**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 688-п от 06.11.2020 г.

 Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Ильичева

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЛЕНИНСКИЙ»**

**ПРОГРАММА**

**по формированию социально-бытовых навыков у молодых людей с ментальными нарушениями**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Программа по формированию социально-бытовых навыков у молодых людей с ментальными нарушениями  |
| Авторы программы | Тарасенко О.А. – специалист по комплексной реабилитации |
|  |  |
| Территория | г. Красноярск |
| Юридический адрес учреждения | г. Красноярск, ул. Волжская, 30 |
| Телефон | 8 (391) 299-47-08 |
| Форма проведения | Групповая  |
| Цель программы | Практическая подготовка получателей социальных услуг к самостоятельной жизни через повышение общего уровня развития получателей социальных услуг, формирование у них знаний, умений, навыков, способствующих социальной и психологической адаптации и интеграции их в общество |
| Сроки реализации | 2020-2024 гг.  |
| Место проведения программы | КГБУСО «Комплексный центр обслуживания населения «Ленинский»  |
| Адресная направленность | Участниками программы могут стать получатели социальных услуг КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Ленинский» от 18 до 45 лет с ментальными нарушениями |

**Введение.**

Проблема включения людей с ментальными нарушениями в реальную жизнь общества является актуальной проблемой во всём мире. Одной из основных задач их обучения является максимальное развитие функциональных возможностей, подготовка и включение в социальную среду в качестве полноправных членов общества. Универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека является социально-бытовая адаптация – активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе. Для ее успешной реализации необходимо специально организованное обучение навыкам самообслуживания.

Ведущая педагогическая идея программы состоит в выработке мотивации:

* к накоплению и углублению знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни и успешной адаптации в социум;
* к формированию положительных качеств личности;
* к воспитанию человека, способного самостоятельно жить в обществе, найти в нём своё место.

 **Цель программы**

Оказание помощи получателямсоциальных услуг приобрести жизненный опыт, занимаясь разнообразными видами деятельности, выработать у получателей социальных услуг достаточный уровень самостоятельности при выборе социально приемлемых выходов из экстремальных и обыденных проблемных ситуаций. А также способствовать социализации молодых людей с ментальными нарушениями в общество. Данная цель достигаетсяпосредством организации адаптивного обучения и самостоятельной работы, а также посредством осуществления практических работ.

**Задачи программы**

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Формирование и закрепление социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности.
2. Формирование основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире.
3. Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания.
4. Создание основы для проявления самостоятельности в дальнейшей жизни.
5. Воспитание бережливости, аккуратности в процессе действий с предметами домашнего обихода, предметами гигиены, обогащение опыта самостоятельных действий в бытовых процессах.
6. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**Теоретическая и практическая значимость программы**

**Программа определяет деятельность в следующих направлениях:**

1. Теоретические занятия – получение и накопление познавательных сведений.
2. Практические занятия – применение полученных знаний в практической общественно – полезной деятельности.
3. Практическое подтверждение полученных знаний, умений, навыков в непосредственном общении и взаимодействии с близкими людьми и окружающей средой.

**Принципы программы**

* Воспитательной и развивающей направленности
* Научности и доступности обучения
* Систематичности и последовательности обучения
* Связь обучения с жизнью
* Принцип коррекции в обучении
* Принцип наглядности
* Сознательности и активности получателей социальных услуг
* Индивидуального и дифференцированного подходов
* Прочность знаний, умений и навыков
* Принцип практической направленности обучения

**Формы работы**

* Коррекционно – групповые занятия.
* Практические работы
* Моделирование реальной ситуации
* Трудовая деятельность

**Методы работы**

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

**Целевая группа**

Программа предназначена для инвалидов трудоспособного возраста, имеющих ментальные нарушения.

Срок реализации данной программы рассчитан на один реабилитационный сезон.

