

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«МОСТОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»

РАССМОТРЕНО:

Протокол социально-
реабилитационного консилиума
№ 4 от « 29 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора ГКУ СО КК
«Мостовский КЦРИ»
 А.В.Лобода
« 29 » 03 2024 г.

**Коррекционно-развивающая программа
по социально-бытовой адаптации и социально-средовой
реабилитации для инвалидов
«Поверь в себя»**

Разработал:
социальный педагог
В.А.Рудов

п.Мостовской
2024

Пояснительная записка

Основная задача данной программы - создать систему социально – реабилитационной работы с целью подготовки получателей социальных услуг дальнейшему самостоятельному проживанию в социуме.

Создать материально – технические условия социальной реабилитации граждан – инвалидов, в том числе, социально – средовой реабилитации и социально – бытовой адаптации как средства адаптивного обучения гражданина – инвалида.

Организовать предметные условия профессиональной реабилитации инвалидов, включающей в себя профессиональную ориентацию, трудовое и профессиональное обучение через организационные формы работы: экскурсии, беседы, деловые игры, консультации, рекомендации и пр.

Осуществлять динамический контроль над процессом реабилитации граждан – инвалидов посредством документационного оформления.

Программа «**Поверь в себя**» – это новая форма организации людей с ограниченными возможностями способствующая формированию у инвалидов знаний и умений для самостоятельной жизни в социуме.

Основной целью программы является формирование у получателей социальных услуг знаний и умений, необходимых для самостоятельного проживания.

Задачи программы:

- Информирование о приемах и правилах ведения собственного хозяйства;
- выработка практических навыков обращения с предметами; используемыми в быту, на основе полученных знаний;
- совершенствование практических умений, связанных с самообслуживанием;
- формирование культуры поведения, на основе норм этикета.

Программа разработана в виде модели социально-бытовой адаптации и состоит из четырех модулей.

- «Личная гигиена», «Одежда и обувь».
- «Культура поведения», «Транспорт».
- «Бюджет», «Жилище», «Организация питания», «Правильное питание», «Кулинария».
- «Технология самостоятельного трудоустройства», «Правовые нормы социального общежития».

Каждый из модулей представляет собой цикл занятий, разделенный на темы. Каждый из модулей может реализовываться самостоятельно.

Программа предназначена для инвалидов в возрасте от 18-60 лет. Продолжительность каждого занятия 1 академический час. Количество занятий

устанавливается от индивидуальных способностей и ограничений жизнедеятельности.

Программа применяется как для индивидуальной реабилитации, так и в малых группах до 3 чел.

Способы проверки результата

- 1) наблюдения;
- 2) проведение открытых занятий;
- 3) тесты по пройденным циклам;
- 4) открытые занятия.

Оснащение занятий

Для проведения занятий необходимо: оборудованный кабинет, в котором целесообразно сконцентрировать весь дидактический материал и оборудование, необходимые для эффективности реализации программы.

Содержание программы

Модуль 1

Цикл «Личная гигиена»

Тема 1. Гигиена тела, правильный уход за телом

Гигиенический режим по уходу за телом (ванная, душ, баня). Ежедневные гигиенические процедуры. Режим смены белья, носков, чулок. Хранение вещей индивидуального пользования.

Тема 2. Правильный уход за кожей головы и волосами

Типы волос и средства по уходу за ними; последовательность и частота мытья волос; необходимость ношения головного убора.

Тема 3. Гигиена полости рта и правильный уход

Значение зубной пасты для здоровья зубов; назначение бальзама для полости рта; гигиена полости рта после еды; профилактическое обращение к зубному врачу.

Тема 4. Кожа лица и правильный уход

Типы кожи лица; особенности ухода за сухой, жирной и смешанной кожей лица; утренний и ночной уход за кожей лица; косметические средства для ухода за кожей лица: лосьон, крем; скраб, маска – назначение и частота их использования; уход за проблемной кожей лица, необходимость совета с врачом-косметологом; косметические средства по уходу за проблемной кожей лица; бритье, предметы и косметические средства для бритья.

Практическое занятие.

Выбор и покупка лосьонов для тела, дезодорантов, духов, крема для рук и ног, скрабов; правила пользования косметикой для тела. Последовательность ухода за ногтями и кожей рук и ног. Определение своего типа волос; выбор и покупка шампуня, бальзама для волос; последовательность мытья волос; выбор прически; экскурсия в парикмахерскую. Последовательность чистки зубов; использование бальзама для полости рта; выбор и покупка зубной щетки, зубной пасты и бальзама. Определение своего типа кожи лица; выбор и покупка лосьона, крема, скраба, маски, предметов и косметики для бритья; правила пользования косметикой по уходу за кожей лица; последовательность бритья и уход за кожей лица после бритья.

