

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ**

«Социально - реабилитационный центр «Родничок»

РЕКОМЕНДОВАНО:

на заседании
методического объединения
протокол № 1
«14» января 2026г.

ТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО
«Социально-реабилитационный
центр «Родничок»
В.В. Запеченко



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Жить с достоинством»**

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: стартовый, базовый

Целевая группа: лица с нарушениями интеллекта в возрасте от 18 до 35 лет

Общий объём: 96 академических часов

Срок реализации программы: 6 месяцев

Составитель:
М.В.Заставская-
педагог дополнительного образования

гп Большая Мурта 2026год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Формы контроля теоретических и практических знаний
4. Содержание учебного предмета
5. Результаты освоения учебного предмета
6. Материально-техническое обеспечение
7. Литература
8. Приложение:
 - Диагностическая карта оценки готовности выпускников ДДИ к самостоятельному проживанию и успешности их социальной адаптации после выпуска из организации

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы. Обучающиеся, имеющие стойкие психические расстройства функций организма относятся к наиболее уязвимой группе населения и, как правило, нуждаются в регулярном, постоянном или периодическом социальном сопровождении. Практика сопровождаемого проживания лиц с выраженными интеллектуальными нарушениями находится в нашей стране на этапе становления. Проживание с сопровождением не только обеспечивает удовлетворение основных жизненных потребностей человека, но и поддерживает максимально возможный уровень его независимости и самостоятельности в выполнении различных действий в процессе повседневной жизни, включая принятие решений. Поддержка независимости происходит за счет обучения человека с выраженной интеллектуальной недостаточностью самостоятельному выполнению повседневных действий при постепенном снижении объема помощи до минимального в соответствии с его особенностями развития. Необходимым условием для организации сопровождаемого проживания является прохождение им этапа учебного сопровождаемого проживания в тренировочной квартире. Для инвалидов старше 18 лет на базе КГБУ СО «Социально-реабилитационный центр «Родничок»» организовано учебное (тренировочное) сопровождаемое проживание в тренировочной комнате, которое готовит их к следующему этапу: самостоятельному сопровождаемому проживанию. Данный формат сопровождаемого проживания обеспечивает адресный подход к предоставлению социальных услуг и подготовку к самостоятельному проживанию. Это способствует развитию оптимальной независимости инвалида, повышает его реабилитационный потенциал, расширяет имеющиеся возможности, обеспечивает реализацию индивидуального подхода, содействие его интеграции в общество. Тренировочная комната (ТК) – это особая технология, которая создает специальную обучающую среду для социально-бытовой адаптации и социально-средовой ориентации граждан с различными видами ограничений жизнедеятельности.

В соответствии с целями Десятилетия детства (2018-2027 гг.), новой парадигмой организации воспитания детей, отраженной в Постановлении Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей», одним из ключевых результатов функционирования системы стационарного социального обслуживания детей с психическими расстройствами, является их готовность к самостоятельному проживанию и успешная их социальной адаптации после выпуска из государственных учреждений, осуществляющих стационарное социальное обслуживание получателей социальных услуг с психическими расстройствами на базе нашего учреждения была разработана рабочая программа дополнительного образования «Жить с достоинством» и

составлена с учетом особенностей психологического развития и познавательных способностей, обучающихся на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599);
- Приказа Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. от 17 июля 2015 г.);
- Приказом Минобрнауки России от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
- Письма Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296.

Рабочая программа соответствует нормативно-правовым требованиям к внеурочной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Цели:

- формирование минимального или достаточного уровня социально бытовых, социально-коммуникативных, досуговых навыков и их устойчивость;
- средний либо высокий уровень навыков сохранения здоровья и безопасности;
- достаточная правовая и финансовая компетентность;
- сложность и количество выполняемых действий;

Основные задачи:

Ключевой задачей в реализации программы является социальная реабилитация инвалидов трудоспособного возраста с нарушением интеллекта, их социализация и адаптация к самостоятельной жизни. Основной принцип реализации: на основе сформированных социально-бытовых навыков развивать навыки саморегуляции в быту, которые позволили бы им реализовывать социально-бытовые навыки без внешнего контроля и по собственной инициативе, на основе понимания целесообразности того или иного действия.

Образовательные:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;
- формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

Коррекционные:

- коррекция недостатков психического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие различных видов мышления: (наглядно-образного; словесно-логического);
- развитие основных мыслительных операций: (умения сравнивать, анализировать, выделять сходство и различие понятий, работать по инструкциям, алгоритму, планировать деятельность).

Воспитательные:

- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Основные направления обучения:

- 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 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.

Методы и приемы обучения:

- методы стимулирования мотивации учебно-познавательной деятельности
- методы формирования интереса к учению
- создание ситуации занимательности, ситуаций успеха
- использование познавательных игр;
- словесные методы – рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные методы – показ, иллюстрация, демонстрация, использование ИКТ;
- практические методы – упражнения, практические действия, опыты.

