнение обязанностей в этих случаях осуществляется на основании приказа директора учреждения, изданного с соблюдением требований законодательства о труде.
- 1.2. Социальный педагог подчиняется непосредственно руководителю структурного подразделения «Отделение учебного проживания» (ОУП) и директору учреждения.
- 1.3. Социальный педагог предоставляет услуги людям с тяжелыми нарушениями развития по обучению их навыкам самостоятельного проживания.

**2. Квалификационные требования**

- 2.1. Социальный педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Образование и педагогика», «Социальная педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Лицо, не имеющее специальной подготовки или стажа работы, но обладающее достаточным практическим опытом и компетентностью, выполняющее качественно и в полном объеме свои должностные обязанности, в порядке исключения может быть назначено на соответствующую должность так же, как и лицо, имеющее специальную подготовку и стаж работы.
- 2.2. В своей деятельности социальный педагог руководствуется Конвенцией ООН о правах инвалидов; Конституцией Российской Федерации, Положением об учреждении, указами Президента Российской Федерации, решениями Правительства Российской Федерации; законами и постановлениями Администрации Псковской области в области образования; административным, трудовым и хозяйственным законодательством; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также уставом и локальными правовыми актами учреждения (в том числе правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора, настоящей должностной инструкцией), трудовым договором.
- 2.3. Социальный педагог отделения учебного проживания должен знать:
  - основы олигофренопедагогики;
  - общую и социальную педагогику;
  - педагогическую, социальную, возрастную и детскую психологию;
  - основы здоровьесбережения и организации здорового образа жизни, социальной гигиены;
  - социально-педагогические и диагностические методики;
  - методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных;
  - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентного подхода, развивающего обучения;



- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- методы социально-педагогической диагностики (опросов, индивидуальных и групповых интервью), навыки социально-педагогической коррекции, снятия стрессов и т.п.;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;
- основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

### **3. Должностные обязанности**

Должностные обязанности социального педагога определены на основе и в объёме квалификационной характеристики по должности «Социальный педагог» и могут быть дополнены, уточнены, исходя из конкретных обстоятельств:

- 3.1 Социальный педагог работает в соответствии с графиком, составленным руководителем ОУП.
- 3.2 Социальный педагог осуществляет педагогическую работу с обучающимися с целью повышения уровня их самостоятельности в бытовой, досуговой и социально-коммуникативной деятельности:
  - изучает особенности личности обучающихся, условия их жизни;
  - выявляет интересы и потребности, трудности и проблемы и определяет задачи, формы, методы социально-педагогической работы с обучающимися, используя современные образовательные технологии;
  - в процессе повседневной деятельности формирует у обучающихся навыки, значимые для повышения уровня их самостоятельности;
  - осуществляет сопровождение обучающихся, которое включает уход, оказание помощи при осуществлении бытовой деятельности (покупки, приготовление пищи, уборка помещения, уход за вещами, и др.), самообслуживания и гигиенических процедур (одевание и раздевание, прием пищи, туалет, уход за телом и др.), досуговой деятельности (помощь в выборе, подготовке, осуществлении мероприятий и др.);
  - организует и реализует различные мероприятия, способствующие формированию общей культуры личности, социализации и социальной интеграции;
  - соблюдает правила и нормы, обеспечивающие безопасность и сохранение здоровья обучающихся;
  - отслеживает и анализирует результаты педагогической работы, заполняя документацию установленного образца (характеристика, индивидуальная программа обучения, дневник наблюдения, рекомендации);
  - организует и проводит методическую и консультативную работу с родителями (законными представителями) обучающихся: регулярно осуществляет обмен информацией с семьей по телефону, проводит родительские собрания, посещает семьи, проводит тематические семинары, консультации для родителей.
- 3.3 Социальный педагог выполняет разовые поручения руководителя ОУП и руководства учреждения, связанные с работой отделения.
- 3.4 В случае производственной необходимости социальный педагог может быть привлечён к другим видам работ.

- 3.5 Посещает производственные совещания и семинары, проводимые руководителем ОУП и руководством учреждения.
- 3.6 Повышает свою квалификацию и мастерство.
- 3.7 В соответствии с требованиями СанПиН, регулярно проходит профилактический медицинский осмотр.
- 3.8 Хранит служебную тайну в отношении сведений, не подлежащих в соответствии с Законодательством разглашению (диагноз заболеваний, имущественное положение граждан и т.д.).
- 3.9 Проявляет в отношении обучающихся отделения и их близких родственников такт и уважение, создаёт для жильцов квартиры комфортную атмосферу.
- 3.10 Активно взаимодействует с местным сообществом с целью толерантного и уважительного отношения общества к людям с инвалидностью.

#### **4. Права**

Социальный педагог имеет право в пределах своей компетенции:

- 4.1. Запрашивать и получать от руководителя ОУП и должностных лиц учреждения информацию, необходимую для выполнения своих обязанностей.
- 4.2. Требовать создания условий для выполнения служебных обязанностей.
- 4.3. Участвовать в обсуждении вопросов, касающихся его деятельности.

#### **5. Ответственность**

- 5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение без уважительных причин устава и правил внутреннего трудового распорядка учреждения, законных распоряжений директора учреждения и иных локальных нормативных актов, должностных обязанностей, установленных настоящей инструкцией, в том числе за неиспользование прав, предоставленных настоящей инструкцией, повлекшее дезорганизацию реабилитационного процесса, социальный педагог несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством. За грубое нарушение трудовых обязанностей в качестве дисциплинарного наказания может быть применено увольнение.
- 5.2. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и(или) психическим насилием над личностью обучающегося, социальный педагог может быть освобожден от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством РФ. Увольнение за данный проступок не является мерой дисциплинарной ответственности.
- 5.3. За нарушение правил пожарной безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических правил организации рабочего процесса, правил техники безопасности и охраны труда социальный педагог привлекается к административной ответственности в порядке и в случаях, предусмотренных административным законодательством.
- 5.4. За виновное причинение учреждению или обучающемуся ущерба (в том числе морального) в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей, а также неиспользование прав, предоставленных настоящей инструкцией, социальный педагог несет материальную ответственность в порядке и в пределах, установленных трудовым и(или) гражданским законодательством.

С должностной инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получен на руки:

\_\_\_\_\_ года.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

# ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

## педагога-психолога

### отделения учебного проживания

#### 1. Общие положения

- 1.1. Педагог-психолог назначается и освобождается от должности директором учреждения. На период отпуска и временной нетрудоспособности педагога-психолога его обязанности могут быть возложены на другого педагога-психолога. Временное исполнение обязанностей в этих случаях осуществляется на основании приказа директора учреждения, изданного с соблюдением требований законодательства о труде.
- 1.2. Педагог-психолог подчиняется непосредственно руководителю структурного подразделения «ОУП» и директору учреждения.
- 1.3. Педагог-психолог предоставляет социально-психологические услуги людям с тяжелыми нарушениями развития.

#### 2. Квалификационные требования

- 2.1. Педагог-психолог должен иметь среднее или высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Педагогика и психология».
- 2.2. В своей деятельности педагог-психолог руководствуется Конвенцией ООН о правах инвалидов; Конституцией Российской Федерации, Положением об учреждении, указами Президента Российской Федерации, решениями Правительства Российской Федерации; законами и постановлениями Администрации Псковской области в области образования; административным, трудовым и хозяйственным законодательством; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также уставом и локальными правовыми актами учреждения (в том числе правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора, настоящей должностной инструкцией), трудовым договором.
- 2.3. Педагог-психолог отделения учебного проживания должен знать:
  - общую психологию;
  - педагогическую психологию, общую педагогику, психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию, медицинскую психологию, нейропсихологию, патопсихологию, психосоматику;
  - основы олигофренопедагогики, психотерапии, сексологии, психогигиены, профориентации, психодиагностики, психологического консультирования и психопрофилактики;
  - методы активного обучения, социально-психологического тренинга общения;
  - современные методы индивидуальной и групповой профконсультации;
  - методы и приемы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;
  - методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных;
  - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
  - основы работы с персональным компьютером, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

### **3. Должностные обязанности**

Должностные обязанности педагога-психолога определены на основе и в объёме квалификационной характеристики по должности «Педагог-психолог» и могут быть дополнены, уточнены с учетом конкретных обстоятельств:

- 3.1. Педагог-психолог осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия обучающихся, их семей и работников ОУП:
  - способствует формированию общей культуры личности, социализации и социальной интеграции проживающих с учетом их психофизических особенностей,
  - способствует гармонизации психологической атмосферы отделения и осуществляет превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации;
  - определяет факторы, препятствующие развитию личности обучающихся и принимает меры по оказанию им различных видов психологической помощи (психокоррекционной, реабилитационной, консультативной);
  - оказывает консультативную помощь обучающимся, их родителям (лицам, их заменяющим), коллективу ОУП в решении конкретных проблем;
  - проводит вместе с социальными педагогами диагностическую, психокоррекционную реабилитационную, консультативную работу, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной психологии, а также современных информационных технологий;
  - ведёт документацию установленного образца: индивидуальную программу обучения, отчёты о проведенной работе;
  - обеспечивает охрану жизни и здоровья проживающих во время процесса сопровождения.
- 3.2. Работает в соответствии с графиком, составленным руководителем ОУП.
- 3.3. Выполняет разовые поручения руководителя ОУП и руководства учреждения, связанные с работой отделения.
- 3.4. В случае необходимости педагог-психолог может быть привлечён к другим видам работ.
- 3.5. Посещает совещания и семинары, проводимые руководителем ОУП и руководством учреждения.
- 3.6. Повышает свою квалификацию и мастерство.
- 3.7. В соответствии с требованиями СанПиН, регулярно проходит профилактический медицинский осмотр.
- 3.8. Хранит служебную тайну в отношении сведений, не подлежащих в соответствии с Законодательством разглашению (диагноз заболеваний, имущественное положение граждан и т.д.).
- 3.9. Проявляет в отношении обучающихся отделения и их близких родственников такт и уважение, создаёт для жильцов квартиры комфортную атмосферу.



- 3.10. Активно взаимодействует с местным сообществом с целью толерантного и уважительного отношения общества к людям с инвалидностью.

#### **4. Права**

Педагог-психолог имеет право в пределах своей компетенции:

- 4.1. Запрашивать и получать от руководителя ОУП и должностных лиц учреждения информацию, необходимую для выполнения своих обязанностей.
- 4.2. Требовать создания условий для выполнения служебных обязанностей.
- 4.3. Участвовать в обсуждении вопросов, касающихся его деятельности.

