

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Ярославской области
Красноперекопский психоневрологический интернат

Методические рекомендации
по организации мероприятий, направленных на
формирование у лиц с ограниченными умственными
возможностями и страдающих психическими расстройствами,
проживающих в психоневрологическом интернате,
жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для
подготовки их к самостоятельной жизни в рамках
сопровождаемого проживания

Ярославль, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Нормативно-правовое обеспечение деятельности психоневрологического интерната по организации мероприятий по формированию у получателей социальных услуг жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни	5
Основы организации сопровождаемого проживания на базе психоневрологического интерната	6
Характеристика получателей социальных услуг, в отношении которых реализуется сопровождаемое проживание	13
Разработка индивидуальных программ сопровождения	16
Методы формирования и развития социальных компетенций	22
Принципы организации мероприятий по формированию у получателей социальных услуг психоневрологического интерната жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни	23
Программа по формированию социальных компетенций (жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки клиентов психоневрологического интерната к самостоятельному проживанию)	24
Литература	41
Приложения	42
Приложение 1. Конспекты занятий по самообслуживанию.	42
Приложение 2. Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих в процессе формирования социальных компетенций	61

Введение

В соответствии с «Методическими рекомендациями по обеспечению преемственности и непрерывности предоставления социальных услуг, мероприятий по социальному сопровождению, медицинской помощи, образовательных и иных услуг в стационарных организациях социального обслуживания», подготовленными Минтрудом РФ при разработке и реализации индивидуальных программ предоставления социальных услуг, индивидуальных программ социального сопровождения получателей социальных услуг необходимо учитывать следующее: в стационарных организациях для взрослых рекомендуется продолжать проведение обучающих занятий по формированию навыков самообслуживания (осуществление гигиенических процедур, принятие пищи, уход за одеждой и обувью и т.д.), навыков, необходимых для самостоятельной жизни (приготовление пищи, покупка продуктов и товаров, пользование общественным транспортом, использование банковских карточек и т.д.), обучению пользования техническими средствами реабилитации (при необходимости) и навыкам социально-средового взаимодействия и коммуникации (пользование мобильными телефонами, интернетом и др.), а также мероприятий по адаптации лиц старше 18 лет к самостоятельной жизни.

Кроме того, согласно Примерному положению о психоневрологических интернатах одним из основных видов деятельности данных учреждений является осуществление мероприятий по социализации получателей социальных услуг (ПСУ) в целях формирования у них жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни или сопровождаемому проживанию. В рамках данного направления предусматривается обеспечение создания в ПНИ условий для обучения ПСУ навыкам самообслуживания в повседневной жизни и поддержанию данных навыков посредством проведения мероприятий по обучению, в том числе, навыкам: личной гигиены, порядку обращения за помощью в случае недомогания; приготовления пищи, уборки, ухода за своими вещами; организации и планирования повседневной жизни; поведения в быту и общественных местах, основам безопасности жизнедеятельности, пользованию общественным транспортом, разработке маршрутов следования; компьютерной грамотности; пользованию ТСР; альтернативной коммуникации; обеспечение проведения в ПНИ мероприятий по развитию компетенций ПСУ в удовлетворении основных жизненных потребностей самостоятельно, в том числе, посредством проведения мероприятий: по обучению навыкам обращения за помощью к работникам организаций, органы государственной власти, суд, полицию,

прокуратуру, медицинской организации, священнослужителю, иные организации, в том числе, посредством средств связи; по обучению финансовой грамотности и безопасности, знаниям о личном имуществе, в том числе, о денежных средствах, кредитных организациях, навыкам планирования личного бюджета, расходования денежных средств на личные нужды и обязательные платежи; по обучению правовой грамотности, в том числе, посредством разъяснения прав и обязанностей гражданина, имущественных прав, обязательств, последствий заключения договоров, вопросов предоставления мер социальной поддержки и социального обслуживания, пенсионного обеспечения, заключения и расторжения брака и их последствий, прав и обязанностей родителей, жилищных вопросов, вопросов защиты имущества, трудовых отношений, получения медицинской помощи, образовательных услуг, взаимодействия с полицией, нотариальных действий, установления дееспособности, ее ограничение, установления недееспособности и другое.

Согласно Плану мероприятий («дорожной карте») по развитию стационарозамещающих технологий социального обслуживания граждан, страдающих психическими расстройствами на 2019-2024 годы, утвержденному Приказом Минтруда России № 519 от 23 июля 2019 г., актуальным является разработка и реализация программ, направленных на формирование у инвалидов максимально возможной самостоятельности в бытовой, социально-коммуникативной и досуговой деятельности в целях их подготовки к сопровождаемому проживанию.

Данные методические рекомендации по организации мероприятий, направленных на формирование у лиц с ограниченными умственными возможностями и страдающих психическими расстройствами, проживающих в психоневрологическом интернате, жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни в рамках сопровождаемого проживания ориентированы на сотрудников социозащитных учреждений и клиентов данных учреждений.

Нормативно-правовое обеспечение деятельности психоневрологического интерната по организации мероприятий по формированию у получателей социальных услуг жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни

Действующие законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере здравоохранения и социального обслуживания населения, организации реабилитации и (или) абилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» № 419-ФЗ от 01.12.2014 г.
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.04.2008 № 48-ФЗ "Об опеке и попечительстве".
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Закон Российской Федерации от 02.07.1992 № 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».
- Приказ Минтруда России от 24.11.2014 г. № 940н «Об утверждении Правил организации деятельности организаций социального обслуживания, их структурных подразделений».
- Приказ Минтруда России от 24.11.2014 № 935н «Об утверждении Примерного порядка предоставления социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №861 от 21.12.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по организации социального обслуживания граждан, полностью или частично утративших способность осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, и оказания им медицинской помощи».
- Приказ Минтруда России № 519 от 23 июля 2019 г. «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карте») по развитию

стационарозамещающих технологий социального обслуживания граждан, страдающих психическими расстройствами на 2019-2024 году».

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении примерного перечня социальных услуг по видам социальных услуг» № 1236 от 24.11.2014 г.

- Методические рекомендации по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии, как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях, утвержденными приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 декабря 2017 г. № 847 "Об утверждении методических рекомендаций по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии, как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях".

- Методические рекомендации по обеспечению преемственности и непрерывности предоставления социальных услуг, мероприятий по социальному сопровождению, медицинской помощи, образовательных и иных услуг в стационарных организациях социального обслуживания (Письмо Минтруда России № 12—3/10/пот 22 июня 2017 года).