Формы организации учебного процесса

- урок с элементами игры;
- интегрированный урок;
- практическое занятие;
- экскурсия;

- игра;
- вводные уроки, уроки первичного ознакомления с учебным материалом;
- уроки образования понятий и правил;
- уроки применения полученных знаний на практике;
- уроки выработки навыков;
- уроки повторения и обобщения;

Формы текущего контроля знаний:

Для мониторинга динамики развития обучающихся используются следующие формы диагностирования:

- метод включенного наблюдения. Этот метод социального исследования позволяет специалистам, принимающим участие в оценке, стать участником происходящих событий. Принимая участие в процессе выполнения конкретных действий (например, уборка помещения, приготовление пищи и т.д.), занимаясь социокультурной деятельностью с детьми с инвалидностью в качестве «участника-наблюдателя», специалист, проводящий оценку, укореняется в определенной среде, адаптируется к ней и «изнутри» анализирует социально-бытовую, социальную и профессионально-трудовую готовность получателя социальных услуг к самостоятельному проживанию;
- метод невключенного наблюдения предусматривает неформальное наблюдение за получателем социальных услуг при выполнении ими определенных социально-бытовых манипуляций и профессионально-трудовых, социальных действий без предупреждения воспитанников. Специалист, оценивающий готовность получателя социальных услуг к самостоятельному проживанию, старается до минимума свести свое вмешательство в ход происходящих событий и не задает никаких вопросов. Данное наблюдение практически сводится к регистрации событий с занесением итоговой оценки в диагностическую карту;
- тестовые контрольные задания и тестовые ситуации, результаты которых отражаются в диагностической карте оценки готовности получателя социальных услуг к самостоятельному проживанию.

Место курса в учебном процессе

Рабочая программа рассчитана на 6 месяцев обучения или 96 часов (исходя из 4 часов в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Название раздела/содержание	Кол-во часов
1	Введение	2
2	<p>Питание: Режим питания: повторение и уточнение того, что принято есть в завтрак, обед, полдник, ужин. Повторение правил приема пищи (не торопиться во время еды, тщательно пережевывать пищу, есть, сидя за столом, не есть очень горячую и очень холодную пищу и др.).</p> <p>Уточнение представлений обучающихся о правилах хранения продуктов (хлеба, молочных продуктов).</p> <p>Знакомство с понятием «витамины». Беседы о правильном питании — здоровое питание. Разделение продуктов на вредные и полезные. Обучение правилам безопасности при пользовании ножом</p> <p>Знакомство с правилами обработки фруктов и овощей (тщательно мыть, не есть гнилые фрукты и овощи). Рассказы</p>	26

	о пользе сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека. Знакомство обучающихся с правилами приготовления повседневных блюд.	
3	Жилище: Виды жилых помещений. Гигиенические требования к жилому помещению. Безопасность жилища. Инвентарь и приспособления для уборки. Последовательность уборки. Правила обращения с бытовыми приборами, стиральная машина, утюг, пылесос.	11
4	Профориентация: Расширение представлений о мире профессий, знакомство с различными профессиями, формирование собственных представлений о желаемом виде деятельности. Закрепление основных отличительных признаков изучаемых профессий.	10
Основы социальной жизни		
5	Финансовая грамотность: Бюджет. Банковские услуги. Финансовая безопасность. Способы оплаты.	10
6	Этика семейных отношений: Брак и семья. Семейные ценности и традиции. Особенности межличностных отношений. Половое воспитание.	6
7	Объекты социальной инфраструктуры: Назначение объектов инфраструктуры. Какие учреждения относятся к объектам социальной инфраструктуры.	16
12	Культура поведения: Обучение навыкам общения и сотрудничества. Формирование навыков речевого этикета и культуры поведения. Развитие коммуникативных умений в процессе общения. Введение в мир человеческих отношений, нравственных ценностей, формирование личности.	8
13	Основы компьютерной грамотности: Основные назначения ПК. Работа с текстом. Интернет. Социальные сети. Безопасность в интернете.	6
14	Диагностика	2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Практическая часть с указанием формы	Планируемые результаты
		ВВЕДЕНИЕ - 2 часа		
1	Введение	-Введение в предмет	Беседа	Сформировать представление о предмете
		ПИТАНИЕ - 26 часов		
2	Кулинария в жизни человека	Техника безопасности на кухне. Санитарно-гигиенические требования	Беседа	Соблюдение техники безопасности. Формирование санитарно-гигиенических норм.
3	Кухонный инвентарь.	Правила пользования ухода и хранения	Беседа Выполнение работ по образцу.	Сформировать умения и знания о правилах пользования кухонной посудой и инвентарем.
4	Сервировка стола.	Правила пользования столовыми приборами	Беседа Выполнение работ по образцу.	Освоить знания о сервировке стола
5	Питание и здоровье	Разновидности продуктов. Способы приготовления блюд.	Беседа Выполнение работ по образцу.	Сформировать санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления
6	Напитки.	Способы приготовления	Беседа	

	Хлебобулочные изделия	напитков (чай, кофе, компот, кисель). Хранение хлеба и хлебобулочных изделий. Приготовление бутербродов.	Выполнение работ по образцу.	пищи; Знание способов хранения и переработки продуктов питания;
7	Яйцо. Молочные продукты.	Приготовление блюд из яиц и блюд из молочной продукции. Хранение и сроки годности молочных продуктов	Беседа Выполнение работ по образцу.	
8	Крупы. Макароны изделия.	Разновидности. Хранение. Приготовление блюд из круп.	Беседа Выполнение работ по образцу.	
9	Специи.	Виды специй. Применение в кулинарии. Приготовление макаронных изделий	Беседа Выполнение работ по образцу.	
10	Жиры. Сливочные и растительные.	Разновидности масел	Беседа Выполнение работ по образцу.	
11	Овощи	Значение овощей в питании человека. Классификация овощей. Первичная обработка овощей. Нарезка. Приготовление овощного салата	Беседа Выполнение работ по образцу.	
12	Блюда из овощей	Термическая обработка овощей.	Беседа Выполнение работ по образцу.	
13	Овощное рагу	Приготовление овощного рагу.	Беседа Выполнение работ по образцу.	
14	Овощные оладьи	Приготовление овощных оладьев (капуста, картофель, кабачки)	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
15	Первые блюда.	Приготовление супов (борщ, рассольник, щи).	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
16	Мясо	Виды мяса. Обработка. Хранение. Разновидности.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
17	Бульон мясной.	Приготовление первых блюд на мясном бульоне.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
18	Фарш	Приготовление фарша. Приготовление вторых блюд из фарша.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
19	Мясо птицы	Приготовление вторых блюд из мяса птицы	Беседа Выполнение работ по образцу.	
20	Гуляш	Приготовление вторых мясных блюд	Беседа Выполнение работ по образцу.	
21	Рыба	Виды рыбы. Правила обработки. Хранение. Блюда из рыбы	Беседа Выполнение работ по образцу.	
22	Блюдо из рыбы.	Приготовление рыбного блюда	Беседа Выполнение работ по образцу.	
23	Тесто	Виды теста и изделий из него. Приготовление оладий	Беседа Выполнение работ по образцу.	
24	Блины	Изучение рецепта. Приготовление блинов.	Беседа Выполнение работ	

