



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ ДДДИ  
Гайнетдинова Р.М.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**по формированию навыков самостоятельного проживания**

<i>Раздел</i>	<i>Наименование темы. Занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>ЭТАП ПРОЖИВАНИЯ В КВАРТИРЕ</b> (занятие теоретическое, в режиме закрепляется на практике)		
	Организационное занятие	1
1.Самообслуживание и повседневный уход	<b>Раздел №1 Гигиена</b>	<b>18</b>
	1.Выполнение всех гигиенических процедур, правильность и последовательность выполнения (мытьё рук, лица, чистка зубов, мытьё ног, подмывание, причёсывание). Утренний и вечерний туалет. 2.Знание предметов санитарии и гигиены, умение ими пользоваться, Правильность их хранения, сроки смены по мере необходимости. 3.Знание предметов ухода за зубами и полостью рта. Формирование умений различать и правильно использовать предметы личной гигиены. 4.Знание предметов ухода за волосами. Обработка расчески. Виды расчесок их назначение и использование. 5.Правильность выполнения банных гигиенических процедур. Периодичность посещения бани, душа. Знание используемых средств во время банных процедур. Соблюдение правил поведения во время посещения бани. Периодичность смены нательного белья. 6.Знание предметов ухода за ногтями. Использование предметов и приспособлений для стрижки ногтей. Периодичность стрижки ногтей.	6
	<b>Раздел №2 Пользование косметическими средствами</b>	6
	1.Умение пользоваться дезодорантом, туалетной водой и другими средствами 2.Умение пользоваться декоративной косметикой (для девушек)	
	<b>Раздел №3 Здоровье</b>	6
	1.Состояние здоровья. Ежедневное выполнение утренней зарядки. 2.Недомогание. Обращение за помощью к медицинским работникам. 3.Помощь себе при пищевых отравлениях. Выполнение рекомендаций врача	
2.Питание		<b>18</b>
	<b>Раздел №1 Основные, подготовительные операции при приготовлении пищи</b>	3
	1.Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. 2.Соблюдение правил техники безопасности, пожарной безопасности при приготовлении пищи. 3.Знакомство с назначением и использованием спецодежды во время приготовления пищи, санитарно-гигиеническими требованиями к содержанию спецодежды. Ее хранение, своевременный уход.	
	<b>Раздел №2 Мытьё посуды</b>	2
	1.Используемые приспособления и моющие средства при мытьё посуды. Развитие навыков пользования необходимыми предметами ухода. Формировать точность выполнения технологических требований по соблюдению санитарно- гигиенические норм для	

	<p>приготовления пищи. Изучение моющих средств, используемых для ухода за посудой. Дозировка, использование защитных средств и приспособлений при работе. Формирование практических умений и навыков во время мытья.</p> <p>3. Знакомство с санитарно-гигиеническими требованиями к хранению посуды. Изучение последовательности действий при мытье, сушке, обтирании. Умение пользоваться полотенцем, салфеткой.</p>	
	<p><b>Раздел №3 Использование кухонной мебели, бытовой техники, приборов и специальной посуды для приготовления</b></p>	4
	<p>1. Классификация кухонной мебели и оборудования, их назначение. Формирование умений и навыков при работе с оборудованием, хранящимся в кухонной мебели. Знакомство с правилами ухода за поверхностью предметов кухонной мебели и оборудованием.</p> <p>2. Дать представление о разнообразии кухонного инвентаря, с правилами его размещения на кухне. Закрепление знаний о видах посуды, ее назначении и правилах пользования. Расширение знаний о столовой, кухонной, чайной посуде.</p> <p>3. Знакомство с видами хозяйственно-бытовых предметов, их назначении и правилах пользования. Изучение видов электрооборудования для кухни. Его назначение, место расположения, правила пользования. Формирование обобщенных представлений о свойствах оборудования (нагревание, охлаждение, кипение и т.д.). Знакомство с основными частями оборудования. Совершенствование навыков пользования оборудованием.</p> <p>4. Знакомство с правилами техники безопасности при работе с электрооборудованием. Воспитание аккуратности, точности выполнения действий, бережного отношения при использовании.</p>	
	<p><b>Раздел №4 Мерная посуда</b></p>	1
	<p>1. Назначение и использование мерной посуды при приготовлении пищи (ложка чайная, ложка столовая, стакан, мерный стакан, банка).</p>	
	<p><b>Раздел №5 Приготовление пищи</b></p>	5
	<p>1. Продукты питания. Закрепление знаний о здоровом питании. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Классификация продуктов по способу обработки. Знакомство с разными видами блюд, их технологией приготовления и разнообразием.</p> <p>2. Последовательность приготовления первых, вторых блюд, десертов, напитков. Изучение способов хранения продуктов и блюд в холодильнике. Умение пользоваться пищевой пленкой, пакетами, контейнерами для пищевых продуктов.</p> <p>3. Усвоение видов овощей, используемых в кулинарии для приготовления салатов. Технология приготовления, умение украшать блюдо. Знакомство с видами первых блюд, продуктами для их приготовления и технологией. Знакомство с видами вторых блюд, продуктами для их приготовления и технологией.</p> <p>4. Знакомство с видами молочных блюд, продуктами для их приготовления и технологией. Развитие навыка приготовления еды. Знакомство с видами десертов, продуктами для их приготовления и технологией.</p> <p>5. Изучение видов теста, начинки. Знакомство с видами изделий из теста, продуктами для их приготовления и технологией. Знакомство с видами напитков и сортами чая. Способы заваривания чая. Технология приготовления напитков.</p>	
	<p><b>Раздел №6 Сервировка стола</b></p>	3
	<p>Умение накрывать на стол по предварительному плану. Формирование умений и навыков при пользовании столовыми</p>	