- Закон Ярославской области от 19.12.2008 № 65-з «Социальный кодекс Ярославской области».

- Региональные стандарты предоставления социальных услуг (Постановление Правительства области от 18.12.2014 № 1335-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг и признании утратившим силу постановления Администрации области от 04.04.2005 № 46-а»).

- Устав Психоневрологического интерната, локальные нормативные акты.

Основы организации сопровождаемого проживания на базе психоневрологического интерната

Сопровождаемое проживание — это технология социального обслуживания, предполагающая сопровождаемое совместное проживание получателей социальных услуг реабилитационного отделения и отделения социальной адаптации индивидуально или в малых группах в отдельных жилых помещениях.

Сопровождаемое проживание в учреждении реализуется посредством социального сопровождения и межведомственного взаимодействия.

Целью организации сопровождаемого проживания является поддержка максимально возможной самостоятельности инвалидов из числа получателей социальных услуг учреждения в организации их быта, занятости, досуга, взаимодействия в социуме и обеспечение их подготовки к самостоятельному и независимому проживанию.

Сопровождаемое проживание предусматривает предоставление получателям социальных услуг всего перечня социальных услуг, услуг по реабилитации и абилитации, образовательных услуг и проведения мероприятий по социальному сопровождению инвалидов (содействие в предоставлении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам) в целях выработки навыков, обеспечивающих максимально возможную самостоятельность в реализации основных жизненных потребностей (организация быта, досуга, общения и социальных связей), и адаптации к самостоятельной жизни.

Задачи организации сопровождаемого проживания:

1. содействие обеспечению конституционных прав получателей социальных услуг учреждения по удовлетворению их потребностей в социальной поддержке и социальном обслуживании, самостоятельном проживании и участии в общественной жизни;
2. улучшение качества жизни получателей социальных услуг учреждения, путем максимального приближения условий проживания к домашней обстановке;
3. создание условий для формирования у получателей социальных услуг учреждения навыков самообслуживания, самопомощи, социального функционирования;
4. осуществление мероприятий, направленных на развитие (компенсацию, восстановление) у получателей социальных услуг учреждения знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельного и независимого проживания и жизнедеятельности в быту, трудовой занятости, социального взаимодействия в обществе;
5. осуществление мер, направленных на формирование личности получателей социальных услуг учреждения и их адекватного отношения к моральным и материальным ценностям;
6. содействие расширению коммуникативного и жизненного пространства получателей социальных услуг учреждения, нормализации их личностно-социального и психологического статуса, поддержанию родственных отношений с учетом личной безопасности и интересов инвалидов;

7. осуществление мероприятий, направленных на подготовку получателей социальных услуг учреждения к самостоятельной жизни в местном сообществе, адаптацию к окружающему пространству и местной социальной инфраструктуре;

8. обеспечение безопасной жизнедеятельности получателей социальных услуг учреждения в условиях сопровождаемого проживания.

Организация сопровождаемого проживания получателей социальных услуг основывается на следующих **принципах**:

- приоритет уважения человеческого достоинства и прав личности;
- добровольное согласие получателя социальных услуг и его (опекуна) о предоставлении ему сопровождаемого проживания;
- комплексный межведомственный подход при организации сопровождаемого проживания;
- ориентация на максимальную независимость и самостоятельность получателя социальных услуг;
- индивидуальный подход, оказание помощи получателю социальных услуг соразмерно его потребностям (партнерство и наставничество как основные форматы отношений);
- ориентация на развитие максимально возможной самостоятельности получателя социальных услуг, содействие его занятости и интеграции в общество.

Возможность сопровождаемого проживания получателей социальных услуг определяется на основании оценки ограничений основных категорий жизнедеятельности получателя социальных услуг и нарушенных функций организма, определенных в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалида (далее - ИПРА), заключения медико-социально-психолого-педагогической комиссии, а также с учетом следующих критериев:

- а) согласие и готовность инвалида проживать совместно с другими в малой группе;
- б) возраст старше 18 лет;
- в) отсутствие инфекционных контагиозных заболеваний, обострения психического заболевания в форме, представляющей опасность для собственной жизни и здоровья инвалида, и (или) жизни и здоровья окружающих;
- г) отсутствие, старость или болезнь родителей (опекунов);
- д) решение опекуна в интересах подопечного при согласии подопечного.

Противопоказаниями к организации для получателя социальных услуг сопровождаемого проживания являются:

- частые обострения симптоматики, психические расстройства, дезорганизирующие поведение;
- наличие некорректируемых лечебными мероприятиями психопатоподобных расстройств;
- склонность к бродяжничеству, асоциальному, девиантному (общественно-опасному) поведению;
- тяжелые соматические, инфекционные заболевания;
- отсутствие установки/мотивации у получателей социальных услуг на трудоустройство и самостоятельное проживание.

Форма организации сопровождаемого проживания зависит от индивидуальных пожеланий получателей социальных услуг и их потребностей в сопровождении, уровня развития их социальных компетенций, в частности, способности к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, ориентации, общению, обучению и трудовой деятельности, способности контролировать свое поведение.

Сопровождаемое проживание получателей социальных услуг организуется в индивидуальной или групповой формах.

При групповом сопровождаемом проживании формируются группы получателей социальных услуг численностью 2-3 человека (далее - малые группы). Формирование малых групп осуществляется с учетом соответствия площади жилых помещений, в которых предполагается проживание указанных малых групп, установленным нормативам обеспечения площадью жилых помещений.

При организации сопровождаемого проживания получателям социальных услуг обеспечивается предоставление социальных услуг в соответствии с индивидуальными программами предоставления социальных услуг (далее - индивидуальная программа) на основании договора о предоставлении социальных услуг.

При организации сопровождаемого проживания мероприятия, предусмотренные индивидуальной программой реабилитации и (или) абилитации инвалидов, проводятся в полном объеме.

Реализация сопровождаемого проживания осуществляется в соответствии с **индивидуальной программой сопровождения** получателя социальных услуг, которая составляется с учетом критериев их индивидуальной нуждаемости в определенном объеме сопровождаемого проживания, пересматривается в зависимости от изменения этой потребности, но не реже чем раз в год. Пересмотр индивидуальной программы сопровождения осуществляется с учетом результатов реализованной индивидуальной программы сопровождения.