			по образцу.	
25	Дрожжевое тесто	Замешивание дрожжевого теста. Выпечка пирожков с начинкой	Беседа Выполнение работ по образцу.	
26	Торт	Выпечка торта	Беседа Выполнение работ по образцу.	
27	Праздничный стол	Приготовление и оформление праздничного стола. Застольный этикет	Беседа Выполнение работ по образцу.	Составление и праздничного меню из предложенных продуктов питания
ЖИЛИЩЕ - 10				
28	Жилище и человек.	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений.	Беседа	Развитие пространственной ориентировки при знакомстве с жилыми помещениями и их назначением
29	Комнаты в доме	Назначение комнат в жилых помещениях	Беседа	
30	Кухня		Беседа	
31	Спальня. Гостиная		Беседа	
32	Санузел и ванная комната		Беседа	
33	Уборка квартиры	Правила уборки помещений	Беседа Выполнение работ по образцу.	Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность.
34	Безопасность жилища	Принципы безопасности в жилом помещении	Беседа	
35	Коммунальные удобства	Коммунальные удобства и правила их оплаты	Беседа	
36	Бытовые приборы	Освоить правила пользования стиральной машиной, утюгом, пылесосом	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать знания о бытовых приборах
37	Ремонт жилья	Осуществление мелкого ремонта в жилом помещении	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать знания об осуществлении мелкого ремонта в жилом помещении
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ				
38	Профессия и современность	Актуализация имеющихся знаний о профессиях.	Беседа	Соотнесение своего образа с различными профессиями
39	Классификация профессии «человек-природа»	Расширение представлений о мире профессий, знакомство с различными профессиями, формирование собственных представлений о желаемом виде деятельности. Ознакомление с практическим опытом, ощущениями реальных людей от выбранной профессии, сплочение коллектива, создание доверительных отношений Расширение и обогащение знаний о профессиях.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Формирование положительного отношения к осознанному, профессиональному выбору.
40	Классификация профессии «человек-человек»		Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
41	Классификация профессии «человек-техника»		Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
42	Классификация профессии «человек-знаковая система»		Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
43	Классификация профессии «человек-художественный образ»		Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	
44	Классификация профессии по здоровью и способностям	Повышение у обучающихся способности соотносить внешние характеристики	Беседа	Осмысление обучающимися значения при профессиональном

		людей с их профессией.		выборе таких индивидуальных особенностей человека, как интересы, склонности, способности и характер
45	Классификация профессий по характеру и качествам личности	Обучение уметь разбираться в основных смыслах трудовой жизни применительно к различным стереотипам людей	Беседа	Обсуждение проблем обучения и трудоустройства.
46	Человеческие возможности при выборе профессии	Выявление интересов и профессиональной направленности обучающихся.	Беседа. Выполнение работ.	
47	Пути получения профессии	Ознакомление с профессиями, доступными для освоения	Беседа. Выполнение работ.	
48	Правильный выбор профессии	Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути.	Беседа	
		ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ – 48 часов ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ -10 часов		
48	С деньгами на «Ты» или зачем быть финансово грамотным	Познакомить участников с понятием денег и их ролью в жизни. Объяснить, как деньги появляются (зарботок, помощь).	Беседа	Научить различать основные виды денег (купюры, монеты, банковские карты). Сформировать понимание, что деньги нужно зарабатывать и тратить разумно.
50	Знай свои деньги	Разработать простой план расходов. Понять разницу между необходимыми и необязательными тратами.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Научить отслеживать свои траты. Ввести понятие "бюджет Введение понятия "расход"
51	Как платить банковской картой	Объяснить, как работает банковская карта (деньги хранятся в банке). Научить безопасному обращению с картой (не передавать посторонним, не сообщать PIN-код). Предупредить о рисках мошенничества.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Познакомить с понятием банковской карты
52	Вклады и как их приумножить Банковские услуги	Научить ставить простые цели для сбережений. Познакомить с разными способами хранения сбережений (дома, копилка).	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Объяснить, зачем нужно копить деньги
53	Деловая игра «Финансовая безопасность»	Объяснить, какие ситуации могут быть опасными. Сформировать привычку задавать вопросы и не торопиться. Поощрять обращение за помощью к доверенным лицам.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Научить распознавать простые признаки мошенничества
54	Деловая игра «Личные финансы»	Повторить и закрепить основные понятия финансовой грамотности	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Провести обобщающее занятие с использованием игр и викторин
		ОБЪЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ – 16 часов		
57	Объекты здравоохранения	Познакомить с алгоритмом обращения за медицинской помощью через проигрывание ситуаций	Беседа Сюжетно-ролевая игра. «Посещение поликлиники»	Сформировать навык обращения в объекты здравоохранения;
58	Объекты образования	Познакомить со структурой образовательных учреждений	Беседа	Сформировать навык обращения в объекты