Цикл: «Одежда и обувь»

Тема 1: Подбор и уход за одеждой

Размер одежды и белья; средства и способы определения размера одежды. Способы ухода за одеждой: ручная и машинная стирка одежды, чистка в химчистке, виды ремонта одежды. Средства и предметы для ухода за одеждой: щетки, пятновыводители. Стили одежды. Подбор по цветовой гамме.

Тема 2: Подбор и уход за обувью

Размер обуви; полнота и подъем ноги; размер зимней обуви. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью; назначение средств и предметов по уходу за обувью

Практическое занятие.

Определение своего размера и роста с помощью сантиметра. Определение размера обуви. Определение способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка. Определение способа ухода за обувью: мытье и сушка, чистка, ремонт в мастерской. Отработка алгоритма поведения в мастерских по ремонту одежды и обуви в ролевых играх. Экскурсия в мастерские по ремонту одежды и обуви.

Модуль 2

Цикл «Культура поведения»

Тема 1: Правила общения с собеседником.

Невербальные средства общения: жесты, позы, мимика. Правила личного общения: обращение по имени, улыбка, умение слушать и т.д.

Тема 2: Поведение в разных социумах.

Поведение при покупке товара в магазине, в аптеке, на почте, в театре, кинотеатре, концерте, в общественном транспорте, в музее, на выставке, экскурсии.

Тема 3: Культура поведения в общественных местах.

Бережное отношение к общественной собственности, недопустимость вандализма, порчи имущества.

Практическое занятие

Отработка алгоритма поведения в различных социумах в социально-ролевых играх и в реальной обстановке.

Цикл «Транспорт»

Тема 1: Виды транспорта

Повторить виды транспорта: автомобильный, железнодорожный, водный, воздушный транспорт.

Тема 2: Поездка на транспорте.

Правила покупки билетов: знание пункта назначения и времени отправления. Расписание: пункт назначения, время отправления и прибытия.

Тема 3: Правила дорожного движения.

Сигналы светофора, дорожные знаки для пешеходов.

Практическое занятие

Определение и название видов транспорта. Отработка правила пользования расписанием.

Модуль 3

Цикл «Бюджет»

Тема 1: Основные понятия бюджета. Планирование расходов.

Статьи дохода и расхода.

Коммунальные платежи; продуктовая корзина, цена, стоимость продуктов; приобретение одежды, обуви.

Вещи долговременного пользования, их стоимость. Планирование денежных средств на отдых, непредвиденные расходы.

Тема 2: Выгодные покупки.

Места покупки дешевых товаров: крупные гипермаркеты, рынок.

Сравнение стоимости товаров: определение цены товаров одного наименования; определение более дешевого и более дорогого товара; соотнесение цены и доступности товара.

Тема 3: Личные сбережения.

Способы хранения сбережений.

Практическое занятие

Выбор и покупка товаров в магазине. Сравнение цены на товары одного наименования, выбор более дешевого или более дорогого товара. Посещение магазинов, сравнение цен на товары. Отработка алгоритма поведения при покупке товаров в ролевых играх.

Цикл «Жилище»

Тема 1: Городское и сельское жилище.

Типы городских и сельских домов.

Размещение семьи в типовой городской квартире, в отдельном доме.

Тема 2: Квартира и дом

Планировка квартиры. Функциональное назначение всех помещений квартиры и дома. Выбор стиля интерьера своего жилища. Подбор мебели по цветовой гамме.

Тема 3: Комнаты и их функциональные предназначения.

План и зонирование гостиной. План обустройства прихожей.

Тема 4: Спальное помещение.

План обустройства спальни комнаты.

Тема 5: Кухня и ее оборудование.

План обустройства кухни. Правила безопасного поведения на кухне.

Тема 6: Санузел и ванная комната.

План обустройства ванной комнаты. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Подсобные помещения в квартире, их оборудование.

Тема 7: Коммунальные удобства

Назначение: водоснабжение, электроснабжение, газообеспечение, канализация, телефонизация, сигнализация, лифт.

Тема 8: Коммунальные услуги и правила их оплаты.

Правила пользования лифтом. Правила пользования почтовым ящиком, домофоном, кодовым замком. Правила пользования мусоропроводом. Тарифы и способы оплаты электроэнергии. Тарифы и способы оплаты водоснабжения, газа. Способы оплаты коммунальных услуг через интернет и через терминалы.

Тема 9: Уборка квартиры

Инвентарь, содержание, хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств. Правила повседневной уборки. Уход за стенами, полом, потолком. Практические работы по уходу за жилищем.

Тема 10: Помощники в доме. Безопасность жилища

Газовая (электрическая) плита, пылесос, холодильник, утюг, кондиционер, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

Правила пожарной безопасности. Просмотр видеоматериала по правилам пожарной безопасности. Обеспечение безопасности квартиры.

Практические занятия:

Закрепление навыков работы с электроприборами: плитой, пылесосом, утюгом, электрочайником и другими техническими предметами быта. Ковровые изделия. Практическая работа с использованием пылесоса, чистящих средств: чистка ковров, мягкой мебели.