Организация сопровождаемого проживания предусматривает:

- межведомственный подход: оказание услуг осуществляется специалистами различного профиля (социальный работник, воспитатель, специалист по социальной работе, психолог, медицинские работники, инструктор по трудовой терапии, юрист); специалисты сторонних организаций привлекаются по мере необходимости посредством механизма межведомственного взаимодействия;

- организацию сопровождения получателя социальных услуг сотрудниками учреждения в формате мультидисциплинарной бригады;

- отношения с получателем социальных услуг выстраиваются на основе партнерства, ассистирования и наставничества;

- обучение как обязательный компонент сопровождения получателя социальных услуг для поддержания и развития его самостоятельности в решении жизненных задач;

- объем предоставляемой получателю социальных услуг помощи должен быть соразмерен реальной потребности в ней (в противном случае, утрачиваются навыки и формируется иждивенчество);

- организацию дневной занятости инвалидов в форме сопровождаемого трудоустройства или сопровождаемой социальной занятости, досуга, занятия спортом, включение в местное сообщество и пр. (трудовая терапия, кружковая работа, спортивно-оздоровительные, информационно-просветительские, культурно-развлекательные мероприятия с целью вовлечения получателей социальных услуг в активную (в том числе трудовую) совместную с другими людьми деятельность в течение дня);

- создание условий для обеспечения возможности получения инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, проживающими в психоневрологических интернатах профессионального и дополнительного образования, прохождения профессионального обучения.

Мероприятия по сопровождаемому проживанию определяются, исходя из принципов, обеспечивающих необходимость ориентации на нормализацию жизни получателя социальных услуг, комплексный подход при оказании услуг, индивидуальный подход (оказание помощи соразмерно потребностям), создание условий проживания малыми группами или индивидуально, ориентацию на развитие самостоятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также с инвалидностью.

При планировании мероприятий в рамках сопровождаемого проживания учитываются рекомендации индивидуальных программ реабилитации и абилитации инвалидов, а также медико-социально-психолого-педагогической комиссии.

Сопровождаемое проживание получателей социальных услуг реализуется посредством социального сопровождения сотрудников учреждения, входящих в состав мультидисциплинарной бригады, а также посредством привлечения организаций, предоставляющих психологическую, педагогическую, юридическую медицинскую, социальную помощь, не относящуюся к социальным услугам на основании межведомственного взаимодействия.

Сопровождаемое проживание предусматривает следующие **варианты объема сопровождения** в зависимости от уровня самостоятельности (зависимость от посторонней помощи, уровень социального функционирования, уровень развития социальных навыков), состояния здоровья и потребности в помощи получателя социальных услуг при осуществлении им бытовой, досуговой и социально-коммуникативной деятельности:

1) *постоянное сопровождение* - предназначено для лиц, которые не могут вести самостоятельный образ жизни и нуждаются в постоянном присмотре. Данный вид сопровождения предполагает оказание постоянной помощи и сопровождения в бытовой сфере, организации трудовой и досуговой занятости.

2) *регулярное сопровождение* - предназначены для лиц, которые могут обслуживать себя, имеют элементарные навыки бытовой деятельности, общения и взаимодействия и способны ориентироваться в ближайшем пространстве (дом, двор, улица), но часто при этом нуждаются в поддержке и присмотре.

3) *периодическое сопровождение* - предназначено для лиц, которые в целом могут жить самостоятельно, но время от времени нуждаются в помощи сопровождающих при осуществлении отдельных бытовых, коммуникативных или иных, необходимых в повседневной жизни действий.

Потребность в помощи определяется медико-социально-психолого-педагогической комиссией в ходе оценки, что получатель социальных услуг может сам, что может с помощью и что не может делать в различных областях жизнедеятельности.

В зависимости от выявленной потребности в помощи, определяется объем сопровождения получателя социальных услуг по каждой из областей жизнедеятельности (бытовой, досуговой и социально-коммуникативной).

На основе заключения медико-социально-психолого-педагогической комиссии об объемах и содержании сопровождения разрабатывается индивидуальная программа сопровождения получателя социальных услуг, реализуемая в ходе организации его сопровождаемого проживания.

При организации сопровождаемого проживания в учреждении

выделяются следующие *этапы*:

I.Первый - подготовительный, целью которого является подбор кандидатов из числа получателей социальных услуг учреждения для подготовки к тренировочному сопровождаемому проживанию инвалидов, формирование групп инвалидов для сопровождаемого проживания;

II.Второй - тренировочное сопровождаемое проживание, целью которого является обучение получателей социальных услуг навыкам самостоятельной жизнедеятельности посредством освоения необходимых социальных компетенций, их коррекция, развитие возможностей к самостоятельному удовлетворению основных жизненных потребностей, адаптации к самостоятельной жизни;

III.Третий - сопровождаемое проживание получателей социальных услуг, целью которого является оказание необходимой помощи в развитии и поддержке максимально возможной самостоятельности инвалидов в организации их повседневной жизни, в обеспечении условий, направленных на создание им возможностей участия в жизни общества.

Материально-техническое обеспечение организации сопровождаемого проживания. В учреждении должны быть созданы все необходимые условия для предоставления социальных услуг и организации реабилитационных мероприятий, в частности:

- наличие помещений для предоставления социальных услуг: актовый зал, аптека, баня-прачечная, библиотека, воспитательно-трудовой центр, живой уголок, комната психологической разгрузки, методический кабинет, парикмахерская, пищеблок, спортивная площадка, спортивный зал, столовая, учебный класс, швейная и швейная мастерские, храм. Указанные помещения должны отвечать установленным санитарным и техническим правилам и нормам, иным требованиям законодательства Российской Федерации.

- организован доступ в Интернет.

- для предоставления медицинской помощи в соответствии с имеющейся лицензией наличие кабинетов врачей-психиатров, терапевтов, стоматолога, дерматолога, процедурный и физиотерапевтический кабинеты, зал для занятий лечебной физкультурой, кабинет медицинского массажа; функционируют круглосуточные сестринские и санитарские посты.

В учреждении в рамках реализации программы «Доступная среда» должна быть обеспечена доступность учреждения (всех корпусов) и предоставляемых услуг, имеются различные средства ухода и реабилитации: функциональные кровати, противоскользящие покрытия, горизонтальные отбойники с поручнями, кресло коляска для душа, табло светодиодное для текстовой информации, подъемники электрические и т.д.