				образования;
59	Объекты социального обеспечения и социальной защиты	Обучение ведению конструктивного диалога с работниками учреждений социального обеспечения и социальной защиты	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать навык обращения в объекты социальной защиты;
60	Объекты потребительского рынка	Освоение пользованием услугами предприятий службы быта, торговли.	Беседа Сюжетно-ролевая игра. «Посещение магазина»	Сформировать навык обращения в объекты потребительского рынка;
61	Объекты общественного питания и бытового обслуживания	Освоение пользованием услугами предприятий службы быта, торговли.	Беседа Сюжетно-ролевая игра. «Посещение ресторана»	Сформировать навык обращения в объекты здравоохранения; Сформировать навык обращения в объекты общественного питания;
62	Объекты культуры и досуга	Освоение пользованием услугами предприятий культуры и досуга.	Беседа Сюжетно-ролевая игра. «Посещение театра», «Музея», Библиотеки».	Сформировать навык обращения в объекты предприятий культуры и досуга;
63	Объекты физической культуры и спорта	Освоение пользованием услугами предприятий спорта.	Беседа Сюжетно-ролевая игра.	Сформировать навык обращения в спортивные объекты ;
64	Иные социально значимые объекты	Освоение пользованием услугами предприятий службы быта связи и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;	Беседа Сюжетно-ролевая игра.	Сформировать навык обращения в объекты учреждений по трудоустройству;
65	Экскурсия	Экскурсия в магазин промышленных товаров. Знакомство с отделами и видами товаров, гарантийным сроком. Приобретение товара, проверка чека и сдачи	Экскурсия.	Самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов, определения правильности отпуска товаров.
66	Экскурсия	Экскурсия на почту.	Экскурсия.	Составление текста письма
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ – 8 часов				
67	Культура речи	Освоение базовых правил и норм поведения в различных социальных ситуациях.	Беседа	Познакомить учащихся с понятием "культура речи", раскрыть его важность
68	Культура внешнего вида	Дать определение понятию "культура внешнего вида". Объяснить, какие элементы входят в понятие "внешний вид". Проанализировать влияние внешнего вида на самооценку, отношения с окружающими и профессиональный успех. Познакомить с основными принципами формирования гармоничного образа. Объяснить значение опрятности, ухоженности и уместности.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Познакомить учащихся с понятием "культура внешнего вида", раскрыть его важность в различных сферах жизни, сформировать представление о том, как создавать гармоничный и соответствующий ситуации образ.
69	Культура общения	Улучшение навыков активного слушания, выражения своих мыслей и чувств.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Познакомить учащихся с понятием "культура общения", раскрыть его важность

70	Культура питания	Сформировать устойчивые здоровые пищевые привычки. Повысить осведомленность о важности сбалансированного питания для физического и психического здоровья.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Познакомить учащихся с понятием "культура питания", раскрыть его важность
71	Культура поведения	Определить понятие "культура поведения". Рассмотреть основные компоненты культуры поведения. Изучить правила этикета в различных сферах жизни. Понять значение культуры поведения в межличностных отношениях.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать у учащихся представление о культуре поведения как неотъемлемой части гармоничного развития личности и успешной социализации. Формировать навыки культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками
ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ – 6 часов				
72	Назначение компьютера	Сформировать базовое представление о компьютере, его основных частях и их назначении.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать умение включать/выключать компьютер, работать с рабочим столом, управлять файлами и папками.
73	Файлы и папки	Развить навыки уверенного владения мышью и клавиатурой. Научиться ориентироваться в операционной системе, понимать концепцию окон и работать с ярлыками.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Научиться организовывать информацию на компьютере, создавая и управляя файлами и папками.
74	Работа с текстом	Научиться создавать, редактировать и сохранять простые текстовые документы.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Уметь создавать, редактировать, форматировать и сохранять текстовые документы в Microsoft Word
75	Работа в интернете	Познакомить с возможностями интернета, научить безопасному поиску информации.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Освоить использование веб-браузера для поиска информации, навигация по веб-сайтам, понимание основ безопасности в интернете.
76	Социальные сети	Познакомить с возможностями безопасного общения в интернете, если это соответствует возможностям и потребностям обучающихся.	Беседа Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Сформировать понимание рисков в интернете (вирусы, фишинг, мошенничество), использование антивирусного программного обеспечения, создание надежных паролей.
77	Практическое применение и закрепление навыков	Интегрировать полученные знания и навыки для решения реальных задач.	Выполнение работ по образцу самостоятельно.	Повысить уверенность в использовании компьютера; Освоить использование компьютера для личных целей (общение, развлечения, самообразование)
ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ – 8 часов				

78	Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций	Развитие представлений о семейных ролях и обязанностях. Формирование понимания важности поддержки и заботы в семье.	Беседа	<ul style="list-style-type: none"> - Овладеть понятием «семья»; - понимать ее значение в жизни человека; - понимать значение семьи в жизни человека; - понимать важность создания собственной семьи, условий для создания семьи - знать основные родственные связи в семье - обязанности членов семьи.
79	Личность и семья	Развитие представлений о семейных ролях и обязанностях. Ознакомление с правовыми и этическими аспектами брака и семьи.	Беседа	
80	Особенности межличностных отношений	Обучение навыкам эффективной коммуникации в семье. Формирование позитивного отношения к сексуальности и интимным отношениям.	Беседа	
81	Семья и дети	Знать основные родственные связи в семье обязанности членов семьи.	Беседа	
82	Половое воспитание	Развитие навыков принятия ответственности.	Беседа	