#### **5. Ответственность**

- 5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение без уважительных причин устава и правил внутреннего трудового распорядка учреждения, законных распоряжений директора учреждения и иных локальных нормативных актов, должностных обязанностей, установленных настоящей инструкцией, в том числе за неиспользование прав, предоставленных настоящей инструкцией, повлекшее дезорганизацию реабилитационного процесса, педагог-психолог несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством. За грубое нарушение трудовых обязанностей в качестве дисциплинарного наказания может быть применено увольнение.
- 5.2. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и(или) психическим насилием над личностью обучающегося, педагог-психолог может быть освобожден от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством РФ. Увольнение за данный проступок не является мерой дисциплинарной ответственности.
- 5.3. За нарушение правил пожарной безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических правил организации рабочего процесса, правил техники безопасности и охраны труда педагог-психолог привлекается к административной ответственности в порядке и в случаях, предусмотренных административным законодательством.
- 5.4. За виновное причинение учреждению или обучающимся ущерба (в том числе морального) в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей, а также неиспользование прав, предоставленных настоящей инструкцией, педагог-психолог несет материальную ответственность в порядке и в пределах, установленных трудовым и(или) гражданским законодательством.

С должностной инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получен на руки:

\_\_\_\_\_ года.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

# ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

## руководителя

### отделения учебного проживания

#### 1. Общие положения

- 1.1. Руководитель отделения учебного (ОУП) проживания назначается и освобождается от должности директором учреждения. На период отпуска и временной нетрудоспособности руководителя его обязанности могут быть возложены на социального педагога. Временное исполнение обязанностей в этих случаях осуществляется на основании приказа директора учреждения, изданного с соблюдением требований законодательства о труде.
- 1.2. Руководитель ОУП подчиняется непосредственно заместителю директора и директору учреждения.
- 1.3. Заведующий отделением имеет работников в своем подчинении.
- 1.4. Руководитель структурного подразделения руководит работой отделения учебного проживания.

#### 2. Квалификационные требования

- 2.1. Руководитель ОУП должен иметь высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» со стажем работы в образовательной сфере не менее 3 лет.
- 2.2. В своей деятельности руководитель структурного подразделения руководствуется Конвенцией ООН о правах инвалидов; Конституцией Российской Федерации, Положением об учреждении, указами Президента Российской Федерации, решениями Правительства Российской Федерации; законами и постановлениями Администрации Псковской области в области образования; административным, трудовым и хозяйственным законодательством; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также уставом и локальными правовыми актами учреждения (в том числе правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора, настоящей должностной инструкцией), трудовым договором.
- 2.3. Руководитель отделения учебного проживания должен знать:
  - законы и постановления на федеральном, региональном и местном уровнях, другие нормативно-правовые акты, регламентирующие предоставление различных видов образовательных услуг;
  - основы трудового законодательства РФ;
  - основы законодательства РФ об охране здоровья граждан;
  - теорию и методику педагогической работы;
  - основы психологии личности людей с тяжелыми множественными нарушениями;
  - основы олигофренопедагогики;
  - основы специальной психологии;
  - возрастную и социальную педагогику и психологию;
  - психологию отношений, индивидуальные и возрастные особенности обучающихся, с которыми он работает, возрастную физиологию и гигиену;
  - педагогическую и социальную этику;
  - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентного подхода, развивающего обучения;

- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- основы менеджмента, управления персоналом;
- основы управления проектами;
- основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- основы экономики, социологии;
- способы организации финансово-хозяйственной деятельности образовательного учреждения;
- гражданское, административное, трудовое, бюджетное, налоговое законодательство в части, касающейся регулирования деятельности образовательных учреждений и органов управления образованием различных уровней;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;
- правила и нормы охраны труда: техники безопасности, противопожарной охраны.

### **3. Должностные обязанности**

Руководитель отделения учебного проживания (ОУП):

- 3.1. Осуществляет общее руководство работой отделения, подбор и обучение сотрудников, обеспечивает надлежащие условия труда работников и контроль за их деятельностью.
- 3.2. Организует текущее и перспективное планирование деятельности структурного подразделения с учетом целей, задач и направлений, для реализации которых оно создано.
- 3.3. Обеспечивает контроль за выполнением плановых заданий, координирует работу специалистов отделения по выполнению учебных (образовательных) планов и программ, разработке необходимой учебно-методической документации.
- 3.4. Обеспечивает контроль за качеством образовательного процесса и объективностью оценки результатов учебной и внеучебной деятельности обучающихся, обеспечением уровня подготовки обучающихся.
- 3.5. Создает условия для разработки рабочих образовательных программ отделения. Оказывает помощь педагогическим работникам в освоении и разработке инновационных программ и технологий.
- 3.6. Организует работу по подготовке и проведению итоговой аттестации, просветительскую работу для родителей.
- 3.7. Организует методическую, культурно-массовую работу. Осуществляет контроль за учебной нагрузкой обучающихся.
- 3.8. Участвует в комплектовании контингента обучающихся (воспитанников) и принимает меры по его сохранению, участвует в составлении расписания досуговых мероприятий и других видов деятельности обучающихся (воспитанников).
- 3.9. Участвует в подборе и расстановке педагогических и иных кадров, в организации повышения их квалификации и профессионального мастерства.
- 3.10. Обеспечивает своевременное составление установленной отчетной документации.
- 3.11. Принимает участие в развитии и укреплении учебно-материальной базы учреждения, оснащении отделения современным оборудованием, наглядными пособиями и техническими средствами обучения, в сохранности оборудования и ин-

вентаря, оснащении и пополнении методических уголков учебно-методической и художественной литературой, периодическими изданиями, в методическом обеспечении образовательного процесса.

- 3.12. Принимает меры по обеспечению создания необходимых социально-бытовых условий обучающимся (воспитанникам) и работникам отделения.
- 3.13. Ведет текущую документацию, учет и отчетность отделения.
- 3.14. Осуществляет мероприятия по соблюдению в отделении санитарно-эпидемиологического и противопожарного режимов.
- 3.15. Проводит анализ и прогнозирование работы отделения.
- 3.16. Предоставляет руководству в установленные сроки отчетов и сведений о работе отделения.
- 3.17. Вносит предложения руководству Учреждения по совершенствованию форм и методов работы отделения.
- 3.18. Изучает опыт работы других учреждений похожей направленности по вопросам, касающимся его деятельности.
- 3.19. Проявляет в отношении обучающихся отделения и их близких родственников такт и уважение, создаёт для жильцов квартиры комфортную атмосферу.

### **3. ПРАВА**

Руководитель ОУП обязан:

- 3.1. Запрашивать и получать от должностных лиц учреждения информацию, необходимую для выполнения своих обязанностей.
- 3.2. Требовать создания условий для выполнения служебных обязанностей.
- 3.3. Участвовать в обсуждении вопросов, касающихся его деятельности.
- 3.4. Вносить на рассмотрение директора учреждения представления о назначении, перемещении и увольнении, предложения о поощрении или наложении дисциплинарных взысканий на подчиненных работников.

### **4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Руководитель ОУП несет ответственность:

- 4.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, – в пределах, определенных действующим трудовым законодательством РФ.
- 4.2. За причинение материального ущерба – в пределах, определенных действующим трудовым и гражданским законодательством РФ.
- 4.3. За правонарушения, совершенные в процессе осуществления своей деятельности, – в пределах, определенных действующим административным, уголовным, гражданским законодательством РФ.

С должностной инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получен на руки:

\_\_\_\_\_ года.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.



## ПЕРВИЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ФИО клиента \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

ФИО родителей (опекунов) (место работы) \_\_\_\_\_

Контактные телефоны: \_\_\_\_\_

### Основные данные

<b>Состав семьи</b>	
<b>Жилищные условия</b> (наличие отдельной комнаты)	
<b>Где и когда обучался (ась)</b>	
<b>Место работы клиента</b>	
<b>Прием медикаментов</b> (какие, в каком количестве и в каких случаях)	
<b>Наличие аллергий, хронических заболеваний</b>	
<b>Пищевые предпочтения</b>	
<b>Режим дня</b> Подъем Отбой Дневной сон	
<b>Обязанности по дому</b>	
<b>Развитие речи</b> Умение читать/ писать	
<b>Особенности поведения</b>	
<b>Возможные осложнения</b>	
<b>ОЖИДАНИЯ и ПОЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ</b>	

## Уровень сформированности навыков до начала проекта

(со слов родителей, в домашних условиях)

<b>ОРИЕНТИРОВКА В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ</b>		
Знает свои ФИО, адрес, номер телефона	Может самостоятельно добраться до дома	Добирается до дома на общественном транспорте, автобусом мастерских
Остается в квартире один (а)	Передвигается по городу самостоятельно (гуляет)	
<b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b>		
Прием пищи: – способен самостоятельно перекусить в течение дня	Уход за собой: – использование косметических средств – использование дезодоранта	Туалет
Одевание/раздевание	Уход за волосами: – мытье головы – причесывание – бритье	Душ
<b>ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ</b>		
Мытье и хранение посуды	Использование бытовых приборов	Пользование газовой (электрической) плитой
Приготовление пищи	Хранение продуктов	Сервировка стола
<b>УХОД ЗА ВЕЩАМИ</b>		
Чистка одежды Уход за обувью	Ручная стирка	Машинная стирка
Глажка  Мелкий ремонт одежды	Различение одежды: – своя/чужая – праздничная/ домашняя/ для сна	Складывание одежды: – выворачивание – сворачивание одежды – вывешивание на «плечики» – складывание на полку/стул
<b>УБОРКА И РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ</b>		
Подметание пола	Работа с пылесосом	Мытье пола: – руками, – шваброй
Мытье окон	Чистка сантехники	Вынос мусора
<b>ВЕДЕНИЕ ФИНАНСОВЫХ РАСЧЕТОВ</b>		
Ориентируется в деньгах: – знает номинальное значение – умеет разменивать, считать сдачу	Самостоятельно совершает покупки	Оплачивает коммунальные услуги: – заполняет квитанции – оплачивает на почте квитанции
<b>ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ</b>		
Пользуется общественным транспортом:  – самостоятельно – автобус мастерских – имеет представление	Какие общественные места посещал: – театр – кино – кафе – парикмахерская	Соблюдение правил поведения в общественных местах
<b>ДОСУГ</b>		
Предпочитаемый	Знакомые виды досуга	Умение занять свое свободное время

Дата посещения \_\_\_\_\_

Специалисты \_\_\_\_\_

Директору \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
паспорт: \_\_\_\_\_,  
выдан \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(кем)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(когда)  
проживающего/-ей по адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
тел.: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ.**

Прошу принять меня \_\_\_\_\_,  
(ФИО)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ года рождения, на обучение в Отделение учебного проживания Центра лечебной педагогики с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

С лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации учреждения, уставом учреждения (и положением о структурном подразделении «Отделение учебного проживания») ознакомлен/-а.

Даю свое согласие на обработку персональных данных.