Характеристика получателей социальных услуг, в отношении которых реализуется сопровождаемое проживание

В соответствии с действующим законодательством в психоневрологический интернат принимаются лица с умственной отсталостью в степени выраженной дебильности, имбецильности и идиотии, а также лица, страдающие затяжными формами психических заболеваний, состояние которых характеризуется отсутствием острой психотической симптоматики, наличием слабоумия или грубых проявлений психического дефекта:

- а) шизофрения с выраженным дефектом личности вне обострения психотической симптоматики;
- б) различные формы эпилепсии с явлениями слабоумия и редкими (не более 5 раз в месяц) судорожными припадками и эквивалентами;
- в) последствия черепно-мозговых травм с явлениями слабоумия;
- г) последствия инфекционных и других органических заболеваний головного мозга (энцефалиты, туберкулезные менингиты, менингоэнцефалиты, сифилис мозга и др.) с явлениями слабоумия;
- д) последствия хронического алкоголизма с явлениями выраженного органического слабоумия;
- е) сосудистые и сенильные заболевания с явлениями слабоумия без выраженного психомоторного беспокойства и длительных или рецидивирующих состояний измененного сознания.

Всех получателей социальных услуг, проживающих в психоневрологическом интернате можно разделить на следующие три группы в зависимости от специфики имеющихся расстройств, ограничений и необходимой помощи:

1. Медико-социальная реабилитационная группа с полной зависимостью (отделение милосердия): человек не способен самостоятельно осуществлять основные категории жизнедеятельности, имеет постоянную зависимость от других лиц, ввиду значительно выраженных стойких нарушений функций организма.

2. Медико-социальная реабилитационная группа с выраженной зависимостью (социально-реабилитационное отделение): человеку необходимо использовать вспомогательные средства, помощь другого человека или специально созданные для проживания условия, ввиду выраженных нарушений функций организма.

Специфика расстройств	Категория граждан	Характеристика ограничений	Описание объема помощи
Психические заболевания	Инвалиды 2 и 3 групп, которые в силу психического заболевания (шизофрения, органические заболевания головного мозга, аффективные расстройства, эпилепсия без выраженного слабоумия и расстройств поведения, и т.д.), имеют выраженную зависимость в осуществлении самообслуживания и (или) активном передвижении	Выраженное ограничение возможностей самообслуживания при выполнении всех повседневных задач: одевание, раздевание, туалет и т.д. Возможно, нуждается в дополнительных средствах передвижения: кресло-коляска, ходунки, костыли. Может быть оставлен один без присмотра	- Организация жизнедеятельности и создание комфортных условий для проживания путем предоставления своевременного и полноценного ухода. - Проведение реабилитационных, лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий. - Помощь в социально-бытовой и психологической приспособляемости лиц, имеющих выраженную зависимость.
Неврологические заболевания	Инвалиды 2 и 3 групп, которые в силу неврологического заболевания (ДЦП, эпилепсия, органические поражения ЦНС), имеют выраженную зависимость в осуществлении самообслуживания и (или) активном передвижении	Выраженное ограничение возможностей самообслуживания при выполнении всех повседневных задач: одевание, раздевание, туалет и т.д. Возможно, нуждается в дополнительных средствах передвижения: кресло-коляска, ходунки, костыли. Может быть оставлен один без присмотра	- Организация жизнедеятельности и создание комфортных условий для проживания путем предоставления своевременного и полноценного ухода. - Проведение реабилитационных, лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий. - Помощь в социально-бытовой и психологической приспособляемости лиц, имеющих выраженную зависимость.
Умеренный когнитивный дефицит	Граждане пожилого возраста и инвалиды 2 и 3 групп, которые в силу каких-либо психических	Выраженное ограничение возможностей самообслуживания при выполнении	- Организация жизнедеятельности и создание комфортных условий для проживания путем

	заболеваний частично утратили способность к самообслуживанию и (или) передвижению	всех повседневных задач: одевание, раздевание, туалет и т.д. Возможно, нуждается в дополнительных средствах передвижения: кресло-коляска, ходунки, костыли. Может быть оставлен один без присмотра	предоставления своевременного и полноценного ухода. - Проведение реабилитационных, лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий. - Помощь в социально-бытовой и психологической приспособляемости лиц, имеющих выраженную зависимость.
Двигательные нарушения	Инвалиды 2 и 3 групп, которые в силу каких-либо заболеваний частично утратили способность к самообслуживанию и (или) активному передвижению	Выраженное ограничение возможностей самообслуживания при выполнении всех повседневных задач: одевание, раздевание, туалет и т.д. Возможно, нуждается в дополнительных средствах передвижения: кресло-коляска, ходунки, костыли. Может быть оставлен один без присмотра	- Организация жизнедеятельности и создание комфортных условий для проживания путем предоставления своевременного и полноценного ухода. - Проведение реабилитационных, лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий. - Помощь в социально-бытовой и психологической приспособляемости лиц, имеющих выраженную зависимость.

3. Социально-реабилитационная группа с умеренной зависимостью (отделение активного долголетия): у человека незначительная или умеренно выраженная зависимость, самостоятельно способен осуществлять жизнедеятельность того или иного вида с определенными трудностями и преимущественно без помощи вспомогательных средств, в связи с временными, умеренно выраженными, или стойкими нарушениями функций организма. К этой группе относятся граждане пожилого возраста страдающие хроническими соматическими заболеваниями или умеренно выраженными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата,

которые могут передвигаться самостоятельно или с помощью трости, имеют незначительное ограничение возможностей самообслуживания, умеющие самостоятельно одеваться, раздеваться, ходить в туалет, есть, выполнять другие виды повседневной активности, но нуждаются в помощи при выполнении сложных видов активности.

Разработка индивидуальных программ сопровождения

На каждого получателя социальных услуг по результатам диагностики уровня сформированности (развития) навыков самообслуживания, выраженности имеющихся когнитивных дисфункций и других факторов, влияющих на степень самостоятельности и независимости инвалида, лица с ограниченными возможностями разрабатываются индивидуальные программы сопровождения, реализация которых в дальнейшем постоянно контролируется.

Индивидуальная программа сопровождения (ИПС) получателя социальных услуг составляется медико-социально-психолого-педагогической комиссией. В индивидуальную программу включаются те мероприятия и рекомендации, в которых нуждается конкретный человек с учетом его индивидуальных возможностей и потребностей. ИПС пересматривается не реже, чем 1 раз в год (при необходимости чаще).