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные учреждения и организации;
- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знание основных статей семейного бюджета;
- самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

Материально-техническое обеспечение

1. Индивидуальные карточки – задания.
2. Демонстрационные пособия по темам.
3. Раздаточный материал. Плакаты, наглядные пособия

Список использованной литературы:

1. Сопровождаемое проживание: Методическое пособие" (НП "Перспектива", 2018)
2. Сопровождаемое проживание для людей с ментальными особенностями" (НП "Перспектива", 2017)
3. Методическое пособие «Живу дома» Вяхякупус Е., Мелихов А., 2019 ГАООРДИ, 2019
4. Тренировочная квартира как формирующая среда для детей-сирот с ОВЗ / И. А. Бобылева, О. В. Заводилкина, О. А. Русаковская // Вестник Московского государственного областного университета.
5. Социальная адаптивность молодых людей с ментальной инвалидностью к самостоятельной жизни в социуме: сущность, специфика, уровни проявления, критерии и показатели их оценки / В. М. Гребенникова, Н. И. Никитина, Н. И. Агренина // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015
6. Организация подготовительного и учебно-тренировочного этапа сопровождаемого проживания инвалидов в стационарных организациях

- Свердловской области / О. В. Калашникова, И. Ж. Калашников, Э. Р. Такиуллина. – Екатеринбург
7. «Социально-бытовая ориентировка» в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида : пособие для учителя / Т. А. Девяткова. – М. : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2014
 8. Методические рекомендации по определению возможных участников сопровождаемого проживания / Э. Р. Такиуллина. – Нижний Тагил : Тагильский пансионат, 2018.
 9. А.С.Маркова, М.А.Андреева. География Челябинской области. – Челябинск: Южно-Уральское. кн.издательство,2002. Н.А. Цимболенко. «Азбука быта и поведения». Челябинск «Ю-Уральское», издательство 2008г.
 10. Меню на каждый день. Москва «Аст – Пресс СКД» 2004
 11. Рабочая тетрадь “Разговор о правильном питании”, Москва “Олма-пресс”, 2002г

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. Портал «Дружи с финансами» Минфин России в рамках проекта по повышению финансовой грамотности
vashifinancy.ru/
2. Информационно-просветительский ресурс, созданный Банком России Просветительские и образовательные материалы, созданные Банком России или по заказу Банка России
fincult.info/articles/?li

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диагностическая карта оценки

готовности выпускников ДДИ к самостоятельному проживанию и успешности их социальной адаптации после выпуска из организации

Дата проведения оценки	
ФИО	
Возраст	

Оценочные баллы выставляются в соответствии со следующим принципом: Действие (умение, навык) выполняется выпускником ДДИ:

- самостоятельно – 5 баллов;
- самостоятельно, но после напоминания – 4 балла;
- с частичной помощью, подражая или по образцу – 3 балла;
- со значительной помощью по последовательной инструкции – 2 балла;
- не может выполнить действие – 1 балл.

Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
Социально-бытовая готовность					
1. Самообслуживание					
1.1. Уход за собой					
1.1.1. Одевание / раздевание					

1. Умение самостоятельно надеть:					
Белье					.
Носки					.
брюки / юбку					.
верхнюю одежду					.
2. Умение самостоятельно:					
застегнуть / расстегнуть пуговицы на одежде					.
застегнуть / расстегнуть кнопки на одежде					.
обуться / разуться					.
завязать / развязать шнурки					.
застегнуть / расстегнуть молнию					.
3. Ориентирование в одежде					
передняя и задняя сторона					.
лицевая и изнаночная сторона					.
своя и чужая одежда					.
4. Выбор одежды соответственно:					
ситуации (в зависимости от мероприятия, деятельности)					.
погоде / сезону					.
5. Контроль за своим внешним видом (перед зеркалом)					.
6. Соблюдение последовательности одевания, раздевания					.
<i>Итого по п. 1.1.1. «Одевание / раздевание»</i>					
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
1.1.2. Гигиена					
1. Ежедневный прием душа					.
2. Регулировка температуры воды				.	
3. Регулировка напора воды				.	
4. Мытье и вытирание тела и волос					.
5. Уход за зубами и полостью рта					.
6. Уход за ногтями				.	
7. Смена нижнего белья				.	
8. Бритье (применение электрической бритвы, станка) для молодых людей / использование женских гигиенических средств для девушек				.	
9. Устранение недостатков внешнего вида (грязное лицо или части тела, испачканная одежда)				.	
10. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гелем, шампунем и др.)			.		
11. Отслеживание необходимости приобретения средств гигиены (зубная паста, шампунь и пр.)				.	
12. 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)					.
<i>Итого по п. 1.1.2. «Гигиена»</i>					
1.1.3. Здоровье					
1. Информированность о своем состоянии здоровья, аллергиях				.	