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Директору \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
паспорт: \_\_\_\_\_,  
выдан \_\_\_\_\_  
(кем)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(когда)  
проживающего/-ей по адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
тел.: \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ.

Прошу принять моего(ю) подопечного(ю) \_\_\_\_\_,  
(ФИО)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ года рождения, на курс обучения в Отделении учебного проживания  
Центра лечебной педагогики с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

С лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации учреждения, уставом учреждения (и положением о структурном подразделении «Отделение учебного проживания») ознакомлен/-а.

Даю свое согласие на обработку персональных данных моего подопечного.

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(подпись)



## АНКЕТА 1

Уважаемые родители/опекуны, для планирования обучения и организации сотрудничества с семьей просим Вас ответить на вопросы данной анкеты.

1. Ваши фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Почему Вы хотите, что бы Ваш ребенок/опекаемый прошёл обучение в отделении учебного проживания?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Что вызывает сомнения? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Как Вы оцениваете уровень самостоятельности Вашего ребенка/опекаемого в повседневной жизни дома? (Отметьте в таблице)

Деятельность	Оценка степени самостоятельности			
	<i>требуется постоянная помощь</i>	<i>часто нуждается в подсказке и помощи</i>	<i>иногда нуждается в подсказке и помощи</i>	<i>полностью самостоятельный</i>
гигиена				
приготовление пищи				
покупки				
уход за вещами				
учет финансов				
умение занять свое свободное время				

6. Какими навыками владеет Ваш ребенок/опекаемый, которые помогли бы ему в самостоятельной жизни?

- Сам стирает носки
- Сам убирает вещи на место
- Сам оплачивает покупки в магазине
- Другое: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Какими, по-Вашему мнению, другими навыками должен овладеть Ваш ребенок/опекаемый, находясь в отделении учебного проживания?

---

---

---

---

---

8. Что представляется наиболее трудным для овладения?

- Учет финансов
- Приготовление пищи
- Уход за вещами
- Гигиена
- Занимать свое свободное время
- Другое \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Чему, на Ваш взгляд Вашего ребёнка/опекаемого учить не стоит?

---

---

10. Как Вы видите свое участие в процессе обучения?

---

---

---

11. Разрешаете ли Вы использование материалов фото- и видеосъемки Вашего ребенка/опекаемого в информационных и методических целях?

---

Дата заполнения \_\_\_\_\_

*Благодарим Вас за сотрудничество!*

## АНКЕТА 2

Уважаемые родители/опекуны, в связи с окончанием курса обучения самостоятельному проживанию просим Вас ответить на вопросы данной анкеты

1. Ваши фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Оправдались ли Ваши ожидания или опасения, связанные с проектом (если да, то насколько)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какие изменения в развитии Вашего сына/дочери/опекаемого вы наблюдаете:  
в общении и потребностях (интересах)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в самообслуживании  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в приготовлении пищи  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в уборке помещения  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в уходе за вещами (стирка, глажка, хранение)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в осуществлении покупок  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в обращении с деньгами  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
в поведении  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. Напишите ваши пожелания для улучшения работы отделения.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

*Благодарим за сотрудничество!*

Имя, фамилия,  
дата рождения обучающегося:

\_\_\_\_\_

## ДОГОВОР О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

г. ПСКОВ “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» Псковской области (в дальнейшем УЧРЕЖДЕНИЕ), в лице директора \_\_\_\_\_, действующего на основании Устава, с одной стороны, и родитель (законный представитель) обучающегося, проходящего обучение самостоятельноному проживанию, именуемый в дальнейшем РОДИТЕЛЬ в лице:

мать \_\_\_\_\_

или отец \_\_\_\_\_

или другой законный представитель обучающегося \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ,

имея целью урегулировать взаимоотношения между УЧРЕЖДЕНИЕМ и РОДИТЕЛЕМ обучающегося, проходящего обучение в отделении учебного проживания (ОУП) при УЧРЕЖДЕНИИ, заключили договор о нижеследующем.

### ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

Предметом договора является организация совместной деятельности УЧРЕЖДЕНИЯ и РОДИТЕЛЕЙ, нацеленной на обучение молодых людей с инвалидностью самостоятельной жизни и решение следующих основных задач:

- развитие навыков самостоятельной жизни обучающегося с учетом имеющихся у него / неё индивидуальных возможностей и потребностей с целью его / её социальной интеграции;
- развитие толерантного отношения общества к лицам с тяжелыми нарушениями развития;
- совершенствование механизмов реализации прав на социальную интеграцию молодых людей с тяжелыми нарушениями развития и их родителей.

### ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ

1. В своей деятельности УЧРЕЖДЕНИЕ руководствуется законодательством Российской Федерации, Уставом УЧРЕЖДЕНИЯ, Положением об отделении учебного проживания.
2. Обучающийся зачисляется в УЧРЕЖДЕНИЕ на основании личного желания и решения педагогического совета на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_.
3. УЧРЕЖДЕНИЕ обязуется обеспечить:
  - безопасность жизни и здоровья обучающегося;
  - безопасную санитарную среду;



- формирование навыков общения и самообслуживания, ориентации в окружающем мире, доступных хозяйственно-бытовых навыков согласно индивидуальной программе обучения в УЧРЕЖДЕНИИ;
  - удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;
  - защиту достоинства обучающегося;
  - уважение прав обучающегося и его родителей;
  - сохранение конфиденциальности полученной информации о диагнозе обучающегося, истории семьи и семейных взаимоотношений.
4. Для обучающихся устанавливается следующий режим учебного проживания:
    - с понедельника по пятницу после окончания работы или занятий обучающиеся приезжают в учебную квартиру, где их встречают педагогические работники;
    - с момента приезда до сна, а также утром до отправления на работу / занятия обучающиеся участвуют в учебных мероприятиях, направленных на развитие у них самостоятельности в самообслуживании, бытовой, досуговой и прочей деятельности;
    - с целью обучения организации своего свободного времени в выходной день не реже одной субботы в месяц обучающиеся проводят в УЧРЕЖДЕНИИ;
    - все остальные выходные дни, а также в период отпуска и в случае болезни обучающиеся проживают с родителями.
  5. УЧРЕЖДЕНИЕ может быть закрыто в период отпусков, праздничных и нерабочих дней, а также в случае непредвиденных обстоятельств, вызванных не зависящими от УЧРЕЖДЕНИЯ причинами, в том числе:
    - а) отсутствия воды, электроэнергии, теплоснабжения;
    - б) поломки автобусов для доставки детей;
    - в) неблагоприятных погодных условий;
    - г) санитарного карантина.
  6. Специалисты УЧРЕЖДЕНИЯ берут на себя следующие обязательства в работе с обучающимися:
    - проводить диагностику развития навыков самостоятельной жизни обучающегося при поступлении в УЧРЕЖДЕНИЕ;
    - совместно с РОДИТЕЛЯМИ составлять индивидуальную программу обучения;
    - планировать и организовывать педагогическую помощь обучающимся, проводить повседневную работу по его обучению самостоятельной жизни;
    - отражать динамику развития навыков самостоятельной жизни обучающегося, делая записи в дневнике наблюдения;
    - консультировать РОДИТЕЛЕЙ по вопросам обучения самостоятельной жизни в условиях родительского дома;
    - проводить регулярные встречи с РОДИТЕЛЯМИ с целью взаимного информирования по вопросам обучения, планам, проводимым мероприятиям и др. вопросам.
  7. Обучающийся может быть исключен решением педагогического совета УЧРЕЖДЕНИЯ в случае грубого нарушения правил учебного проживания.
  8. Специалисты УЧРЕЖДЕНИЯ имеют право снять с себя ответственность за качество обучения, в случае уклонения родителей от участия в консультациях, в случае игнорирования родителями рекомендаций педагогических сотрудников УЧРЕЖДЕНИЯ по занятиям с обучающимся в условиях семьи.

#### **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЯ**

1. РОДИТЕЛЬ имеет право:
  - вносить предложения по улучшению работы с обучающимся;
  - получать информацию от руководства УЧРЕЖДЕНИЯ и педагогических специалистов о проводимых занятиях с обучающимся;

- получать бесплатную консультационную помощь педагогов и других специалистов;
- оказывать помощь сотрудникам УЧРЕЖДЕНИЯ в их работе;
- участвовать в мероприятиях УЧРЕЖДЕНИЯ по согласованию с педагогами;
- оказывать благотворительную помощь УЧРЕЖДЕНИЮ.

2. РОДИТЕЛЬ обязан:

- предоставлять все необходимые сведения об обучающемся перед его зачислением в УЧРЕЖДЕНИЕ;
- передавать и забирать обучающегося у сотрудников в соответствии с установленным графиком;
- заранее извещать сотрудников УЧРЕЖДЕНИЯ о болезни или планируемом отсутствии обучающегося;
- выполнять согласованную и подписанную родителями и специалистами УЧРЕЖДЕНИЯ индивидуальную программу обучения, а также рекомендации и задания сотрудников УЧРЕЖДЕНИЯ;
- нести расходы за питание и содержание обучающегося в УЧРЕЖДЕНИИ (расходные материалы, коммунальные услуги, услуги связи);
- оказывать деятельную помощь УЧРЕЖДЕНИЮ в решении хозяйственных, организационных, вопросов.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН И СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА.**

1. Участники договора несут ответственность за соблюдение договора, который не может ограничивать установленные законодательством РФ права и обязанности сторон.
2. РОДИТЕЛЬ согласен с тем, что при ненадлежащем исполнении или неисполнении возложенных на них обязанностей настоящий договор может быть расторгнут УЧРЕЖДЕНИЕМ в одностороннем порядке досрочно.
3. УЧРЕЖДЕНИЕ согласно с тем, что настоящий договор может быть расторгнут РОДИТЕЛЕМ обучающегося досрочно без объяснения причин с уведомлением об этом руководство УЧРЕЖДЕНИЯ не менее чем за 7 дней до его расторжения.
4. Настоящий договор действует со дня подписания в течение установленного периода обучения в УЧРЕЖДЕНИИ.

**АДРЕСА И ПОДПИСИ СТОРОН**

УЧРЕЖДЕНИЕ

РОДИТЕЛЬ

Адрес: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Директор:

Подпись: \_\_\_\_\_ ( )

Подпись: \_\_\_\_\_

Согласовано с педагогами ОУП:

\_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( )

## РАСПИСАНИЕ ДНЯ

- 06.30 – 07.00 – Подъем, гигиенические процедуры.
- 07.00 – 08.00 – Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к отправлению на работу.
- 08.00 – Отъезд на работу.
- 15.30 – Возвращение с работы.
- 16.00 – 17.00 – Чаепитие и обмен впечатлениями, отдых.
- 17.00 – 19.00 – Выполнение домашних дел (покупки, приготовление ужина, уборка, стирка и др.).
- 19.00 – 19.40 – Подготовка к ужину, ужин.
- 19.40 – 20.20 – Выполнение домашних дел (мытьё посуды, вынос мусора, уборка) или свободное время.
- 20.20 – 21.00 – Обсуждение результатов прошедшего дня, планирование и распределение бытовой и досуговой деятельности на следующий день. По результатам планирования студенты каждый для себя составляет пиктографический план дел на следующий день.
- 21.00 – 22.00 – Подготовка ко сну и выполнение гигиенических процедур.
- 22.00 – 06.30 – Сон.