Индивидуальная программа сопровождения (ИПС) составляется специалистами учреждения при учете пожеланий и особенностей получателя социальных услуг, подписывается клиентом и/или его законным представителем и заведующим отделением (а также, специалистами, оказывающими услугу сопровождаемого проживания). ИПС корректируется в случае изменения потребностей и пожеланий клиента, состояния его здоровья, но не реже одного раза в год специалистами учреждения совместно с клиентом и/или его законным представителем.

При разработке индивидуальных программ сопровождения получателя социальных услуг с ментальными нарушениями необходимо учитывать реабилитационный потенциал самого инвалида, человека с ограниченными возможностями; концентрироваться не на том, что клиент не может, а сосредоточиться на особых его потребностях, потенциальных возможностях, реабилитационном потенциале.

Индивидуальная программа сопровождения содержит перечень мероприятий, которые должны быть выполнены мультипрофессиональной командой специалистов учреждения (при необходимости привлеченными специалистами) на протяжении фиксированного отрезка времени.

Индивидуальная программа сопровождения получателя социальных услуг в рамках сопровождаемого проживания направлена на формирование у получателей социальных услуг следующих компетенций:

- владение навыками самообслуживания;
- умение вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- умение принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор;
- умение работать с информацией;
- способность оценивать себя и результаты своей деятельности, анализировать, делать выводы, способность предвидеть последствия своих действий и готовность принять на себя ответственность за эти последствия;
- готовность соблюдать обязанности;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

Программа состоит из четырёх разделов:

Раздел I: сведения о получателе социальных услуг (ФИО, дата рождения, образовательный статус, медицинский статус, интересы, дееспособность, группа инвалидности и т.д.).

Раздел II: уровень/степень сформированности социальных компетенций у получателя социальных услуг.

Раздел III: описание проблем получателя социальных услуг и его потребности в сопровождении.

Раздел IV: перечень реабилитационных мероприятий и помощи, необходимой получателю социальных услуг в условиях сопровождаемого проживания.

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Ярославской области Красноперекопский психоневрологический интернат

ПРОГРАММА
сопровождения получателя социальных услуг
при реализации сопровождаемого проживания

Раздел I: сведения о получателе социальных услуг.

1.Ф.И.О. _____

2.Дата рождения _____ 3.Группа инвалидности _____ 4.Дееспособность _____

5.Диагноз, состояние здоровья _____

6.Наличие образования: _____

7.Вид дневной занятости: обучение в интернате, обучение вне интерната, работа в интернате, работа вне интерната, трудовая терапия

8.Досуговая занятость:

- кружки _____
- спортивные секции _____
- участие в культурно-развлекательных мероприятиях _____
- участие в информационно-просветительских мероприятиях _____
- другое _____

9.Характер отношений с другими людьми:

- активен/пассивен
- агрессивен/доброжелателен
- ведомый/лидер
- соблюдает требования, нормы, правила/не соблюдает

10.Медицинские противопоказания: _____

11.Сведения о родственниках _____

12.Дополнительные сведения _____

Раздел II: уровень/степень сформированности социальных компетенций у получателя социальных услуг.

№ п/п	Социальная компетентность, Способность	Оценка, балл	Уровень сформированности
1.	Способность к самообслуживанию		
2.	Способность к ориентации во времени и в пространстве		
3.	Способность к общению, социальная активность		
4.	Способность к контролю за своим поведением, самоорганизация		
5.	Способность к обучению и трудовой деятельности		
	Общий социальной адаптации		

Раздел III: описание проблем получателя социальных услуг и его потребности в сопровождении.

№ п/п	Проблема	Мероприятие	Ответственный

Раздел IV: перечень реабилитационных мероприятий и помощи, необходимой получателю социальных услуг в условиях сопровождаемого проживания.

№ п/п	Мероприятие	Объем	Частота	Исполнитель
1.	Трудовая терапия			
2.	Обучение социальным навыкам (занятия по социально-бытовой ориентации/обучение навыкам самообслуживания, поведения в общественных местах, быту)			
3.	Занятия адаптивной физкультурой/ ЛФК/ спортивно-оздоровительные мероприятия			
4.	Педагогическая коррекция			
5.	Обучение пользованию ТСП			
6.	Профориентация			
7.	Профессиональное обучение/ дополнительное образование			
8.	Социально-психологическое консультирование			
9.	Кружковая деятельность			
10.	Занятия в комнате психологической разгрузки			
11.	Обучение навыкам компьютерной грамотности			
12.	Трудоустройство			
13.	Социокультурная реабилитация			
14.	Анималтерапия/арттерапия гарденотерапия/			

Дата заполнения карты _____

Заведующий отделением: _____

Специалист по социальной работе: _____

Получатель социальных услуг (законный представитель): _____

Индивидуальная программа сопровождения (ИПС) в рамках сопровождаемого проживания составляется на основе проведенной оценки, подписывается получателем социальных услуг и/или его законным представителем и специалистами, оказывающими услугу сопровождаемого проживания. ИПС корректируется в случае изменения потребностей и пожеланий клиента, состояния его здоровья, но не реже одного раза в год специалистами отделения совместно с клиентом и/или его законным представителем.

Для подготовки получателей социальных услуг в условиях сопровождаемого проживания наиболее актуальными являются направления

работы, связанные с социально-бытовой и социально-средовой ориентацией, и они включают в себя целую систему медико-психолого-педагогических мероприятий.

При определении перечня социальных услуг, необходимых при организации сопровождаемого проживания клиентов учреждения, видом и объемом сопровождения учитывают нуждаемость данных получателей социальных услуг в получении таких услуг, состояние их здоровья, возраст, зависимость от посторонней помощи, уровень социального функционирования, уровень развития социальных навыков.

При организации мероприятий по социальному сопровождению инвалидов при сопровождаемом проживании необходимо осуществлять привлечение организаций, предоставляющих психологическую, педагогическую, юридическую медицинскую, социальную помощь, не относящуюся к социальным услугам на основании межведомственного взаимодействия.

Мероприятия по сопровождаемому проживанию определяются, исходя из принципов, обеспечивающих необходимость ориентации на нормализацию жизни получателя социальных услуг, комплексный подход при оказании услуг, индивидуальный подход (оказание помощи соразмерно потребностям), создание условий проживания малыми группами или индивидуально, ориентацию на развитие самостоятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также с инвалидностью.

При организации сопровождаемого проживания получателям социальных услуг предоставляются социальные услуги в соответствии с индивидуальными программами предоставления социальных услуг и индивидуальными программами реабилитации и абилитации инвалидов.