2. Готовность обратиться за помощью при недомогании (обращение в поликлинику по месту жительства)				.	
3. Готовность самостоятельного экстренного обращения за медицинской помощью (вызов бригады скорой помощи)				.	
4. Выполнение рекомендаций врача, прием лекарств				.	
5. Прием знакомых или незнакомых лекарств (без назначения врача)				.	
6. Навыки помощи себе при несложных заболеваниях и травмах				.	
7. Навыки помощи себе при пищевых отравлениях				.	
<i>Итого по п. 1.1.3. «Здоровье»</i>					
Итого по п. 1.1. «Уход за собой»					
1.2. Приготовление пищи					
1.2.1. Санитарные правила					
1. Мытье рук перед началом работы				.	
2. Использование чистой посуды и специальной одежды (фартук)				.	
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
3. Поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)				.	
<i>Итого по п. 1.2.1. «Санитарные правила»</i>					
1.2.2. Мытье посуды	4				
1. Очищение от остатков пищи, использование моющего средства					
2. Чистка / мытье посуды				.	
3. Ополаскивание посуды				.	
4. Вытирание посуды и столовых приборов полотенцем или просушка				.	
5. Хранение посуды в определенном месте				.	
6. Очистка раковины после мытья посуды				.	
<i>Итого по п. 1.2.2. «Мытье посуды»</i>					
1.2.3. Использование бытовых приборов (кухонный комбайн, микроволновая печь, миксер, блендер)					
1. Соблюдение техники безопасности				.	
2. Включение / выключение, пользование регуляторами скорости и температуры				.	
3. Разбор и сборка деталей				.	
4. Мытье деталей				.	
<i>Итого по п. 1.2.3. «Использование бытовых приборов»</i>					
1.2.4. Пользование газовой или электрической плитой					
1. Зажигание газа (спичками, специальной зажигалкой) / включение электроплиты				.	
2. Пользование регуляторами пламени / регулятором накала конфорки электроплиты				.	
3. Пользование духовкой				.	
<i>Итого по п. 1.2.4. «Пользование газовой или электрической плитой»</i>					
1.2.5. Использование мерной посуды (ложка, стакан, мерный стакан, банка)					
1. Подбор подходящей мерной посуды				.	
2. Наливание / засыпание продукта до метки				.	
<i>Итого по п. 1.2.5. «Использование мерной посуды»</i>					
1.2.6. Приготовление пищи (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки)					

1. Выбор блюда для приготовления и навыки составления меню				.	
2. Знание и выполнение правил безопасной работы при приготовлении пищи, санитарных требований				.	
3. Знание сроков и правил хранения продуктов, готовых				.	
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
Блюдо					
4. Распознавание и выбрасывание испорченных продуктов				.	
5. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда				.	
6. Выбор посуды и кухонных приборов				.	
7. Соблюдение порядка операций				.	
8. Доведение начатого дела до конца				.	
<i>Итого по п. 1.2.6. «Приготовление пищи»</i>					
1.2.7. Обработка и приготовление продуктов					
1. Соблюдение техники безопасности с острыми предметами				.	
2. Соблюдение техники безопасности при приготовлении горячих блюд				.	
3. Варка				.	
4. Жарка				.	
5. Определение готовности блюда к употреблению (использование таймера или часов для определения готовности блюда)				.	
<i>Итого по п. 1.2.7. «Обработка и приготовление продуктов»</i>					
1.2.8. Сервировка стола					
1. Выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам				.	
2. Выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек				.	
<i>Итого по п. 1.2.8. «Сервировка стола»</i>					
Итого по п. 1.2. «Приготовление пищи»					
1.3. Прием пищи					
1. Соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол)				.	
2. Накладывание пищи в тарелку				.	
3. Использование столовых приборов (ложка, вилка, нож)				.	
4. Наполнение кружки				.	
5. Питьё из кружки				.	
6. Пользование салфеткой				.	
7. Соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи				.	
Итого по п. 1.3. «Прием пищи»					
1.4. Уход за вещами					
1.4.1. Стирка					
1. Определение необходимости и вида стирки				.	
2. Выбор моющего средства, определение количества				.	
3. Сортировка вещей (темные, белые и цветные вещи, степень загрязнения)				.	
4. Развешивание белья для сушки				.	
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5

5. Стирка вручную (выбор таза для стирки, замачивание, намыливание, застирывание, ополаскивание, отжим)				.	
6. Соблюдение техники безопасности при использовании стиральной машины				.	
7. Установка регулятора стиральной машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам), запуск стирки				.	
8. Определение завершения стирки, выключение стиральной машины				.	
<i>Итого по п. 1.4.1. «Стирка»</i>					
1.4.2. Глажение утюгом					
1. Установка гладильной доски				.	
2. Раскладывание белья на гладильной доске				.	
3. Включение-выключение утюга				.	
4. Определение готовности утюга к работе				.	
5. Движения руки с утюгом при глажении				.	
6. Смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора)				.	
<i>Итого по п. 1.4.2. «Глажение утюгом»</i>					
1.4.3. Хранение одежды					
1. Складывание выглаженного белья и раскладывание белья в места хранения в шкафу				.	
2. Вывешивание одежды на «плечики»				.	
3. Вывешивание одежды на спинку стула				.	
4. Выворачивание одежды на лицевую сторону				.	
5. Сворачивание одежды				.	
<i>Итого по п. 1.4.3. «Хранение одежды»</i>					
1.4.4. Ремонт личных вещей					
1. Определение необходимости ремонта				.	
2. Выполнение простого ремонта одежды (пришивание пуговиц и пр.)				.	
3. Обращение в специализированные мастерские по ремонту одежды				.	
<i>Итого по п. 1.4.4. «Ремонт личных вещей»</i>					
1.4.5. Уход за обувью					
1. Выбор средств по уходу за обувью			.		
2. Мытье обуви, протираание, просушивание обуви				.	
3. Определение необходимости ремонта обуви				.	
4. Обращение в специализированные мастерские по ремонту обуви				.	
5. Хранение обуви в специально предназначенном месте				.	
<i>Итого по п. 1.4.5. «Уход за обувью»</i>					
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
1.4.6. Смена постельного белья					
1. Определение необходимости смены постельного белья				.	
2. Смена простыни, наволочки, пододеяльника				.	
3. Расстиланье / складывание постельных принадлежностей				.	
<i>Итого по п. 1.4.6. «Смена постельного белья»</i>					
Итого по п. 1.4. «Уход за вещами»					
1.5. Уборка помещения					
1.5.1. Вид уборки					