## ХАРАКТЕРИСТИКА

*К. Татьяны Сергеевны,  
обучающейся отделения учебного проживания  
в период с 12.01.09 по 28.05.09*

### I. Общие сведения

К. Татьяна Сергеевна, дата рождения 12.03.1980. Окончила в году специальную (коррекционную) школу VIII вида №1 г. Пскова. В настоящее время работает в хозяйственном отделении Производственно – интеграционных мастерских для инвалидов г. Пскова.

### II. Социальная картина развития

Семья полная, единственный ребёнок в семье.

Мать: К. Галина Ивановна – педагог.

Отец: К. Сергей Петрович – пенсионер.

Семья проживает в двухкомнатной квартире многоэтажного жилого дома в спальном районе города. Бытовые условия хорошие: квартира со всеми удобствами, оснащена различными бытовыми приборами. У Татьяны есть своя комната.

В семье по отношению к Татьяне отмечается гиперопека: родители выполняют то, что Татьяна могла бы сделать сама, хотя признают необходимость самостоятельности своей дочери, указывают на приоритетные области для обучения: оплата покупок в магазине и квартплаты, планирование покупок, обращение с деньгами. Родители готовы к сотрудничеству, положительно воспринимают рекомендации педагогов, стараются им следовать.

### III. Индивидуальные особенности

#### 1. Физический статус (особые особенности)

У девушки нет выраженных двигательных нарушений, но отмечается дискоординация движений, усиливающаяся при эмоциональном возбуждении, возникает состояние, близкое к ступору.

Имеются незначительные нарушения мелкой моторики, из-за чего возникают трудности при выполнении ручной работы (в использовании ножа, других инструментов), отмечаются неточные движения пальцев рук.

Татьяне трудно перешагивать, преодолевать препятствия выше уровня колен.

Отмечаются тактильная аутостимуляция, что проявляется в постоянных прикосновениях, поглаживаниях, объятиях, щипании других людей.

#### 2. Психическое развитие

Татьяна эмоционально отзывчива. В процессе общения проявляет не вполне адекватные эмоции (сгибается от хохота, убегает, показывает на собеседника пальцем). Адекватная реакция на какое-либо событие или ситуацию часто следует позже, когда проходит состояние возбуждения. Иногда для выхода из состояния эмоционального ступора или перевозбуждения Татьяне необходима помощь: переключение, устранение причины негативного состояния, игнорирование.

Мышление у девушки конкретное, наглядно-действенное, с элементами образного. Умеет анализировать поведение окружающих людей. Хорошо помнит о прошедших событиях, достаточно легко может воспроизвести запланированные дела; запоминает последовательность выполнения операций предметной деятельности, выражена зрительная память.

Коммуникативная функция речи не нарушена, но в период эмоционального возбуждения Татьяна застревает на одних и тех же вопросах, фразах. Владеет чтением и пись-



мом, но пользуется ими неохотно. Навыки письменной речи может применять в бытовых целях: читает вывески, может записать и прочитать несложный рецепт приготовления блюда.

Ориентируется во временной организации жизни, предвидит результат своей деятельности, распознает правильные и неправильные поступки на уровне «хорошо»/ «плохо». Переносит приобретенные навыки в новые условия.

### **3. Индивидуально-личностные особенности**

Татьяна вспыльчивая, возбудимая. В новых обстоятельствах теряется, хотя в привычных ситуациях реагирует на предметы и людей эмоционально, открыто.

Девушка нуждается в регулярной эмоциональной поддержке, одобрении, внимании.

Ревностно относится к своему личному пространству и вещам. Аккуратна и педантична в организации пространства (шкаф, тумбочка, кровать, место за столом). Однажды выработанные правила строго соблюдает. Содержание привычных режимных действий принимает характер ритуалов: приготовления ко сну, одевание, раздевание, складывание одежды в шкаф.

### **Выводы**

Татьяна в целом самостоятельная, так как владеет основными гигиеническими навыками, не нуждается в специальной организации быта. Адекватно ориентируется в социально-бытовых ситуациях, но ей требуется помощь в организации самостоятельной деятельности, в решении проблем, в обращении с деньгами. Необходима планомерная работа, направленная на развитие устойчивости внимания, на увеличении темпа и переключаемости деятельности.

### **Сформированность навыков самостоятельной жизни**

**К. Татьяны до и после обучения**

**(период обучения: с 12 января по 28 мая 2009 г.)**

<b>До поступления в ОУП</b>	<b>После курса обучения в ОУП</b>
<b>Бытовая деятельность</b>	
Самообслуживание	
При приёме пищи использует только ложку, вилку.	Может пользоваться ножом и вилкой при приёме пищи, но делает это после напоминания.
Подолгу носит одну и ту же домашнюю одежду. Затрудняется при выборе одежды в соответствии с ситуацией, погодой.	Домашнюю одежду периодически меняет после настоящего напоминания. Без изменений.
Все гигиенические процедуры носят характер ритуала и занимают более часа.	Процесс принятия душа стал значительно короче во времени (примерно 30 минут).
Организация питания	
Необходимо напоминание для соблюдения правил гигиены при приготовлении пищи: забывает мыть руки, снимает пробу блюда руками, не поддерживает чистоту рабочего места.	В присутствии сопровождающего соблюдает все правила гигиены при приготовлении пищи.
При использовании микроволновой печи нуждается в консультативной помощи при выборе режима. В использовании кухонного комбайна нуждается в небольшой помощи при его сборке и выборе насадки.	Без изменений.

Самостоятельно разжигает плиту спичками. Регулирует пламя, но только после напоминания.	Самостоятельно регулирует пламя.
При выборе блюда для приготовления испытывает трудности.	Делает выбор из предложенных блюд, иногда предлагает сама.
Знает и выполняет основные операции (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание) обработки и приготовления продуктов, которые выполняет очень долго. Умеет готовить самостоятельно несложные блюда по письменному рецепту. Не может определить готовность блюда. При использовании мерной посуды испытывает затруднения.	Сократилось время, затрачиваемое на чистку и нарезку овощей.  Расширилось менюготавливаемых блюд.  Определяет готовность блюда по таймеру. Выбирает подходящую мерную посуду, насыпает/наливает продукт до метки, но делает это неаккуратно (проливает, просыпает мимо стакана и т.д.).
Имеет представление о том, что продукты портятся, но не знает правильных условий и сроков их хранения.	Знает правильные условия и сроки их хранения продуктов, но самостоятельно их не соблюдает.
Затрудняется при выборе посуды, подходящей к блюду (салат, торт, соус). При сервировке стола не учитывает количество человек (сервирует все свободные места).	Самостоятельно подбирает подходящую к блюду посуду. Учитывает количество человек при сервировке после напоминания.
Посуду моет с использованием большого количества воды и моющего средства. При ополаскивании посуды смывает пену только с одной стороны посуды.	Пользуется дозатором.  Качественно ополаскивает посуду после мытья.
Уход за вещами	
Умеет пользоваться машиной-автоматом, но необходим контроль при сортировке белья (сортирует по виду материала, но не сортирует по цвету).	Самостоятельно сортирует бельё по цвету.
Утюжит простое бельё.  Не пользуется регуляторами температуры при утюжке.	Утюжит фигурное бельё (футболки, брюки) по образцу.  По инструкции выставляет подходящий температурный режим.
Уборка помещения	
Не видит необходимости уборки.	Выполняет уборку по графику.
Не соблюдает последовательность уборки. Не определяет направление движения при мытье полов. После уборки не возвращает вещи на места.	Убирает помещение, соблюдая последовательность.
Использует пылесос при уборке, но двигает щёткой хаотично. После использования пылесос не чистит.	Качественно пылесосит всё пространство помещения.  По образцу выполняет чистку пылесоса.
Моет пол руками некачественно (пропускает некоторые места, трёт на одном месте); не споласкивает тряпку в процессе мытья.	Качественно моет пол комнаты, коридора, соблюдая направления движения.

Чисткой сантехники ранее не занималась.	Самостоятельно выбирает нужное средство; наносит средство, чистит сантехнику – с опорой на последовательность чистки сантехники.
Обращение с деньгами	
Знает источники своего дохода (но не сумму дохода); основные статьи расхода не знает, свои деньги откладывает.	Научилась выделять и планировать основные статьи расходов.
Покупки	
Составляет список необходимых продуктов, при покупках опирается на него.	Рассчитывает необходимую для покупок сумму денег с опорой на каталог цен. В магазине выбирает товар, опираясь на запланированную сумму.
При оплате подаёт самую большую купюру, имеющуюся в наличии.	Может ориентироваться в стоимости товаров (выбирает товар по более низкой цене), но без дополнительной инструкции не делает этого.
Полученную сдачу проверяет дома.	При оплате товара даёт кассиру необходимую сумму из имеющихся в наличии денег, но делает это очень долго.
	Без изменений.
<b>Социально-коммуникативная деятельность</b>	
Поведение эгоистичное, не учитывает интересы и желания других людей. Не учитывает эмоционального состояния других людей.	Проявляет заботливое отношение к соседке по комнате, но интересы других проживающих не учитывает.
	Предлагает и оказывает помощь по собственной инициативе.
<b>Досуговая деятельность</b>	
Высказывает предпочтения по поводу вариантов проведения досуга, но в рамках известного. Однако в общественных местах чувствует себя неуверенно, скованно, и как следствие, требуется сопровождение.	При выборе совместного досуга договаривается с другими студентами. Самостоятельно организовать свой отдых не может.
	Стала более уверенно себя чувствовать в общественных местах.

## Выводы

Положительная динамика отмечена в таких сферах, как организация питания, уборка помещения, совершение покупок, ведение финансовых расчетов.

Более уверенно себя чувствует в ситуации выбора.