Комплекс услуг по сопровождаемому проживанию предоставляется с учетом индивидуальных потребностей в рамках видов социальных услуг и социального сопровождения, предусмотренных Федеральным законом от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Оценка эффективности мероприятий, реализуемых в соответствии с Индивидуальной программой сопровождения, оформляется в виде заключения о выполнении индивидуальной программы сопровождения получателя социальных услуг в рамках сопровождаемого проживания и включает в себя выводы об объеме выполненных мероприятий, достигнутых результатах. По каждой из выделенных социальных компетенции, овладение которых предполагается в процессе выполнения индивидуальной программы социального сопровождения, определяются показатели, подлежащие оценке.

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Ярославской области Красноперекоский психоневрологический интернат

Заключение о выполнении индивидуальной программы сопровождения получателя социальных услуг при реализации сопровождаемого проживания

_____ (ФИО получателя социальных услуг)

№ п/п	Мероприятие	Результат	Исполнитель	Отметка о выполнении

Уровень/степень сформированности социальных компетенций у получателя социальных услуг

№ п/п	Социальная компетентность, способность	Оценка, балл	Уровень сформированности
1.	Способность к самообслуживанию		
2.	Способность к ориентации во времени и в пространстве		
3.	Способность к общению, социальная активность		
4.	Способность к контролю за своим поведением, самоорганизация		
5.	Способность к обучению и трудовой деятельности		
	Общий уровень социальной адаптации		

Заключение о результатах выполнения мероприятий индивидуальной программы сопровождения: индивидуальная программа реализована полностью/не полностью (нужное подчеркнуть)

Достигнутые результаты _____

Рекомендации _____

Дата _____ Заведующий отделением: _____

Методы формирования и развития социальных компетенций

Основные методы формирования социальной и жизненной компетенции, которые используются в работе с людьми с ограниченными возможностями.

1. Игра – важное средство самовыражения, проба сил, социально-педагогическая форма жизни. Например, деловая или ролевая игра по профориентации позволяет выявить свою профессиональную направленность, овладеть навыками эффективного поведения на рынке труда. В играх клиенты усваивают правила поведения в обществе, знакомятся с профессиями, учатся вести себя в общественных местах, пользоваться услугами различных предприятий и учреждений.

2. Практические упражнения. Большое значение имеет овладение получателями социальных услуг не теоретическими сведениями, а практическими умениями и навыками, т.к. сведения неподкрепленные действиями, не будут способствовать подготовке к самостоятельной жизни. При проведении практических поручений, заданий решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; организация труда: бережное отношение к предлагаемым материалам; развитие внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности.

3. Экскурсии. Большое место в системе методов формирования социально-бытовых знаний и умений отводится экскурсиям. В планировании работы должны быть предусмотрены, как *вводные экскурсии*, так текущие и итоговые. Ознакомительные экскурсии позволяют клиентам получить представление о назначении учреждения (магазин, почта, аптека, библиотека и т.д.), о действиях работающих там людей и посетителей. *Текущие экскурсии* направлены на конкретизацию и закрепление изученного материала, а *итоговые* – проводятся как практическое занятие (например, покупка в магазине, отправление письма на почте). Ценность этого метода заключается в том, что получатели социальных услуг в реальных, естественных условиях наблюдают за объектами окружающего мира, уточняют и расширяют свои представления о них, закрепляют знания и умения, сформированные на занятиях, учатся общаться с незнакомыми людьми, т.е. в процессе экскурсий формируется и обогащается социальный опыт.

4. Моделирование реальных ситуаций - воссоздание тех или иных бытовых ситуаций, с которыми сталкиваются люди в реальной жизни. Моделирование реальных ситуаций используется при изучении многих тем, например: «Знакомство», «Поведение в общественных местах», «Правила дорожного движения», «Покупка» и т. д. Сюжеты ситуаций берутся из

реальной жизни, но обязательно в соответствии с уровнем знаний, опыта клиентов и их возможностями. Формирование навыка общественного поведения начинается с показа положительного действия с предварительным и попутным разъяснением его смысла. При этом сотрудник сам демонстрирует какую-либо ситуацию, взяв на себя ту социальную роль, которой хочет научить получателей социальных услуг (например, покупатель в магазине). Затем он вместе с клиентами разыгрывают ситуацию, в ходе которой помощь со стороны взрослого постепенно уменьшается, а самостоятельность клиентов возрастает. При проигрывании ситуации необходимо руководить клиентами и следить, чтобы они верно передавали последовательность действий, правильно произносили фразы.

5. Проведение **массовых мероприятий**, праздников, тематических занятий, игровых программ по культуре поведения, правилам дорожного движения, беседы по ЗОЖ, по привитию навыков личной гигиены. В процессе такой работы достигается основная цель: создаются условия для формирования у людей с ограниченными возможностями в развитии реального жизненного опыта в разнообразных видах деятельности.

6. Немаловажное значение в развитии играет выполнение **общественно-трудовых поручений**, которое возлагает на клиентов постоянную заботу о деле, воспитывает в них ответственность, формирует привычку к трудовому усилию, развивает организаторские способности. Важно точно определить круг постоянных обязанностей и поручений, найти и выделить повседневные дела, которые должен выполнять получатель социальных услуг.

7.Беседа - способ взаимодействия между педагогом и обучающимся, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения. Достоинства беседы заключается еще в том, что она максимально активизирует мышление, служит прекрасным средством диагностики усвоенных знаний, умений, способствует развитию познавательных ресурсов обучающегося, создает условия для оперативного управления процессом познания.

Принципы организации мероприятий по формированию у получателей социальных услуг психоневрологического интерната жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки их к самостоятельной жизни

Принцип педагогического стимулирования социальных проб:

- клиент должен сам решать возникшие проблемы, в случае необходимости ему только надо помогать в этом;

- поощрение преодоления трудностей – важная задача педагога;
- принятие решений клиентом никогда не должно осуждаться педагогами, даже если это решение, по их мнению, неправильное;
- необходимо помочь клиенту понять его удачу и ошибки, последние – удачным предупреждением более серьезных затруднений;
- надо учить клиента страдать, не озлобляясь на окружающих;
- стимулировать формирование собственной позиции клиента, даже не совпадающей с позицией педагога.

Принцип вариативности организации работы с клиентами:

- Выбор деятельности – это право клиента;
- Клиенты должны принимать активное участие в организации своей жизнедеятельности;
- Необходимо постоянно расширять диапазон деятельности и ролей клиента;
- Важно научить клиента различать понятия «хочу» и «надо», отмечая при этом важность реализации того и другого.