1. Определение необходимости и вида уборки					.
2. Определение необходимости и вида проветривания помещения					.
<i>Итого по п. 1.5.1. «Вид уборки»</i>					
1.5.2. Подметание пола					
1. Соблюдение направления движения при подметании					.
2. Сбор мусора в совок					.
3. Выброс мусора в ведро					.
<i>Итого по п. 1.5.2. «Подметание пола»</i>					
1.5.3. Работа с пылесосом					
1. Соблюдение техники безопасности					.
2. Включение / выключение пылесоса					.
3. Соблюдение направления движения					.
4. Сборка / разборка пылесоса					.
5. Очистка пылесоса от мусора					.
6. Хранение пылесоса в определенном месте					.
<i>Итого по п. 1.5.3. «Работа с пылесосом»</i>					
1.5.4. Мытье пола					
1. Определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду				.	
2. Использование перчаток				.	
3. Мытье пола руками: соблюдение направления движения; определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды; просушивание мокрых тряпок				.	
4. Мытье пола со шваброй: соблюдение направления движения; определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды; просушивание мокрых тряпок				.	
<i>Итого по п. 1.5.4. «Мытье пола»</i>					
1.5.5. Мытье зеркал					
1. Нанесение моющего средства на стекло (с помощью распылителя)					.
2. Протирание стекла салфеткой					.
<i>Итого по п. 1.5.5. «Мытье зеркал»</i>					
1.5.6. Мытье окон					
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
1. Определение необходимости мытья окон					.
2. Знание и соблюдение техники безопасности при мытье окон					.
3. Нанесение моющего средства на стекло с помощью распылителя					.
4. Протирание стекла салфеткой					.
5. Протирание рам (пыль, остатки моющего средства)					.
<i>Итого по п. 1.5.6. «Мытье окон»</i>					
1.5.7. Чистка сантехники					
1. Выбор чистящих средств				.	
2. Использование перчаток и нанесение чистящего средства					.
3. Чистка					.
4. Смывание чистящего средства					.
<i>Итого по п. 1.5.7. «Чистка сантехники»</i>					

1.5.8. Вынос мусора					
1. Определение необходимости выноса мусора					.
2. Вынос мусора в специально отведенные места					.
3. Помещение чистого мусорного пакета в ведро					.
<i>Итого по п. 1.5.8. «Вынос мусора»</i>					
1.5.9. Вытирание пыли					
1. Освобождение поверхности (убирает все предметы со стола, тумбочки)					.
2. Дозированное нанесение моющего средства (с помощью распылителя)					.
3. Протирание поверхности тряпкой					.
4. Споласкивание тряпки					.
5. Вывешивание тряпки на батарею для просушивания					.
6. Расставление вещей по местам					.
<i>Итого по п. 1.5.9. «Вытирание пыли»</i>					
Итого по п. 1.5. «Уборка помещения»					
Итого по п. 1 «Самообслуживание»					
2. Деньги и финансы					
2.1. Обращение с деньгами					
1. Понимание значения денег				.	
2. Узнавание номинального достоинства купюр					.
3. Хранение денег в специально отведенном месте					.
Итого по п. 2.1 «Обращение с деньгами»					
2.2. Ведение бюджета					
1. Знание источников своего дохода				.	
2. Подсчёт суммы дохода в месяц			.		
3. Знание основных статей расходов				.	
4. Планирование ежемесячных расходов (квартплата,				.	
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
питание, хозяйственные товары и др.)					
5. Планирование расходов на неделю			.		
6. Планирование крупных покупок					
7. Учёт потраченных средств			.		
8. Учёт оставшихся средств			.		
9. Экономия в домашнем хозяйстве			.		
10. Сортировка и хранение финансовых документов		.			
11. Самостоятельная оплата услуг (коммунальных, за интернет, подписки и т.д.)			.		
Итого по п. 2.2 «Ведение бюджета»					
2.3. Покупки					
1. Определение необходимости покупки товара и составление списка покупок				.	
2. Оценивание приблизительной стоимости товара			.		
3. Выбор товара в магазине по качеству и сроку годности			.		
4. Ориентация в стоимости единицы товара			.		
5. Соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег			.		