**Ожидаемые результаты**

1. Сформировать умение ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне.
2. Сформировать знания, умения и навыки бытового труда.
3. Сформировать представления и знания о нормах культуры поведения, способствовать накоплению соответствующего опыта.
4. Сформировать социальное поведение, умения адекватно общаться, обращаться за помощью, соблюдать принятые правила приличия.
5. Способствовать повышению коммуникативного общения.
6. Способствовать формированию устойчивых навыков при соблюдении последовательности действий.
7. Сформировать поведенческую потребность в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивать самостоятельность.

**Содержание программы**

Программа состоит из 9 разделов: личная гигиена (8 часов), финансовая грамотность (8 часов), культура питания (16 часов), уход за одеждой и обовью (8 часов), культура поведения (8 часов), основы безопасности жизнедеятельности (8 часов), уход за жилищем (8 часов), здоровый образ жизни (8 часов), средства связи (8 часов).

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Программа рассчитана на 10 месяцев (80 часов).

1. ***Личная гигиена***

Данный раздел изучает вопросы сохранения и укрепления [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и [деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), включает в себя мероприятия гигиенического воспитания, пропаганду гигиенических знаний с целью повышения гигиенической культуры населения.

В ходе занятий обучающееся раскроют понятие «**личная гигиена»,** познакомятся с основными правилами **ухода за собой. Отдельное внимание уделят уходу за полостью рта, волос, рук и ног.**  На практических занятиях смогут познакомиться с основными средствами по уходу за телом и научатся правильно умываться. Так же узнают, как правильно планировать режим дня, посмотрят мультфильм, посвящённый гигиене тела, и поучаствуют в викторине по правилам ухода за собой.

Планируемые достижения: усвоить, что необходимо соблюдать правила **личной гигиены** для сохранения здоровья, научиться правильно мыть руки и лицо, заботиться о своем здоровье.

Раздел включает 5 теоретических занятий, и 3 практических занятия.

1. ***Финансовая грамотность***

Раздел направлен на формирование знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.

На занятиях получатели социальных услуг узнают историю возникновения денег и познакомятся с купюрами разных стран. Главной целью данного курса является научить молодых инвалидов обращаться с деньгами: научиться считать деньги и составлять список необходимых покупок. На практическом занятии будет смоделирован поход в магазин, где обучающиеся будут тренироваться выбирать продукты по заранее написанному списку и рассчитываться деньгами на кассе.

Планируемые достижения: Усвоить основные правила обращения с деньгами, научиться считать деньги, составлять список необходимых покупок, выбирать продукты по заранее подготовленному списку.

 Раздел включает 5 теоретических занятий, и 3 практических занятия.

1. ***Культура питания***

Питание – неотъемлемая часть нашей жизни. От него напрямую зависит качество жизни человека. Уметь самостоятельно приготовить себе еду очень важно при подготовке к самостоятельной жизни. В рамках данного раздела обучающиеся узнают о том, как следует правильно питаться, о разнообразии продуктов и их значении для здоровья человека, а также научатся правильно пользоваться столовыми приборами. На практических занятиях получатели социальных услуг научатся работать ножом и овощечисткой, готовить несложные блюда, такие как бутерброд, фруктовый и овощной салаты.

 Планируемые достижения: Усвоить основные правила правильного питания, научиться работать ножом и овощечисткой, научиться самостоятельно готовить простые блюда.

 Раздел включает 8 теоретических занятий, и 8 практических занятия.

1. ***Уход за одеждой***

В рамках данного раздела молодые инвалиды узнают о том, какие виды одежды и головных уборов бывают, научаться распределять одежду по сезону и назначению. В ходе практических занятий научаться ухаживать за одеждой и обувью, правильно хранить и стирать ее. Так же на практическом занятии они научаться мелкому ремонту одежды.

Планируемые достижения: научиться уходу за одеждой и обувью (хранение, стирка, глажка), научиться самостоятельно пришивать пуговицы и вешалку.

 Раздел включает 5 теоретических занятий, и 3 практических занятия.