Татьяна испытывает затруднения в организации досуга, в построении межличностных отношений.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ (СОПРОВОЖДЕНИЯ)

Даты обучения 12.01.09 – 28.05.09

### Содержание и отслеживание результатов обучения

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
Действие выполняется сопровождающим (обучающийся пассивен)	!
Действие выполняется обучающимся:	
– со значительной помощью сопровождающего	пп
– с частичной помощью сопровождающего	п
– по последовательной инструкции (по изображению или вербально)	и
– подражая или по образцу	о
– самостоятельно, но не аккуратно	с
– самостоятельно аккуратно	са
– самостоятельно, но после напоминания	сн
– представление сформировано	*
– представление сформировано неверно	х
– представление не сформировано	хх
– нет данных	–
– ранее не делала	

Содержание обучения	ПС	
	На начало курса обучения	На конец курса обучения
<b>БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
<b>САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b>		
<b>Прием пищи</b>		
пользование ножом и вилкой	о	с/н
<b>Одевание, раздевание</b>		
<b>выбор одежды соответственно</b>		
ситуации	и	и
погоде	и	и
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ</b>		
<b>Следование правилам гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи</b>		
мытьё рук перед началом приготовления пищи	и	са
поддержание чистоты рабочего места (выбрасывает отходы; вытирает, если что-то разлил / уронил)	и	са
<b>Использование бытовых приборов для приготовления пищи</b>		
<b>пользование кухонным комбайном</b>		
пользование регуляторами скорости	и	и



разбор и сборка деталей	п	п
мытьё	п	са
<b>пользование микроволновой печью</b>		
использование специальной посуды	и	са
выбор режима (разморозка, подогрев)	и	и
пользование регуляторами температуры	и	и
<b>пользование газовой плитой</b>		
соотнесение регулятора пламени с конфоркой	и	са
пользование регуляторами пламени	и	са
<b>Приготовление пищи</b>		
выбор блюда для приготовления	и	са
выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда	и	са
соблюдение порядка операций при приготовлении пищи по рецепту	и	са
<b>обработка и приготовление продуктов</b>		
нарезание кусочков разной величины и формы в соответствии с блюдом	о	са
очистка (лук, чеснок)	о	са
перемешивание	с	са
жарка	о	са
определение готовности блюда к употреблению по таймеру	и	са
<b>использование мерной посуды</b>		
подбор подходящей мерной посуды	и	са
наливание / засыпание продукта до метки	и	с
<b>хранение продуктов</b>		
распознавание и выбрасывание испорченных продуктов	xx	и
<b>Сервировка стола</b>		
выбор посуды и приборов, подходящих к блюду	и	са
выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек	и	сн
<b>Мытьё посуды</b>		
<b>Соблюдение операций при мытье посуды вручную:</b>		
дозированное использование моющего средства	п	са
ополаскивание	и	са
<b>УХОД ЗА ВЕЩАМИ</b>		
<b>Машинная стирка</b>		
сортировка белья на цветное, белое, тёмное перед стиркой	о	са
<b>Утюжка</b>		
утюжка фигурного белья (футболки, брюки)		о
выбор температурного режима, подходящего к типу ткани		и
складывание выглаженного белья	и	са
<b>УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ</b>		
определение необходимости и вида уборки	xx	сн
соблюдение последовательности уборки	и	са
<b>Подметание пола</b>		
определение необходимости подметания пола (подметает, если что-то рассыпал / уронил)	и	са

<b>Работа с пылесосом</b>		
соблюдение направления движения	п	
чистка пылесоса		о
<b>Мытье пола</b>		
определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду	п	са
мытьё пола руками	с	са
соблюдение направления движения	о	сн
определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды	и	са
<b>Чистка сантехники</b>		
выбор чистящих средств		са
использование перчаток		са
нанесение чистящего средства		и
чистка		и
смывание чистящего средства		са
<b>ОБРАЩЕНИЕ С ДЕНЬГАМИ</b>		
набор заданной суммы из имеющихся в наличии купюр	пп	и
<b>Знание/выполнение операций с деньгами</b>		
пересчет	и	и
<b>ВЕДЕНИЕ БЮДЖЕТА</b>		
подсчет суммы дохода в месяц		и
планирование ежемесячных расходов (квартплата, питание, хозяйственные товары и др.)		и
<b>ПОКУПКИ</b>		
подсчет примерной стоимости всех покупок		и
ориентирование в цене товара (выбирает товар средний по стоимости)	и	са
использование дисконтных карт	хх	*
выкладывание покупок дома в места их хранения	сн	са
<b>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
<b>Соблюдение правил и норм проживания в общежитии</b>		
оказание помощи другим	хх	са
учёт интересов других жильцов	хх	сн
<b>ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
<b>Проведение свободного времени</b>		
умение договориться с другими жителями квартиры	хх	и
определение продолжительности отдыха	хх	са
подготовка необходимых материалов	пп	и
организация досуга (позвонить, узнать о времени и стоимости желаемого отдыха)	хх	п
<b>Предпочитаемый вид отдыха</b>		
ДО Просмотр отечественных фильмов	ПОСЛЕ Посещение кафе	

Педагог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Родитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ «ПЛАНИРОВАНИЯ»

Планирование как обязательное совместное мероприятие проводится ежедневно с участием всех обучающихся ОУП.

	Структура	Методические приемы и материалы	Задачи
<b>1.</b>	<b>Организационный момент</b>		
	Сбор всех обучающихся в общей комнате с карточками прошедшего дня.	Карточки, обозначающие бытовые дела (графическое изображение и подпись).	Создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>		
	<p><u>Подведение итогов прошедшего дня.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Называние дел, которые были запланированы для выполнения.</li> <li>– Рассказ о том, какие из запланированных дел были выполнены и как («Что получилось, что нет? Что понравилось выполнять, в чем возникли сложности?»).</li> <li>– Какие дела были выполнены помимо запланированных. Оказывалась ли помощь?</li> <li>– Оценка качества проделанной работы и оценка своего поведения в течение прошедшего дня.</li> </ul>	Карточки, обозначающие бытовые дела (графическое изображение и подпись).	<p>Формировать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кратко рассказывать о выполненных делах;</li> <li>– слушать, не перебивая;</li> <li>– анализировать свою деятельность и давать ей оценку;</li> <li>– высказывать свою точку зрения и отстаивать её;</li> <li>– спокойно и адекватно реагировать на критику и замечания;</li> <li>– анализировать и давать оценку деятельности других.</li> </ul>
	<p><u>Планирование дел на следующий день.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Распределение ежедневных дел между всеми обучающимися по графику.</li> <li>– Распределение еженедельных дел.</li> <li>– Планирование проведения свободного времени (планирование коллективного и индивидуального досуга).</li> <li>– Составление индивидуального плана дел: распределение дел в порядке выполнения (что буду делать сначала, а что потом), распределение дел по времени (во сколько начну делать то или иное дело).</li> </ul>	<p>Графики распределения дел на каждый день и на неделю.</p> <p>Каталог досуга.</p> <p>Карточки, обозначающие бытовые дела (графическое изображение и подпись).</p>	<p>Формировать умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться графиками распределения дел;</li> <li>– брать на себя ответственность за выполнение того или иного дела;</li> <li>– распределять дела по времени;</li> <li>– соотносить выполнение дел с тем или иным промежутком времени;</li> <li>– объективно оценивать свои силы и возможности;</li> <li>– договариваться с друг с другом;</li> </ul>

	<p><u>Обсуждение возникших в течение дня конфликтных или проблемных ситуаций.</u> <u>Обсуждение и подготовка предстоящих праздничных или досуговых мероприятий.</u></p>	<p>Совместное обсуждение, проигрывание ситуаций, просмотр видео.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь анализировать свое поведение и поведение других;</li> <li>– находить альтернативные социально приемлемые пути решения сложившихся конфликтных ситуаций;</li> <li>– адекватно реагировать на критику, предложения и замечания;</li> <li>– уметь выслушать чужое мнение;</li> <li>– уметь договориться.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть.</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вывешивание плана дел на доску в нужном порядке.</li> <li>– Подведение итогов различных конкурсов («дежурный») и соревнований (подсчет жетонов, заработанных за неделю, вручение приза)</li> </ul>	<p>Приз, выбранный (и приобретенный) накануне самими обучающимися.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепление и визуализация плана дел на следующий день;</li> <li>– создание положительного настроения;</li> <li>– повышение мотивации выполнения деятельности.</li> </ul>

### **Важно!**

При проведении планирования необходимо соблюдать принципы индивидуального и дифференцированного подходов.

Все материалы должны быть доступны всем участникам занятия.

Оценивать выполнение тех или иных дел необходимо исходя из возможностей каждого конкретного обучающегося.

Обсуждение обучающимися друг друга не должно переходить в ябедничество. Необходимо работать над сплочением всех проживающих и развитием между ними приятельских, дружеских отношений.



ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЛ




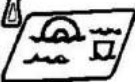






















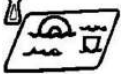



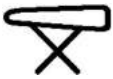




















	понедельник	вторник	среда	четверг
Катя	 готовить ужин  делать бутерброды  накрывать на стол	 мыть посуду	 магазин  чистить обувь  выносить мусор  убирать	 убирать со стола  выносить мусор  гладить
Эдик	 магазин  накрывать на стол  убирать со стола  гладить	 убирать  выносить мусор  чистить обувь  мыть пол в прихожей	 готовить завтрак  готовить ужин  делать бутерброды	 накрывать на стол  мыть посуду  стирать
Ира	 стирать  мыть посуду	 готовить завтрак  готовить ужин	 накрывать на стол  гладить	 убирать
Саша	 убирать  выносить мусор  чистить обувь  мыть пол в прихожей	 гладить  накрывать на стол  убирать со стола  стирать	 магазин  мыть посуду  стирать  мыть пол в прихожей	 готовить завтрак  готовить ужин  делать бутерброды  мыть пол в прихожей

ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ДЕЛ

	понедельник	вторник	среда	четверг
<p>Покупки</p> 				
<p>Прием гостей</p> 				
<p>Уборка</p> 				
<p>Полив цветов</p> 				
<p>Чистка сантехники</p> 				

## ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ «ДНЕВНИКА НАБЛЮДЕНИЙ»

### Оформление:

- строка нового дня заливается серым цветом;
- дата пишется жирным шрифтом, в скобках указывается день недели. Надпись выравнивается по середине ячейки;
- при описании дел имя клиента пишется жирным шрифтом;
- обязательно записывается фамилия и инициалы работника, сопровождавшего клиента при выполнении деятельности

Вид деятельности	Особенности выполнения	Особенности эмоционального и физического состояния	Фамилия сопровождающего
1	2	3	4
Сервировка стола	<p><b>Саша</b> сервировал стол по словесной инструкции. В процессе сервировки постоянно отвлекался. Не мог выбрать необходимую посуду соответственно блюду, определить необходимое количество посуды.</p> <p><b>Трудности:</b> сбивается со счета в процессе подсчета посуды.</p> <p><b>Возможное решение:</b> набирать посуду с опорой на список (галочкой отмечать тех, кому взял тарелку).</p>	<p><b>Саша</b> в течение всего дня был очень возбужден. Отвлекался от выполняемой деятельности на разговоры.</p>	Зуева Е.А.