Заполнение квитанций об оплате электроэнергии по показаниям счетчика. Заполнение квитанций об оплате водоснабжения и газа.

Цикл «Организация питания»

Тема 1: Бытовая техника на кухне.

Устройство и правила пользования бытовой техникой для кухни: электрочайником, миксером, мясорубкой, холодильником и морозильной камерой, плитой. Оборудование кухни, оформление кухни.

Тема 2: Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение.

Назначение и применение (шумовка, дуршлаг, мясорубка, половник — разливная ложка, вилка большая, ножницы, ножи, лопаточки, прихватки, полотенце, салфетки).

Тема 3: Посуда на кухне. Правила ухода и хранения.

Назначение и применение кухонной посуды.

Тема 4: Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.

Посуда для круп и сыпучих продуктов, уход за ними. Сроки хранения.

Тема 5: Праздник в доме. Сервировка стола.

Правила составления меню для праздничного стола.

Сервировка праздничного стола. Предметы для сервировки стола. Назначение и применение.

Цикл «Правильное питание»

Тема 1: Питание и здоровье человека. Меню на неделю.

Режим питания. Продукты питания, их виды. Пищевая ценность продуктов.

Особенности составления меню с учетом сезонности и питательности продуктов.

Тема 2: Полуфабрикаты, виды, способы приготовления.

Тема 3: Первичная обработка продуктов. Тепловая обработка продуктов.

Мытье, очистка, размораживание, просеивание, переработка, нарезка. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.

Варка, жарение, тушение, выпечка, запекание, приготовление на пару. Техника безопасности при работе с горячей посудой.

Цикл «Кулинария»

Тема 1: Завтрак. Сервировка стола для завтрака

Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

Основные правила и особенности сервировки стола для завтрака.

Тема 2: Технология приготовления бутербродов и напитков для завтрака

Бутерброды, их виды, правила приготовления.

Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Тема 3: Технология приготовления блюд из яиц, круп и макаронных изделий.

Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.

Питательная ценность яиц, приготовление, оформление и подача блюд.

Тема 4: Обед. Сервировка стола для обеда.

Питательная ценность обеда. Правила составления меню на обед.
Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления обеда.

Основные правила и особенности сервировки стола для обеда.

Тема 5: Технология приготовления первых блюд

Основные виды супов. питательная ценность и особенность приготовления супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

Тема 6: Технология приготовления вторых блюд. Рыбные и мясные блюда.

Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 7: Технология приготовления овощных салатов и гарниров для вторых блюд.

Основные виды и особенности их приготовления.

Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема 8: Ужин. Сервировка стола для ужина.

Питательная ценность ужина. Правила составления меню на ужин.
Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления ужина.

Основные правила и особенности сервировки стола для ужина.

Тема 9: Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные и мясные блюда

Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 10: Технология приготовления гарниров и овощных салатов

Основные виды и особенности их приготовления.

Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей

Модуль 4

Цикл «Технология самостоятельного трудоустройства»

Тема 1: Законодательные и нормативные акты о труде и занятости инвалидов.

Конституция РФ. Права инвалидов в вопросах трудоустройства. Особенности регулирования труда инвалидов.

Тема 2: Способы занятости и трудоустройства инвалидов. Способы поиска информации о вакансиях

Виды занятости. Особенности обращения в Центры занятости населения, постановка на учет. Ярмарки вакансий. Источники информации

Тема 3: Общие правила оформления резюме. Телефонные переговоры

Особенности резюме соискателя, и способы его распространения. Навыки делового общения.

Планирование. Этикет телефонных переговоров.

Цикл «Правовые нормы социального общежития»

Тема 1: Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на образование.

Получение среднего и профессионального образования; бесплатное и платное образование.

Тема 2: Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на жилье.

Способы получения жилья; получение жилья инвалидами. Решение жилищных проблем: учреждения коммунальных услуг; отделение милиции; Управление социальной защиты населения.

Тема 3: Решение жилищных проблем.

Обращение в Учреждение коммунальных услуг. Порядок получение льгот на оплату коммунальных услуг. Обращение в МФЦ.

Тема 4: Управление социальной защиты населения.

Вопросы, решаемые управлением соцзащиты и способы обращения.

Список литературы:

1. В.П.Субчева. «Социально-бытовая ориентировка» Учебное пособие. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 78 с.: ил.- (Коррекционная педагогика);
2. Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в социальных образовательных учреждениях: пособия для учителя/ С.А.Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: илл. - (Коррекционная педагогика);
3. Обучение с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программы// Сб. ст. под ред. А.М.Царева.- Псков: АНО Центр социального проектирования «Возрождение», 2004:
4. Основы физиологии, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И Ермакова. – М.: Просвещение, 2002г;
5. 4000 советов на все случаи жизни. Сост. Е.Ф.Мост, Спб, 1994. - с.113-123 «Уход за одеждой».