1. ***Культура поведения***

Раздел посвящен формированию культуры повседневного поведения человека (в семье, в быту, в общении с другими людьми). Теоретические занятия направлены на повторение и закрепление знаний о нравственно-этических нормах поведения: поведение в общественных местах, дома, в гостях. В ходе практических занятий получатели социальных услуг повторят культуру речи, научатся писать письма, поздравительные открытки, приглашения на мероприятия.

Планируемые достижения: Повторить и закрепить знания о нравственно-этических нормах поведения, научиться писать письма, поздравительные открытки, приглашения.

 Раздел включает 6 теоретических занятий, и 2 практических занятия.

1. ***Основы безопасности жизнедеятельности***

Раздел посвящен правилам личной безопасности. На теоретических занятиях с получателями социальных услуг будут проведены беседы на темы личной безопасности дома, на улице, пожарной безопасности, безопасности при использовании газовой плиты. Также особое внимание будет уделено повторению и закреплению знаний правил дорожного движения. Практические занятия направлены на закрепление пройдённого теоретического материала.

Планируемые достижения: Повторить и закрепить знания личной безопасности (безопасности в доме и на улице)

 Раздел включает 6 теоретических занятий, и 2 практических занятия.

1. ***Уход за жилищем.***

Гигиена жилища – это раздел гигиены, предметом изучения которого являются жилищные условия и их влияние на здоровье человека. Современное жилище, помимо своего основного назначения, все больше приобретает функцию «психологического убежища», что очень важно в условиях возрастающего темпа и напряженности жизни, особенно в больших городах. В рамках данного раздела будут раскрыты такие понятия, как «уход за местом проживания», «уборка помещения», «текущая уборка», «влажная уборка». На практических занятиях молодые люди научатся создавать уют в комнате, а также отработают правила наведения порядка в помещении.

Планируемые достижения: Научиться правилам уборки жилища, создавать уют в комнате.

 Раздел включает 4 теоретических занятий, и 4 практических занятия.

1. ***Здоровый образ жизни.***

Данный раздел изучает образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. На занятиях будут проведены беседы на следующие темы: что такое здоровый образ жизни (общее понятие); режим труда, сна и отдыха; вредные привычки: вред табакокурения, вред алкоголя на организм человека; основы правил питания и правил ЗОЖ.

Планируемые достижения: Сформировать знания о здоровом образе жизни.

 Раздел включает 8 теоретических занятий.

1. ***Средства связи.***

Информационные технологии в 21 веке стали неотъемлемой частью нашей жизни. Умение пользоваться современными средствами связи очень упрощает жизнь человека. В данном разделе будут рассмотрены основные средства связи, без которых в современном мире человеку сложно обойтись. На занятиях молодые инвалиды узнают правила пользования телефоном, электронной почтой, познакомятся с самыми популярными мессенджерами, социальными сетями, а также научатся писать электронные письма.

Планируемые достижения: Сформировать знания о современных средствах связи, научиться писать электронные письма.

 Раздел включает 6 теоретических занятий, и 2 практических занятия.