	<p>приборами. Умение вести себя за столом во время еды, формирование навыка аккуратности приема пищи, правилами хорошего тона.</p>	
<p>3. Уход за вещами</p>	<p><b>Раздел № 1 Стирка белья. Знание разновидности одежды</b></p> <p>1. Классификация одежды по видам и группам. Одежда по назначению: деловая, праздничная, спортивная, домашняя, для сна, рабочая. Умение классифицировать и обобщать одежду.</p> <p>2. Назначение сезонной одежды (летняя, зимняя, демисезонная), ее виды. Умение различать и подбирать одежду, согласно сезонным изменениям. Правила хранения сезонной одежды.</p> <p>3. Виды головных уборов. Назначение головных уборов (летние, зимние, демисезонные), их виды. Умение различать и подбирать головные уборы, согласно сезонным изменениям. Правила хранения и ухода за головными уборами.</p> <p>4. Правила ежедневного ухода за своей одеждой. Способы ухода за одеждой и правила их применения. Воспитание аккуратности, опрятности во внешнем виде.</p> <p>5. Обучение определенным способам и приемам сортировки белья перед стиркой. Умение различать чистое и грязное белье (по цвету, по степени загрязнения). Знание последовательности выполнения специальных, предварительных операций перед стиркой (застегивание пуговиц, кнопок, молний, проглаживание).</p> <p>6. Знакомство с видами ручной стирки (застирывание, замачивание). Умение использовать моющие средства при ручной стирке (мыло, порошок и др.), соблюдение правильной последовательности операций, согласно инструкционной карты. Знание способов сухой и влажной чистки одежды. Знание специальных средств и приспособлений (щетка, губка). Определение способа чистки, в зависимости от степени загрязнения.</p> <p>7. Привитие навыков и умений выполнять правила техники безопасности при работе на стиральной машине. Знакомство с устройством стиральной машины, с умением называть ее основные части, детали. Знакомство с операциями машинной стирки. Умение использовать моющие средства при машинной стирке (порошок, кондиционер, отбеливатель). Соблюдение правильной последовательности операций, согласно инструкционной карты. Знакомство с видами моющих средств (капсулы, стиральный порошок, кондиционер). Умение правильно дозировать моющие средства, в зависимости от выполняемого режима. Обучение практическим навыкам (развитие моторики) Знакомство с правилами сортировки белья перед стиркой, с учетом вида ткани, степени загрязнения и цвету. Развитие точности выполнения задания, согласно словесной инструкции. Умение называть и показывать выполняемую операцию.</p> <p><b>Раздел №2 Утюжка утюгом</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование знаний по тепловой обработке одежды. Знание оборудования при тепловой обработке одежды. Знакомство с различными видами ткани при утюжке. Знакомство с правилами по охране труда при работе с утюгом.</p> <p>2. Знание правильной последовательности утюжки. Совершенствование навыков утюжки белья, умение работать по инструкционным картам, умение определить неисправность утюга. Развитие умения планировать предстоящую работу. Обучение приемам утюжки белья, с опорой на технологические карты.</p> <p>3. Знакомство с правильной установкой гладильной доски, определение готовности утюга к работе. Умение различать и</p>	<p>7</p> <p>3</p>