Принцип организации личного пространства клиента:

- Обеспечение гарантии неприкосновенности права каждого клиента на выбор сферы деятельности и своего окружения;
- Создание условий для обустройства им своей среды.

Принцип соблюдения правил:

- Правила, которые приняты в коллективе, должны выполняться всеми.

Принцип развития самостоятельности и инициативы клиентов:

- Необходимо создавать условия для самореализации каждого и самореализации всех.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

(жизненно необходимых умений, навыков и компетенций для подготовки клиентов психоневрологического интерната к самостоятельному проживанию)

I. Бытовая деятельность (социально-бытовая ориентировка).

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

Сопровождение при выполнении бытовой деятельности организуется, следуя принципу «самостоятельности столько, сколько возможно, оказание

помощи столько, сколько необходимо».

В ходе бытовой деятельности решаются задачи:

- поддержание сформированных ранее навыков самостоятельной деятельности;
- формирование новых навыков в ходе выполнения бытовой и иной деятельности.

Помощь сотрудников получателям социальных услуг в выполнении бытовой деятельности происходит дозированно, с учетом возможностей проживающих:

- планируется и осуществляется обучение проживающего выполнению действий полностью самостоятельно;
- действия выполняются частично сотрудником и частично проживающим (отдельные операции);
- сотрудник полностью выполняет действия за проживающего.

1.Самообслуживание. Получатели социальных услуг имеют разную степень самостоятельности в самообслуживании, соответственно, нуждаются в разном объеме помощи в ходе сопровождаемого проживания.

Трудности в процессе самообслуживания возникают вследствие комплекса взаимосвязанных причин. Прежде всего, они вызваны особенностями психофизического развития человека. В частности, нарушения общей и мелкой моторики, двигательной координации приводят к потере равновесия во время приема душа, невозможности застегнуть одежду на пуговицах, трудности в согласованной работе рук при одновременном использовании ножа и вилки и т.д. Нарушение интеллектуального развития затрудняет формирование устойчивых навыков и функции контроля при обращении с одеждой, выполнении гигиенических процедур, соблюдении последовательности действий в туалете и т.д.

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

Содержание обучения самообслуживанию представлено следующими подразделами: гигиена тела, прием пищи, обращение с одеждой и обувью.

Развитие хозяйственно-бытовых навыков происходит как во время специально организованных тематических групповых и индивидуальных

занятий, так и в ходе организации повседневной бытовой деятельности отделений.

1.1 . Личная гигиена:

- мытье и вытирание рук;
- мытье и вытирание лица;
- чистка зубов;
- очищение носовой полости;
- мытье под душем, использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель);
- бритье: правила, последовательность операций;
- использование женских гигиенических средств;
- пользование косметическими и парфюмерными средствами;
- уход за ногтями;
- уход за волосами;
- контроль своего внешнего вида с использованием зеркала.

1.2. Пользование туалетом:

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

1.3. Организация питания:

- формирование умения соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи, знание правил хранения и обработки продуктов питания;
- формирование умения выполнять отдельные операции по обработке и приготовлению продуктов,
- формирование умения обращаться с инвентарем и оборудованием, необходимыми для приготовления пищи,
- формирование умения готовить блюда по рецепту,
- формирование умения составлять меню,
- формирование умения сервировать стол (обычный и праздничный),
- формирование умения мыть посуду.

Содержание обучения по организации питания включает освоение следующих видов деятельности:

1) приготовление и хранение пищи.

а) Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:

- мытьё рук перед началом работы

- использование чистой посуды
- использование специальной одежды (фартук, косынка)
- поддержание чистоты рабочего места

b) Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи:

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

c) Составление меню.

d) Приготовление пищи по рецепту:

- подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда;
- определение необходимого количества продуктов;
- выбор посуды и кухонных приборов, необходимых для приготовления блюда;
- использование мерной посуды (подбор подходящей мерной посуды, наливание / засыпание продукта до метки);
- обработка и приготовление продуктов (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение);
- определение готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу);
- хранение продуктов в определённом месте и упаковке с учетом срока хранения продуктов (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).

2) сервировка стола.

a) Выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам.

b) Выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек.

3) непосредственно прием пищи.

4) мытьё посуды.

- a) очищение посуды от остатков пищи;
- b) дозированное использование моющего средства;
- c) удаление губкой загрязнений;

- d) выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка);
- e) ополаскивание;
- f) вытирание посуды сухим полотенцем;
- g) укладывание посуды в места хранения;
- h) соблюдение последовательности мытья посуды.

1.4. Уход за вещами. Обучение людей с нарушениями развития уходу за вещами, аккуратности является важной задачей, от решения которой в определенной степени зависит успех социальной интеграции лиц с ментальной инвалидностью.

В процессе обучения уходу за вещами решаются следующие задачи:

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

Содержание обучения уходу за вещами: обучение уходу за вещами включает в себя освоение следующих видов деятельности: уход за обувью, чистка одежды, хранение одежды, ручная стирка, машинная стирка, утюжка. Каждый из видов деятельности предполагает выполнение ряда целенаправленных действий, которые необходимо освоить по отдельности и в комплексе.

Это:

- 1) определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви,
 - 2) подготовка пространства для выполнения работы,
 - 3) подготовка необходимых инструментов и материалов,
 - 4) выполнение последовательных действий ухода за вещами,
 - 5) оценку качества ухода за вещами,
 - 6) размещение использованных инструментов в места хранения.
- a) Обращение с одеждой и обувью:
- различение своей и чужой одежды;
 - снятие и надевание одежды без застежек;
 - надевание предметов одежды на соответствующие части тела;
 - соблюдение последовательности одевания, раздевания;
 - ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и

изнаночная сторона)

- застегивание/расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках;

- выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде.

b) Уход за обувью:

- чистка обуви;
- мытье обуви;
- просушивание обуви;
- хранение обуви в специально предназначенном месте.

c) Чистка одежды:

- чистка щеткой загрязненной поверхности одежды;
- стряхивание загрязнений с одежды.

d) Хранение одежды:

- вывешивание одежды на «плечики»;
- складывание одежды на полку в шкафу.

e) Ручная стирка:

- подбор воды подходящей температуры;
- определение количества воды;
- замачивание белья;
- намыливание белья;
- застирывание;
- полоскание белья;
- отжим белья;
- вывешивание белья на просушку.

f) Машинная стирка:

- сортировка белья перед стиркой;
- закладывание белья в машину;
- установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы;
- определение количества порошка;
- засыпание порошка в отсек;
- запуск машины;
- вытаскивание белья из машины;
- развешивание белья для сушки.

g) Утюжка:

- установка гладильной доски;
- включение-выключение утюга;
- выбор температурного режима;
- определение готовности утюга к работе;
- раскладывание белья на гладильной доске;

- смачивание белья водой;
- движения руки с утюгом при глажении;
- разглаживание складок на белье;
- складывание выглаженного белья.