Календарное планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Ответственный** |
| ***Личная гигиена*** |
| 1 | Занятие «Правила чистоты. Уход за полостью рта» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Правила чистоты. Уход за волосами». Просмотр мультфильма «Стрижка только начата» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие. «Правила чистоты. Уход за руками и ногами » | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Практическое занятие «Правила чистоты. Умывание». Просмотр мультфильма «Мойдодыр» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Правила чистоты. Планирование режима дня по уходу за телом» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Занятие «Правила чистоты. Средства по уходу за телом» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Практическое занятие «Правило чистоты». Дидактическая игра «Назови предметы личной гигиены» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Занятие «Правило чистоты. Закрепляем навыки ухода за собою». Викторина «Правила чистоты» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Финансовая грамотность*** |
| 1 | Занятие «История возникновения денег. Знакомство с деньгами» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Учимся отличать деньги друг от друга»  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие «Учимся считать деньги» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Практическое занятие «Учимся считать деньги» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Составление списка продуктов» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Занятие «Учимся выбирать продукты по списку» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Практическое занятие. Игра в «Магазин». Учимся покупать продукты по списку покупок. | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Финансовая грамотность»  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Культура питания*** |
| 1 | Занятие «Как следуетпитаться? Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека». | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Практическое занятие «Учимся пользоваться столовыми приборами» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие «Золотые правила питания и приготовление пищи» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Практическое занятие «Учимся работать овощечисткой» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Практическое занятие «Учимся работать ножом» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Занятие «Полезные свойства фруктов».  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Практическое занятие «Готовим фруктовый салат» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Занятие «Полезные свойства овощей» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 9 | Практическое занятие «Готовим салат из сырых овощей» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 10 | Занятие «Роль и место обеда, завтрака и ужина в дневном рационе питания» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 11 | Практическое занятие «Готовим бутерброд» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 12 | Занятие «Составление меню завтрака на день, одну неделю» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 13 | Практическое занятие «Готовим винегрет» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 14 | Занятие «Составление меню обеда на день, одну неделю» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 15 | Занятие «Составление меню ужина на день, одну неделю» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 16 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Культура питания».  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Уход за одеждой и обувью*** |
| 1 | Занятие «Виды одежды и головных уборов, их назначение». Игра «Распредели одежду и обувь на категории, по сезону и назначению» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Повседневный уход за одеждой и обувью» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Практическое занятие «Уход за одеждой» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Практическое занятие «Хранение одежды» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Правила стирка одежды» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Практическое занятие «Учимся пришивать пуговицы и вешалку к одежде» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Занятие «Виды обуви, их назначение, уход за обувью» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «уход за одеждой и обувью» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Культура поведения*** |
| 1 | Занятие «Поведение в общественном месте» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Поведение дома, в кафе, столовой» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Практическое занятие. Сюжетно – ролевая игра «Школа хороших манер» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Занятие «Город и мы. Поведение на улице» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Поведение в кино, театре, клубе, музее, библиотеке».                                     | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Практическое занятие «Культура речи. Как написать письмо, поздравление на открытке,  приглашение?» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Занятие «Правила для говорящего. Правила для слушающего. Правила для постороннего».  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Уход за одеждой и обувью» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Основы безопасности жизнедеятельности*** |
| 1 | Занятие «Уроки городской безопасности» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Осторожно, огонь! Правила противопожарной безопасности». | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие «Уроки личной безопасности».Просмотр видеофильма «Уроки тетушки Совы» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Занятие «Осторожно, газ!» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Правила безопасного поведения в быту, на улице» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Практическое занятие. Просмотр видеофильма «Опасность в нашем доме». | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Занятие «Безопасность при любой погоде»  | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Основы безопасности жизнедеятельности» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Уход за жилищем*** |
| 1 | Занятие «Общие представления и знания об уходе за местом проживания» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал по алгоритму» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Практическое занятие «Текущая уборка. Наведение порядка в помещении» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Практическое занятие «Влажная уборка» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Практическое занятие «Создаем уют в комнате по алгоритму» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Практическое занятие. Игра «Назови виды работ, выполняемые дома» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Занятие «Учимся ухаживать за мягкими игрушками» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Правила ухода за жилищем» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Здоровый образ жизни*** |
| 1 | Здоровый образ жизни. Общее понятие.                      Беседа «Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Режим труда, сна и отдыха». | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие «Скажем вредным привычкам: «НЕТ!» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Занятие «Отрицательное влияние на организм табакокурения» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Вред алкоголя» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Занятие «Правильное питание» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Занятие «Соблюдаем правила ЗОЖ» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| ***Средства связи*** |
| 1 | Занятие «Основные средства связи» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 2 | Занятие «Правила пользования телефоном» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 3 | Занятие «Знакомство с мессенжерами» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 4 | Занятие «Социальные сети» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 5 | Занятие «Что такое электронная почта» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 6 | Практическое занятие «Учимся пользоваться электронной почтой» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 7 | Культура общения в интернете | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |
| 8 | Заключительное занятие. Повторение пройденного материала. Викторина «Средства связи» | 1 | Специалист по комплексной реабилитации |