	показывать действия во время выполнения работы. Обучение приемам складывания и сортировки постельного белья и одежды после утюжки. Умение определять правила хранения одежды (на плечики, на полочку).	
	<b>Раздел №3 Ремонт личных вещей</b>	4
	1.Совершенствование навыка шитья (ремонт одежды). Развитие умения правильно показывать и использовать швейный инструмент для шитья и ремонта. 2.Знание технологий пришивания пуговиц, штопки, изготовления вешалки, наложение заплата.	
	<b>Раздел №4 Уход за обувью</b>	3
	1.Правила ежедневного ухода за своей обувью. Умение подбирать обувь по размеру. Способы ухода за обувью и правила их применения. 2.Воспитание аккуратности, опрятности во внешнем виде. Назначение сезонной обуви (летняя, зимняя, демисезонная), ее виды. Умение различать и подбирать обувь, согласно сезонным изменениям. Правила хранения сезонной обуви. 3.Знание средств и приспособлений, используемых для ухода за обувью. Сушка, хранение. Предварительная подготовка перед сушкой. Изучение способов ухода за кожаной обувью. Мытье, чистка, сушка, хранение. Предварительная подготовка перед чисткой. Изучение способов ухода за текстильной обувью. Обтирание, стирка, сушка, хранение. Знание умение пользоваться предметами и средствами для ухода за обувью. Изучение способов ухода за резиновой обувью. Мытье, обтирание, сушка, хранение. Знание умение пользоваться предметами и средствами для ухода за резиновой обувью. Воспитание бережного и аккуратного отношения к личным вещам.	
	<b>Раздел №5 Смена постельного белья</b>	1
	1.Предметы постельных принадлежностей, их назначение. Совершенствование умений и навыков по заправке кровати. Умение различать и называть постельные принадлежности Умение перестилать и заправлять постель. Знание, хранение и способы замены постельного белья. Формирование навыков смены постельного белья.	
г. Уборка помещения		18
	<b>Раздел №1 Уборка</b>	18
	1.Знакомство с видами жилых помещений, с особенностями специализированных помещений. Умение обобщать и классифицировать по назначению. Дать представление о роли жилища для человека. 2.Формирование трудовой деятельности при соблюдении гигиенических норм содержания жилища. Соблюдение санитарно - гигиенических требований. Закрепление знаний, умений и навыков по содержанию жилого помещения. Требования к жилому помещению (чистота, температура в помещении, режим проветривания). 3.Научить пользоваться уборочным инвентарём: тряпкодержатель, ведро, таз, окномойка. Обучение разным видам деятельности, связанных с наведением порядка в помещении. 4.Знакомство с правилами безопасной работы с инвентарем, моющими, дезинфицирующими средствами и приспособлениями для уборки. Умение правильно размещать уборочный инвентарь, приспособления и моющие средства. 5.Планирование предстоящей работы, рациональной организации	

	<p>рабочего времени. Выполнение действий по технологическим картам.</p> <p>6. Знакомство с ролью полива в жизни растений, знания о свойстве почвы (высыхание, переувлажнение). Знание признаков избытка или недостатка влаги по внешним признакам листьев и почвы</p> <p>7. Развитие элементарных представлений и понятий об уходе за окнами. Соблюдение правильной последовательности при выполнении рабочих операций. Знакомство с чистящими и моющими средствами (жидкие, порошкообразные, спреи)</p> <p>8. Знакомство с разными видами мебели и различными поверхностями (полированная, неполированная, окрашенная, пластик). Ее назначение и использование в разных помещениях.</p> <p>9. Изучение способов ухода за мягкой мебелью. Умение выбрать необходимый инвентарь, средства и приспособления для чистки мягкой мебели. Использование пылесоса.</p> <p>10. Соблюдение правильной последовательности действий при уходе за мебелью. Изучение способов ухода за корпусной мебелью (протирание влажной, сухой салфеткой). Умение выбрать необходимый инвентарь, средства и приспособления для чистки корпусной мебели. Обучение соблюдению последовательности выполнения рабочих операций. Изучение способов ухода за корпусной мебелью.</p> <p>11. Развитие элементарных представлений и понятий об уходе за полированной мебелью. Способы удаления пятен с помощью специальных средств и приспособлений. Знание необходимых средств и приспособлений для ухода за зеркалами с использованием специальных салфеток. Соблюдение последовательности действий при мытье зеркал и правил техники безопасности при работе.</p> <p>12. Знакомство с последовательностью вытирания пыли с мебели и других бытовых предметов во время уборки. Правила использования специальных салфеток, дезинфицирующих средств.</p> <p>13. Хранение уборочного инвентаря. Умения подобрать нужное средство для протирания пыли с мебели, подоконников и предметов быта.</p> <p>14. Изучение разновидностей ковровых покрытий в зависимости от ворса и используемого материала. Знание необходимых средств и приспособлений для ухода за ковровыми покрытиями.</p> <p>15. Использование пылесоса, веника. Соблюдение правильной последовательности действий при уходе за коврами.</p> <p>16. Виды половых покрытий: деревянные, ламинат, линолеум. Знание способов ухода за различными видами покрытий при выполнении ежедневной уборки.</p> <p>17. Знание моющих средств при выполнении разных видов работ. Разные способы удаления пыли. Знакомство с правилами хранения инвентаря и приспособлений для уборки. Прополаскивание, сушка, обработка специальными дезинфицирующими средствами.</p> <p>18. Правила техники безопасности при работе с дезинфицирующими средствами.</p>	
5. Обращение с деньгами		18
	<b>Раздел №1 Пользование банковскими услугами и планирование расходов</b>	18
	<p>1-3. Пользование банковскими услугами. Должны уметь пользоваться банковскими пластиковыми картами (снять, положить денежные средства на счет).</p> <p>4. Семейный бюджет: доходы и расходы. Виды доходов. Виды</p>	