### Заполнение

**1 графа** Записываются все виды деятельности, которые были выполнены в течение дня.

**2 графа** Кто делал?

**Что делал?** Например: если утюжили – то какое именно белье; если приготовление пищи – то какое блюдо готовили; если запланирована уборка – то какую часть её выполняли и в каком помещении.

**С помощью чего делал?** Например: опираясь на визуальную опору, по письменной последовательности, по подробной инструкции, по наводящим вопросам, после напоминания и др.

**Какие трудности возникли?**

**Варианты преодоления трудностей** (предложить свои варианты). Например: каких приспособлений или пособий не хватает, какие приемы могут помочь при выполнении.












**3 графа** Заполняется по мере необходимости либо в начале, если особенности состояния относятся ко всему дню, или напротив того режимного момента, когда возникли особенности. В этой же графе отмечаются изменения соматического здоровья клиента (температура, кашель, насморк, травмы, менструации и т.п.).

**4 графа** Записывается фамилия и инициалы работника, сопровождавшего клиента при выполнении деятельности.

САМООЦЕНКА

фотография

Е. Елена Валерьевна




<p>Я могу</p> 	<p>Мне нужно</p> <p>не, очь!</p> 	<p>Я хочу</p> 
<p>мыть посуду</p> 	<p>гладить</p> 	<p>мыть голову</p> 
<p>пылесосить</p> 	<p>убирать в шкафу</p> 	<p>мыть пол руками</p> 
<p>мыться в душе</p> 		



## САМООЦЕНКА

фотография

Н. Борис Сергеевич

<p>Я могу делать сама!</p> 	<p>Мне нужно немножко помочь!</p> 	<p>Я хочу научиться!</p> 
<p>ВЫТИРАТЬ ПЫЛЬ</p>	<p>ВАРИТЬ МАКАРОНЫ</p>	<p>МЫТЬ ПОСУДУ</p>
<p>СЛОЖИТЬ БУТЕРБРОД ИЗ НАРЕЗАННЫХ КОЛБАСЫ И ХЛЕБА</p>	<p>ВАРИТЬ СОСИСКИ</p>	<p>ВАРИТЬ ПЕЛЬМЕНИ</p>
<p>НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ</p>	<p>ПЫЛЕСОСИТЬ</p>	<p>ГОТОВИТЬ МЯСО</p>
<p>СПОЛАСКИВАТЬ ПОСУДУ</p>	<p>МЫТЬ ЗЕРКАЛО</p>	<p>ВЕЖЛИВО РАЗГОВАРИВАТЬ</p>
<p>РЕЗАТЬ СОСИСКУ НОЖОМ</p>	<p>ГЛАДИТЬ БЕЛЬЕ</p>	

## РЕКОМЕНДАЦИИ

родителям по дальнейшему развитию самостоятельности

К. Татьяны Сергеевны

### Прием пищи

- Поощряйте использование Татьяной ножа и вилки.

### Приготовление пищи

- Продолжайте расширять ассортимент приготавливаемых Татьяной блюд. Давайте ей право выбора, пусть она сама определит, что хочет приготовить. Когда Вы сами готовите, просите Татьяну подавать Вам продукты в том или ином количестве (1 чайная ложка, пол столовой ложки, 2 стакана, полстакана)
- Поощряете использование Татьяной бытовых приборов (кухонный комбайн, микроволновая печь), научите её пользоваться разными режимами.
- Когда Татьяна выберет блюдо, которое она хочет приготовить, поговорите с ней о необходимых для этого продуктах и предложите самостоятельно купить их в магазине.

### Покупки



- Поручите Татьяне составлять список продуктов, проверять их наличие/отсутствие, необходимость приобретения, даже если в магазин идет не она.
- Попросите Татьяну в составленном списке проставить приблизительную стоимость продуктов и самостоятельно подсчитать необходимую сумму на калькуляторе.
- После возвращения из магазина предложите Татьяне сравнить предполагаемую сумму с реально потраченной.
- Составьте вместе с Татьяной каталог цен наиболее часто покупаемых товаров, на который она будет опираться при расчёте стоимости.



### Ведение финансовых расчётов

- Ведите вместе с Татьяной тетрадь учёта основных статей расходов. Пусть Татьяна ежедневно записывает все траты, а в конце месяца подсчитывает итоговую сумму по каждой статье.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

23–24 ноября 2013 г.		С. Павел
Вид деятельности	Особенности выполнения	
<p><b>Планирование меню</b>                      Пусть Паша предложит, что можно приготовить на завтрак и ужин в один из выходных.</p>		
<p><b>Посещение магазина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проговорить, какие продукты необходимы для приготовления запланированных блюд.</li> <li>– Проверить, есть ли дома необходимые продукты.</li> <li>– Составить список покупок, ориентируясь на меню, подсчитать примерную стоимость покупок.</li> <li>– <b>Посетить магазин и приобрести необходимые продукты</b></li> </ul>		
<p><b>Приготовить то, что запланировано</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– что готовил, как получилось, какая помощь требовалась;</li> <li>– поддерживает ли чистоту рабочего места во время приготовления.</li> </ul>		
<p><b>Уборка</b>                      Сделать уборку в комнате, соблюдая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освободить пространство,</li> <li>– протереть пыль,</li> <li>– пропылесосить.</li> <li>– помыть пол (руками),</li> <li>– оценить качество уборки.</li> </ul>		
<p><b>Что еще делал?</b></p>		

23–24 ноября 2013 г.		Ф. Катя
Вид деятельности	Особенности выполнения	
<div style="display: flex; align-items: center;">  <p><b>Планирование меню</b>                      Пусть Катя предложит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с чем приготовить бутерброды,</li> <li>– что можно приготовить на обед и ужин в один из выходных.</li> </ul> </div>		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <p><b>Посещение магазина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проговорите, какие продукты необходимы для приготовления запланированных блюд (бутербродов, овощного салата),</li> <li>– проверить, есть ли дома необходимые продукты,</li> <li>– <b>посетить магазин, выбрать необходимые продукты</b> (как Катя ориентируется в магазине, по какому принципу выбирает товар, помогает ли складывать продукты в пакет и раскладывать их дома по местам хранения).</li> </ul> </div>		

	<p><b>Стирка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сортировка белья перед стиркой: раскладывание белья на: цветное, светлое, темное,</li> <li>- выбор белья для стирки (то которого больше),</li> <li>- закладывание белья в машину (по одной вещи),</li> <li>- выкладывание белья в таз, по одной вещи, после того как машина закончит стирать,</li> <li>- <b>развешивание белья.</b></li> </ul>	
	<p><b>Приготовление бутербродов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор нужных продуктов,</li> <li>• намазывание масла (паштета),</li> <li>• складывание бутерброда из нарезанного сыра, колбасы</li> </ul> <p>уборка рабочего места.</p>	
<p><b>Что еще делала?</b></p>		

<p>23–24 ноября 2013 <span style="float: right;">Ч. Ольга</span></p>	
<p><b>Суббота</b></p>	
<p><b>Посещение магазина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все ли удалось купить по списку,</li> <li>- хватило ли денег (сколько планировала потратить и сколько потратила).</li> </ul>	
<p><b>Приготовление еды по меню.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержание рабочего места в чистоте во время приготовления,</li> <li>- наведение порядка в кухне после приготовления.</li> </ul>	
<p><b>Стирка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сортировка белья перед стиркой на цветное, светлое и темное,</li> <li>- закладывание белья в машину,</li> <li>- развешивание белья.</li> </ul>	
<p><b>Воскресенье</b></p>	
<p><b>Уборка во всех комнатах и коридоре</b></p>	


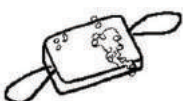







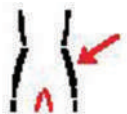

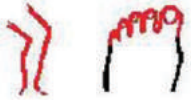


РАСПОРЯДОК ДНЯ

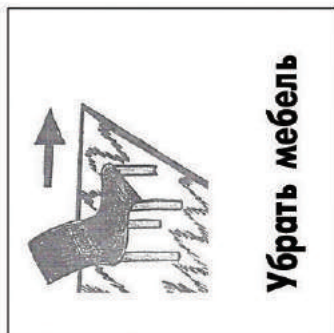
УТРО

	<p>Подъем</p>
	<p>Одеть домашнюю одежду</p>
	<p>Застелить кровать</p>
	<p>Причесаться</p>
	<p>Завтрак</p>
	<p>Таблетки принять</p>
	<p>Почистить зубы, умыться</p>
	<p>Воспользоваться дезодорантом</p>
	<p>Переодеться в рабочую одежду</p>
	<p>Посмотреть в зеркало</p>

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЫТЬЯ

	<p>Надеть шапочку, включить воду</p>
	<p>Намылить мочалку</p>
	<p>Шея</p>
	<p>Руки</p>
	<p>Подмышки</p>
	<p>Грудь</p>
	<p>Живот</p>
	<p>Бока</p>
	<p>Спина</p>
	<p>Между ног</p>
	<p>Ягодицы</p>
	<p>Ноги</p>

УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ



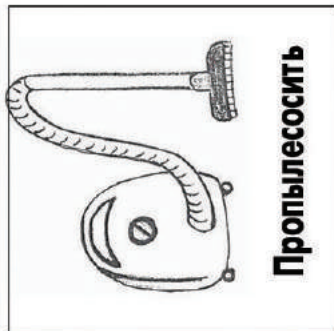
**Убрать мебель**



**Пропылесосить**



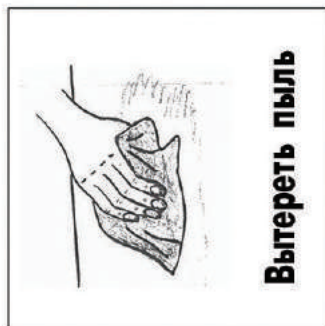
**Скатать ковёр**



**Пропылесосить**



**Почистить зеркало**



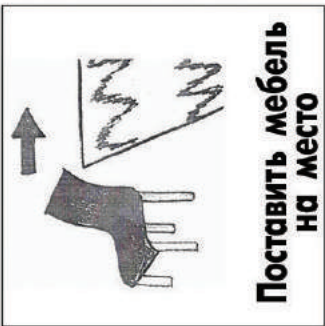
**Вытереть пыль**



**Вымыть пол**



**Расправить ковёр**



**Поставить мебель на место**

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УБОРКИ КОМНАТ

1. Навести порядок в шкафу .....
2. Навести порядок на кровати.....
3. Вынести лишнюю мебель.....
4. Пропылесосить ковер .....
5. Скатать ковёр.....
6. Пропылесосить (или подмести) пол .....
7. Протереть пыль.....
8. Почистить зеркало .....
9. Вымыть пол .....
10. Расправить ковёр .....
11. Поставить мебель на место .....



## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫНОСА МУСОРА

1. Вытащить пакет с мусором из ведра.....
2. Выбросить пакет с мусором в мусоропровод.....
3. Оторвать новый мусорный пакет от рулона.....
4. Вставить пакет в мусорное ведро .....
5. Поставить ведро на место.....
6. Вымыть руки.....

## ВЫНОС МУСОРА



**вытащить  
мусорный пакет**



**выбросить мусор  
в мусоропровод**



**оторвать пакет  
от рулона**



**вставить пакет  
в мусорное ведро**



**вымыть руки**

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЧИСТКИ САНТЕХНИКИ

1. Выбрать необходимое чистящее средство.....
2. Надеть перчатки.....
3. Нанести чистящее средство на внутреннюю поверхность унитаза  
и почистить её ёршиком .....
4. Протереть сиденье, крышку и бачок специальной тряпкой.....
5. Прополоскать тряпку и убрать её на место.....
6. Нанести чистящее средство на внутреннюю поверхность раковины  
и почистить её специальной тряпкой.....
7. Протереть кран .....
8. Прополоскать тряпку и убрать её на место.....
9. Нанести на зеркало специальное средство .....
10. Почистить зеркало при помощи бумажного полотенца.....
11. Протереть полочки шкафа .....
12. Навести порядок на полочках в душевой.....
13. Проверить наличие туалетной бумаги.....
14. Поменять полотенца .....
15. Вымыть пол в ванной комнате .....
16. Прополоскать тряпку для пола .....
17. Вылить воду в унитаз.....
18. Убрать на место ведро, швабру и чистящие средства.....
19. Вывесить тряпку для просушивания.....
20. Вымыть руки.....

ЧИСТКА САНТЕХНИКИ



Надеть перчатки



взять губку



налить средство



протереть бачок



протереть крышку



протереть сиденье

7



ПОМЫТЬ губку

8



ВЗЯТЬ тряпочку

9



протереть бачок

10



протереть сиденье

11



протереть сиденье

12



протереть унитаз



13



ПОМЫТЬ ТРЯПОЧКУ

14



НАЛИТЬ СРЕДСТВО  
В УНИТАЗ

15



ПОЧИСТИТЬ ЁРШИКОМ

16



СМЫТЬ

17



ПОМЫТЬ ПОДСТАВКУ  
ПОД ЁРШИК

18



НАЛИТЬ В ПОДСТАВКУ  
СРЕДСТВО



19



нанести средство

20



взять губку

21



почистить раковину

22



почистить кран

23



смыть средство

24



взять средство  
для зеркала

25



взять бумажное  
полотенце

26



почистить зеркало

27



проверить наличие  
туалетной бумаги

28



налить воду  
в ведро

29



помыть пол

30



вылить воду

31



убрать инструменты  
на место

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УХОДА ЗА ОБУВЬЮ

1. Набрать воду в тазик.....
2. Вытереть тряпкой верхнюю часть обуви.....
3. Вымыть подошвы.....
4. Просушить обувь.....
5. Нанести средство для ухода за обувью .....

## УХОД ЗА ОБУВЬЮ



**протереть обувь**



**просушить обувь**



**почистить обувь**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТИРКИ



	<p>РАССОРТИРОВАТЬ БЕЛЬЕ</p>
	<p>ВЫБРАТЬ БЕЛЬЕ ДЛЯ СТИРКИ</p>
	<p>ПОЛОЖИТЬ БЕЛЬЕ В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ</p>
	<p>ЗАСЫПАТЬ ПОРОШОК</p>
	<p>УСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ СТИРКИ</p>
	<p>НАЖАТЬ КНОПКУ «ПУСК»</p>
	<p>РАЗВЕСИТЬ БЕЛЬЕ</p>



СПИСОК ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ТОВАРОВ

1		<p><b>ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА</b></p>
2		<p><b>САЛФЕТКИ</b></p>
3		<p><b>МЫЛО</b></p>
4		<p><b>ЗУБНАЯ ПАСТА</b></p>
5		<p><b>ШАМПУНЬ</b></p>



6		ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША
7		ДЕЗОДОРАНТ
8		СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ
9		ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ
10		СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ ПОСУДЫ

11		СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК
12		МЕШКИ ДЛЯ МУСОРА
13		ТРЯПКА ДЛЯ ПОЛА
14		СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ СТЕКОЛ
15		СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ УНИТАЗА

ПРИМЕР КАТАЛОГА БЛЮД

## Макароны



### Сложность приготовления



### Время приготовления



20 минут

### Стоимость



### Нужно:

- 1 пачка макарон
- 1 чайная ложка соли
- вода
- 2 столовые ложки сливочного масла

## Плов



### Сложность приготовления



### Время приготовления



50 минут

### Стоимость



### Нужно:

- 2 окорочка
- 1 луковица
- 1 стакан риса
- 1 морковь
- пол чайной ложки соли
- приправа для плова
- вода
- 5 столовых ложек растительного масла

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАКАРОН



<i>Продукты:</i>	<i>Посуда:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 пачка макарон (450 г.)</li> <li>• 1 чайная ложка соли</li> <li>• 2 столовые ложки сливочного масла</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кастрюля</li> <li>• стакан</li> <li>• столовая ложка</li> <li>• чайная ложка</li> <li>• дуршлаг</li> <li>• чашка</li> </ul>

### Последовательность действий

1. Приготовить кастрюлю .....
2. Налить в кастрюлю 6 стаканов воды .....
3. Подождать, пока вода закипит .....
4. Добавить 1 чайную ложку соли.....
5. Высыпать макароны в кастрюлю .....
6. Перемешать .....
7. Подождать, когда вода закипит .....
8. Убавить газ .....
9. Поставить таймер на 10 минут.....
10. Когда таймер зазвонит, выключить газ .....
11. Переложить макароны в дуршлаг .....
12. Промыть макароны водой.....
13. Переложить макароны в чашку .....
14. Добавить 2 столовые ложки сливочного масла.....
15. Перемешать макароны .....

*Приятного аппетита!*

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ФРУКТОВОГО САЛАТА



ПРОДУКТЫ



**ЯБЛОКО**  
1 шт



**ГРУША**  
1 шт



**БАНАН**  
2 шт



**КИВИ**  
2 шт



**ЙОГУРТ**

ПОСУДА



**САЛАТНИЦА**



**ТАРЕЛКА**



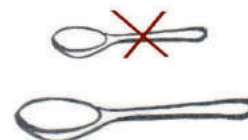
**ДОСКА**



**НОЖ**



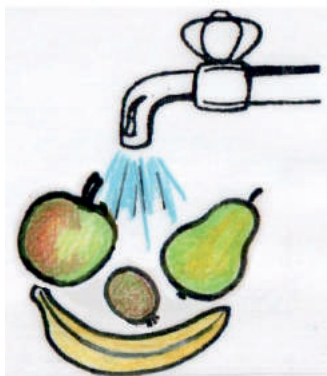
**ОВОЩЕЧИСТКА**



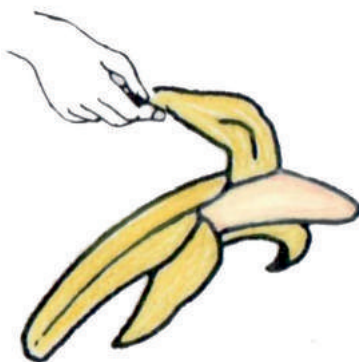
**СТОЛОВАЯ  
ЛОЖКА**



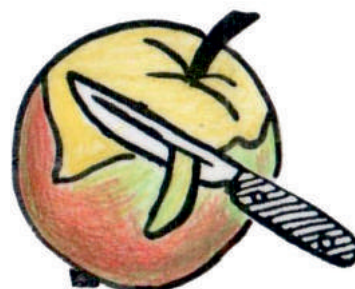
## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ФРУКТОВОГО САЛАТА



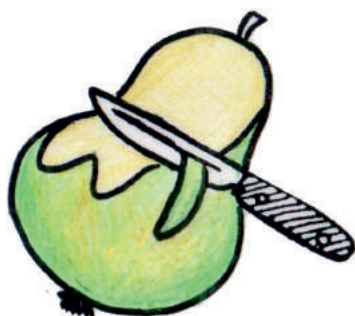
ПОМЫТЬ ФРУКТЫ



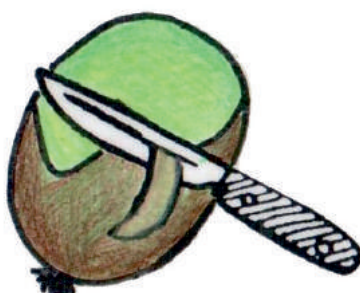
ОЧИСТИТЬ БАНАНЫ



ОЧИСТИТЬ ЯБЛОКИ



ОЧИСТИТЬ ГРУШИ



ОЧИСТИТЬ КИВИ



НАРЕЗАТЬ ФРУКТЫ



ДОБАВИТЬ ЙОГУРТ



ПЕРЕМЕШАТЬ

СЕРВИРОВКА СТОЛА

№ 1

	<p><b>ВИЛКА</b></p>
	<p><b>НОЖ</b></p>
	<p><b>ЧАЙНАЯ ЛОЖКА</b></p>
	<p><b>ТАРЕЛКА</b></p>
	<p><b>САЛАТНИК</b></p>
	<p><b>КРУЖКА</b></p>
	<p><b>БЛЮДЦЕ</b></p>

## СЕРВИРОВКА СТОЛА

### № 2

	<b>САЛФЕТКИ</b>
	<b>СОЛОНКА и перечница</b>
	<b>ХЛЕБ</b>
	<b>САХАР</b>
	<b>ЧАЙ</b>
	<b>КОФЕ</b>
	<b>СЛАДОСТИ К ЧАЮ</b>

## СЕРВИРОВКА СТОЛА

### № 3

	<b>КАСТРЮЛЯ С ЕДОЙ</b>
	<b>САЛАТНИК С ЕДОЙ</b>
	<b>ЧАЙНИК С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ</b>
	<b>КУВШИН С ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ</b>

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЫТЬЯ ПОСУДЫ ВРУЧНУЮ



1. Очистить посуду от остатков пищи.....
2. Закрыть слив раковины пробкой .....
3. Добавить моющее средство.....
4. Наполнить раковину теплой водой (до метки).....
5. Опустить в воду тарелки.....
6. Доставать по одной тарелке, тереть губкой со всех сторон .....
7. Складывать намыленные тарелки на крыло мойки.....
8. Вынуть пробку из раковины, слить воду.....
9. Ополоснуть тарелки под проточной водой, поставить их на сушилку...
10. Закрыть слив раковины пробкой .....
11. Добавить моющее средство.....
12. Наполнить раковину теплой водой.....
13. Опустить в воду кружки, блюда и столовые приборы  
(ложки, вилки и ножи) .....
14. Достать из раковины по одной кружке  
(блюду, вилке, ложке, ножу), потереть губкой со всех сторон.....
15. Поставить намыленные кружки (блюда, ложки, вилки и ножи)  
на крыло мойки .....
16. Вынуть пробку из раковины, слить воду.....
17. Ополоснуть кружки под струей воды, поставить в сушилку.....
18. Ополоснуть блюда под струей воды, поставить в сушилку .....
19. Сбоку от раковины расстелить полотенце.....
20. Ополоснуть вилки, ложки и ножи (по одному предмету),  
выложить их на полотенце .....
21. Вытереть столовые приборы полотенцем .....
22. Сложить столовые приборы в ящик для столовых приборов.....
23. Налить в кастрюлю (сковородку) немного воды,  
хорошо намылить губкой с двух сторон .....
24. Ополоснуть кастрюлю (сковородку) под струей воды.....
25. Вытереть полотенцем, убрать в шкаф .....
26. Протереть стол вокруг раковины .....
27. Ополоснуть раковину .....



## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЫТЬЯ ПОСУДЫ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

1. Очистить посуду от остатков пищи щеткой.....
2. Рассортировать посуду.....
3. Открыть посудомоечную машину.....
4. Выдвинуть верхний короб и достать короб для столовых приборов.....
5. Составить столовые приборы в короб.....
6. Поставить короб в машину.....
7. Составить кружки и блюда, поварёшку, лопатки.....
8. Задвинуть верхний короб.....
9. Выдвинуть нижний короб.....
10. Составить тарелки, салатники, кастрюли.....
11. Задвинуть нижний короб.....
12. Открыть отсек для моющего средства.....
13. Достать моющее средство и положить в отсек.....
14. Закрыть отсек.....
15. Включить машину.....
16. Выставить режим работы посудомоечной машины.....
17. Закрыть дверцу до щелчка.....
18. Выбросить отходы в мусорное ведро.....

РАСПОРЯДОК ДНЯ

	<b>6.30</b>	<b>ПОДЪЕМ</b>
	<b>6.40</b>	<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАВТРАКА</b>
	<b>6.45</b>	<b>СЕРВИРОВКА СТОЛА</b>
	<b>7.00</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
	<b>7.20</b>	<b>УБОРКА СО СТОЛА, МЫТЬЕ ПОСУДЫ</b>
	<b>7.50</b>	<b>ОДЕВАНИЕ, ВЫХОД ИЗ ДОМА</b>
	<b>8.10</b>	<b>ОТЪЕЗД НА РАБОТУ</b>

	<b>15.30</b>	<b>ПРИЕЗД ПОСЛЕ РАБОТЫ</b>
	<b>15.45</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
	<b>16.00</b>	<b>ОТДЫХ</b>
	<b>17.00</b>	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ДЕЛ</b>
	<b>19.00</b>	<b>УЖИН</b>
	<b>19.30</b>	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ДЕЛ</b>
	<b>20.00</b>	<b>ПЛАНИРОВАНИЕ</b>
	<b>20.30</b>	<b>ДУШ</b>
	<b>22.00</b>	<b>СОН</b>

ПРИМЕР КАТАЛОГА ДОСУГА



## БОУЛИНГ

**500 – 800 РУБЛЕЙ**

### БОУЛИНГ-КЛУБ «ПЛАТФОРМА»

Адрес: **Рижский проспект, дом 16.**

Автобусы: № 17, 2, 3, 4 (остановка «Улица Петровская»).

Телефон: 44-31-32.

### КЛУБ «СУПЕР»

Адрес: **Октябрьский проспект, дом 56.**

Автобусы: № 17, 4, 14.

Телефон: 66-06-06.

#### **Узнать:**

1. Сколько стоит дорожка для игры в боулинг.
2. Время работы клуба.

#### **Расходы:**

- проезд на автобусе до клуба – 18 рублей
- проезд от клуба до дома – 18 рублей
- игра в боулинг – от 100 до 500 рублей
- напитки, мороженое – 200 рублей

РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЛИЧНОГО ОБЩЕНИЯ

ФИО проживающего	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Ира		30 мин		30 мин	
Катя	30 мин		30 мин		
Саша	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Эдик	15 мин		15 мин		

ГРАФИК ПРИЕМА МЕДИКАМЕНТОВ

Дата \_\_\_\_\_

ФИО	УТРО	С СОБОЙ в мастерские	ВЕЧЕР (ужин)	Перед сном (кефир)
Сергей				
Илья				
Максим				
Настя				

БЛАНК УЧЕТА ВЫДАНЫХ МЕДИКАМЕНТОВ

Дата	Время	Кому выданы медикаменты	Кто выдал (подпись)



## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ

1. Изолировать больного.
2. Измерить температуру.
3. Принять меры по снижению температуры.

Фамилия	Критическая $t^0$	Медикаменты
Катя	38 <sup>0</sup>	0,5 таб. аспирина + 0,5 таб. анальгина + 0,5 таб. но-шпы
Максим	37,5 <sup>0</sup>	Пакетик «Терафлю» Если не помогло – внутримышечно 1 мл анальгина+ 1 мл папаверина+ 1 мл. димедрола Если $t^0$ повысится больше 37,5 <sup>0</sup> – вызвать скорую, т.к. <b>ВОЗМОЖЕН ПРИСТУП!</b>
Саша	37,5 <sup>0</sup>	1 таб. аспирин или пакетик «антигриппина» с реманта- дином Если $t^0$ повысится больше 37,5 <sup>0</sup> – вызвать скорую, т.к. <b>ВОЗМОЖЕН ПРИСТУП!</b>
Марина	37,5 <sup>0</sup> – 38 <sup>0</sup>	1 таб. аспирин

4. Постельный режим.
5. Обильное питье.
6. Сообщить руководителю / родителям.
7. Если не дозвониться родителям более 30 мин. – вызвать врача.
8. Если болеет большинство – изолируется здоровый.

### ГРАФИК УБОРКИ

	Дата Время ФИО	Дата Время ФИО	Дата Время ФИО	Дата Время ФИО	Дата Время ФИО	Дата Время ФИО
Общая комната						
Протереть пол						
Прихожая						
Почистить придверный коврик						
Протереть пол						
Почистить зеркало						
Кухня						
Почистить плиту						
Протереть шкаф под раковиной						
Вымыть столешницы и фартук						
Вымыть пол						
Общая комната						
Вытереть пыль (подоконники, столы, полки)						
Протереть телевизор специальным средством						
Вымыть пол (особенно под дива- ном и горкой)						

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

	<b>Саша</b>	<b>Катя</b>	<b>Марина</b>	<b>Максим</b>
<b>понедельник</b>	– душ (сопровождающий)	– чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)		– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – чистка ушей (контроль)
<b>вторник</b>	– душ (сопровождающий) – мытье головы (сопровождающий) – бритье, (сопровождающий)	– мытье головы (сопровождающий) – чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)	– мытье головы (напоминание)	– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – мытье головы (контроль) – бритье, (контроль) – чистка ушей (контроль)
<b>среда</b>	– душ (сопровождающий)	– чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)		– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – чистка ушей (контроль)
<b>четверг</b>	– душ (сопровождающий) – мытье головы (сопровождающий) – бритье, (сопровождающий)	– мытье головы (сопровождающий) – чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)	– мытье головы (напоминание)	– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – мытье головы (контроль) – бритье, (контроль) – чистка ушей (контроль)
<b>пятница</b>	– душ (сопровождающий)	– чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)		– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – чистка ушей (контроль)
<b>суббота</b>	– душ (сопровождающий)	– чистка носа (сопровождающий) – душ (сопровождающий)		– мытье ног (контроль) – душ (напоминание) – чистка ушей (контроль)
<b>воскресенье</b>	– душ (сопровождающий) – стрижка ногтей (сопровождающий) – мытье головы (сопровождающий) – бритье (сопровождающий)	– стрижка ногтей (сопровождающий) – душ (сопровождающий) – мытье головы (сопровождающий) – бритье (сопровождающий) – чистка носа (сопровождающий)		– мытье ног (контроль) – стрижка ногтей (контроль) – душ (напоминание) – мытье головы (контроль) – бритье, (контроль) – чистка ушей (контроль)

## ЖУРНАЛ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО УХОДУ ЗА ПРОЖИВАЮЩИМ

ФИО (проживающего) \_\_\_\_\_

<b>Февраль</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>Смена постельного белья и полотенца</b>																												
<b>Смена лезвий</b>																												
<b>Замена зубной щетки</b>																												
<b>Смена домашней одежды</b>																												
<b>Замена полотенца</b>																												
<b>Смена пижамы</b>																												
<b>Стирка халата</b>																												
<b>Чистка носа</b>																												
<b>Чистка ушей</b>																												
<b>Менструации</b>																												
<b>Мытье головы</b>																												
<b>Стрижка ногтей</b>																												
<b>Бритье</b>																												

## АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР. ПОДСТРИГАНИЕ НОГТЕЙ

Материалы: ножницы, пилочка для ногтей, крем.

1. Предупредить клиента о предстоящей процедуре.
2. Надеть перчатки.
3. Взять ножницы.
4. Положить руку на полотенце.
5. Подстричь ногти (на руках – закругляя ногти, на ногах – прямо).
6. Обработать ногти пилочкой.
7. Обработать руки кремом.
8. Убрать ножницы в чехол.
9. Помыть пилочку для ногтей.
10. Просушить пилочку.
11. Убрать рабочее место.
12. Снять перчатки.

## ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ

ФИО (клиента) \_\_\_\_\_

Дата	Общее состояние	Вес	Сон	Температура тела	Стул	ФИО сопр-щего



## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ДНЯ

06.30 – 07.00 Подъем. Гигиенические процедуры. Одевание.

07.10 – 07.40 Завтрак.

07.40 – 08.00 Одевание.  
Дорога до автобуса.

*Вторник, среда –*  
вынос мусора.

### Работа

15.30 – 15.40 Дорога от автобуса до дома.

15.40 – 15.55 Раздевание. Туалет.  
Подготовка к обеду.

15.55 – 16.20 Обед.

16.20 – 17.10 Отдых на кровати.

17.10 – 17.20 Полдник.

17.20 – 18.30 Выполнение дел.



*Понедельник* – вытирание пыли в своей комнате; **тренажер** + просмотр ТВ.

*Вторник* – стирка; раскрашивание, рисование.

*Среда* – ЛФК; рисование, прослушивание музыки.

*Четверг* – приготовление ужина; приготовление бутербродов.

18.30 – 19.20 Ужин.

19.30 – 20.00 Свободное время.

20.00 – 20.30 Планирование.

20.30 – 20.40 Кефир.

20.40 – 21.20 Гигиенические процедуры.

*Вторник* – мытье в душе.

*Четверг* – мытье в душе, мытье головы.

21.20 – 21.30 Подготовка ко сну. Сон.