6.Оплата покупки по безналичному расчету (картой)			.		
7.Оплата покупки наличными и получение сдачи и чека			.		
8.Складывание покупок в пакеты				.	
9.Выкладывание покупок дома в места хранения				.	
10. Сравнение запланированной и потраченной суммы денег			.		
11. Использование скидочных / накопительных карт			.		
Итого по п. 2.3 «Покупки»					
Итого по п. 2 «Деньги и финансы»					
Итого по блоку «Социально-бытовая готовность»					
Социальная готовность					
1. Соблюдение правил и норм поведения					
1. Соблюдение правил поведения в той или иной социальной ситуации (приветствие, поведение во время еды и проч.)					.
2. Соблюдение правил поведения в знакомом коллективе					.
3. Отказ от помощи		.			
4. Оказание помощи другим				.	
5. Соблюдение гендерной и интимной культуры				.	
6. Соблюдение правил поведения с незнакомыми людьми				.	
Итого по п. 1 «Соблюдение правил и норм»					
2. Самостоятельность вне дома					
1. Ориентация в районе проживания (инфраструктура – дом, магазин, банк, аптека, поликлиника и др.)		.			
2. Ориентация в городе		.			
3. Ориентация в пространстве и времени				.	
4. Передвижение по городу на общественном транспорте по		.			
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
основным маршрутам передвижения (дом – работа)					
5. Передвижение по новым маршрутам (дом – место досуга и пр.)			.		
6. Возможность самостоятельно добраться до нужного места (или попросить о помощи), при пропуске нужной остановки или ошибке в номере маршрута				.	
7. Покупка билета в автобусе / предъявление удостоверения			.		
8. Сохранение и предъявление проездного билета по требованию			.		
9. Соблюдение норм поведения в общественном транспорте				.	
10. Соблюдение правил дорожного движения (переход улиц на зеленый сигнал светофора, следование по пешеходным дорожкам, не выходя на проезжую часть)				.	
Итого по п. 2 «Самостоятельность вне дома»					
3. Безопасность. Защита прав и интересов					
1. Знание своих данных (ФИО, дата рождения, адрес проживания, данные семьи, родственников)				.	
2. Умение обратиться за помощью к знакомым или незнакомым людям				.	
3. Соблюдение предосторожности для сохранности личных вещей (документов, денег, ключей, мобильных телефонов)				.	

4. Осознание ситуаций, когда необходимо обращаться за профессиональной помощью (милиционер, социальный работник и пр.)				.	
5. Информированность об учреждениях, куда можно обратиться за помощью, и их функции (медицинская, социальная и др.)				.	
6. Информированность о функциях экстренных служб помощи и их номеров телефонов (скорая, милиция и пр.)				.	
7. Знание и выполнение алгоритма поведения при выходе из дома (проверка окон, дверей, воды, электроприборов и пр.)				.	
8. Способность принимать самостоятельные решения и отстаивать их		.			
Итого по п. 3 «Безопасность. Защита прав и интересов»					
4. Коммуникации					
4.1. Телефонная связь					
1. Совершение звонков с телефона (стационарного / мобильного)				.	
2. Чтение/написание СМС				.	
3. Отслеживание баланса на счету				.	
4. Пополнение баланса на телефоне				.	
Итого по п. 4.1. «Телефонная связь»					
4.2. Приложения и социальные сети					

Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
1. Использование приложений для мгновенного обмена сообщениями (мессенджеров)				.	
2. Умение пользоваться социальными сетями				.	
3. Использование мобильных приложений				.	
4. Умение пользоваться планшетом / компьютером				.	
Итого по п. 4.2. «Приложения и социальные сети»					
4.3. Почтовые отправления и службы доставки					
1. Умение пользоваться услугами почты				.	
2. Умение пользоваться услугами курьеров, служб доставки		.			
Итого по п. 4.3. «Почтовые отправления и службы доставки»					
Итого по п. 4 «Коммуникации»					
5. Досуговая деятельность					
5.1. Свободное время					
1. Выбор вида отдыха / досуга				.	
2. Сообщение о своем желании				.	
3. Выбор места и времени отдыха / досуга				.	
4. Интересы, хобби			.		
5. Умение договориться с другими жителями квартиры / комнаты			.		
Итого по п. 5.1. «Свободное время»					
5.2. Посещение общественных досуговых мест					
1. Соблюдение норм одежды, выбор соответствующей одежды				.	
2. Использование меню			.		
3. Использование программ, афиш, информационных стендов			.		
4. Расчет стоимости расходов на мероприятие			.		
5. Оплата заказа, услуги			.		
6. Покупка билета и сохранение билета			.		
Итого по п. 5.2. «Посещение общественных досуговых мест»					
Итого по п. 5 «Досуговая деятельность»					
Итого по блоку «Социальная готовность»					
Психологическая готовность*					
1. Готовность выражать свои мысли и объяснять что-либо				.	
2. Готовность контролировать эмоции, стабильность эмоционального состояния (уровень самоконтроля)			.		
3. Готовность к контактам, открытость в общении, доброжелательность				.	
4. Готовность разрешать конфликтные ситуации			.		
5. Готовность к восприятию критики			.		
Критерий готовности (умения и навыки)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5

6. Умение ориентироваться во времени (умение пользоваться часами, знание распорядка дня, дней недели, месяцев)					
7. Готовность к взаимодействию и сотрудничеству с близким окружением (родственники, друзья, приятели, коллеги, соседи и т.д.)					
Итого по блоку «Психологическая готовность»					
Профессионально-трудовая готовность*					
1. Готовность к работе по профессии					
2. Готовность работать в команде					
3. Уровень мотивации к личностному росту					
4. Готовность к творческому подходу в работе					
5. Готовность к самостоятельному выполнению трудовых действий					
6. Уровень мотивации к труду, способность к самомотивации					
7. Уровень выносливости в процессе выполнения трудовых действий					
8. Уровень снижения производительности в случае реакции на стресс в работе (при изменении нагрузки, задачи, ситуации, наставника / куратора/ начальника)					
9. Уровень гибкости в большинстве рабочих ситуаций					
10. Уровень концентрации внимания во время работы					
11. Способность понимать инструкции и указания					
Итого по блоку «Профессионально-трудовая готовность»					
Итого					

* каждый критерий оценивается следующим образом: «1» – плохо, «2» – неудовлетворительно, «3» – удовлетворительно, «4» – хорошо, 5 – «отлично».