	<p>расходов.</p> <p>5.Расходы по важности (обязательные, желательные, на роскошь).</p> <p>6-7.Расходы по периодичности (ежедневные, еженедельные, сезонные, ежегодные).</p> <p>8.Расходы по величине средств (мелкие, средние, крупные).</p> <p>9.Денежный резерв (накопления).</p> <p>10.Умение планировать свой бюджет.</p> <p>11-13.Планировать поход в магазин.</p> <p>14-15.Рационально покупать одежду, обувь, продукты питания.</p> <p>16-18.Уметь снимать показания с электросчётчика, со счетчиков воды, газа. Вычислять стоимость коммунальных услуг, используя установленные тарифы за коммунальные ресурсы.</p>	
6.Социальное поведение		<b>18</b>
	<b>Раздел №1 Соблюдение правил и норм</b>	<b>6</b>
	<p>1.Соблюдение правил поведения в той или иной социальной ситуации со знакомыми или незнакомыми людьми.</p> <p>2.Ориентация в районе проживания (инфраструктура – дом, магазин, банк, поликлиника и др.).</p> <p>3.Ориентация в городе. Передвижение по городу на общественном транспорте.</p> <p>4-5.Передвижение по основным маршрутам передвижения. Передвижение по новым маршрутам ( до мест досуга и др.).Возможность добраться до нужного места (или попросить помощи), при пропуске нужной остановки или ошибки в номере маршрута. Покупка билета в автобусе. Сохранение и предъявление билета в автобусе. Предъявление удостоверения, проездного билета.</p> <p>6.Соблюдение норм поведения в общественном транспорте. Соблюдение правил дорожного движения (переход улиц на зеленый сигнал светофора, следование по пешеходным дорожкам, не выходя на проезжую часть).</p>	
	<b>Раздел №2 Защита собственных прав и интересов</b>	<b>6</b>
	<p>1.Знание своих данных (ФИО, дата рождения, адрес проживания, данные семьи, родственников).</p> <p>2.Умение обратиться за помощью к знакомым и незнакомым людям. Соблюдение предосторожности для сохранения личных вещей (документов, денег, ключей, мобильных телефонов).</p> <p>3.Осознание ситуации, когда необходимо обращаться за профессиональной помощью (полиция, социальная служба, скорая помощь и др). Знание номеров телефонов экстренных служб.</p> <p>4.Использование средств коммуникации (телефон).</p> <p>5.Совершение звонков с мобильного и со стационарного телефонов.</p> <p>6.Отслеживание баланса на счету. Пополнение баланса на телефон.</p>	
	<b>Раздел №3 Проведение свободного времени</b>	<b>6</b>
	<p>1.Досуговая деятельность: выбор вида отдыха, выбор места отдыха.</p> <p>2.Посещение общественных досуговых мест. Соблюдение норм одежды, выбор соответствующей одежды.</p> <p>3.Умение пользоваться меню, афишами, информационными стендами.</p> <p>4-5.Расчитать стоимость расходов на мероприятие. Умение оплатить заказ, услугу. Покупка билета и его сохранение.</p> <p>6.Виды отдыха: индивидуальный, коллективный.</p>	
Всего часов:		<b>108</b>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>		
	<b>1.Итоговое занятие. Обсуждение итогов участия в программе каждого воспитанника</b>	<b>1</b>