Формы работы

1. Привлечение к оказанию посильной помощи в отделении по наведению порядка в своей комнате.
2. Привлечение к уборке мусора из помещений.
3. Привлечение к уборке территории интерната.
4. Самообслуживание (стирка личных мелких вещей) с учетом состояния здоровья и назначений врача.
5. Уход за одеждой и обувью.

2. Уборка помещений. Благодаря освоению клиентами доступных действий уборки помещения реализуется возможность посильного участия людей с ментальной инвалидностью в ведении хозяйства, формируется потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивается самостоятельность молодых людей.

Основными задачами обучения уборке помещений являются:

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

Содержание обучения уборки помещений: обучение уборке помещения включает в себя освоение следующих видов деятельности: подметание пола, вытирание пыли, уборка пылесосом, влажная уборка пола, мытье зеркал и окон, чистка сантехники, вынос мусора, уход за холодильником. Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые проживающим необходимо освоить по отдельности и в комплексе. Это:

- 1) оценка потребности в уборке;
 - 2) подготовка пространства для выполнения работы;
 - 3) подготовка необходимых инструментов и материалов;
 - 4) выполнение действий по уборке;
 - 5) оценка качества уборки;
 - 6) размещение использованных при уборке инструментов в места хранения;
 - 7) расстановка перемещенных предметов на свои места.
- а) Подметание пола:
- соблюдение направления движения при подметании;
 - заметание мусора на совок;

- высыпание мусора в урну.

b) Вытирание пыли:

- освобождение поверхности от предметов;
- нанесение моющего средства;
- протирание поверхности тряпкой;
- расстановка предметов на места;
- ополаскивание тряпки;
- вывешивание тряпки для просушивания.

c) Уборка пылесосом:

- сборка/разборка деталей пылесоса;
- включение \ выключение пылесоса;
- соблюдение инструкции пользования пылесосом.

d) Влажная уборка пола:

- наполнение емкости для мытья пола водой;
- определение нужного количества моющего средства и добавление его в воду;
- мытье пола руками;
- мытье пола с помощью приспособлений;
- определение необходимости ополаскивания тряпки и замены воды;
- выливание грязной воды в унитаз;
- просушивание мокрой тряпки.

e) Мытье стеклянных поверхностей (зеркал, окон):

- нанесение моющего средства на стекло;
- протирание стекла газетой, тряпкой;
- использование специальных щеток для мытья окон;
- мытье подоконника.

f) Чистка сантехники:

- выбор чистящих средств;
- использование перчаток;
- нанесение/смывание чистящего средства;
- чистка.

g) Вынос мусора:

- сортировка мусора;
- определение необходимости выноса мусора (по объему);
- вынос мусора в специально отведенное место;
- помещение мешка для мусора в урну.

3. Умение пользоваться бытовой техникой, приборами, средствами связи.

Содержание обучения:

- кухонная бытовая техника (электроплита, электрочайник, микроволновая печь, холодильник, миксер, кухонный комбайн, тостер и т.д.);
- техника для уборки жилья: пылесос;
- техника для ухода за одеждой: утюг, стиральная машина, швейная машина.
- техника для ухода за внешностью: фен, электробритва, плойка.
- техника для отдыха и развлечений, средства связи: телевизор, компьютер, музыкальный центр, телефон, планшет.

4. Финансовое планирование. Умение обращаться с деньгами, планировать свои расходы, соотнося сумму дохода с необходимыми и возможными затратами, – одна из самых сложных задач для молодых людей с ментальными нарушениями. В содержание обучения данного раздела включены следующие виды деятельности: обращение с деньгами, планирование и ведение бюджета, планирование и осуществление покупок.

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

1. Обращение с деньгами:

- представление о деньгах и их достоинстве;
- выполнение операций с деньгами;
- хранение денег в специально отведенном месте.

2. Ведение бюджета:

- знание источников своего дохода;
- подсчет суммы дохода в месяц;
- знание основных статей расходов;
- планирование ежемесячных расходов;
- планирование расходов на неделю;
- планирование крупных покупок;
- учет потраченных средств;
- учет оставшихся средств;
- оплата коммунальных услуг.

3. Планирование и осуществление покупок:

- определение необходимости покупки товара;
- составление списка покупок;
- выбор нужного отдела в магазине, категории магазинов;
- выбор товара из ассортимента;
- соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег;
- ориентировка в качестве товара;

- оплата покупки на кассе;
- получение сдачи и чека;
- упаковка покупок.

5. Навыки безопасного поведения.

Комплексная программа формирования безопасных способов поведения должна включать в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью человека в условиях современного общества, повышением уровня безопасности инвалидов, информирование по темам безопасного поведения в опасных ситуациях. Обучение клиентов в виде необходимо проводить в форме инструктажей по правилам безопасности; занятий общественно-полезным трудом; экскурсий, походов; спортивных занятий, соревнований и т.д. Содержание обучения навыкам безопасного поведения:

- Опасность.
- Телефоны служб спасения.
- Болезни и вирусные инфекции.
- Бытовая техника.
- Бытовая химия.
- Бытовые травмы.
- Водоемы: правила поведения на воде.
- Городская среда: улица, квартира, массовые мероприятия.
- Животный мир: безопасное взаимодействие.
- Лес.
- Пищевая безопасность.
- Пожарная безопасность.
- Правила дорожного движения.
- Правила личной гигиены.
- Природные факторы.
- Растения: безопасное взаимодействие.
- Терроризм.
- Экономическая безопасность: мошенничество.
- Экстремизм.
- Электробезопасность.

Формы реализации Программы: индивидуальные и групповые информационно-разъяснительные беседы; инструктаж; ролевые игры; информационные памятки и брошюры; моделирование; викторины и другие.

Тематический план
программы формирования социальных компетенций у лиц
с ограниченными умственными возможностями и
психическими расстройствами
(раздел «Социально-бытовая ориентировка»)

№ занятия	Тематическое содержание
1.	Самообслуживание
1.1.	Личная гигиена:
	Утренний туалет (умывание, чистка зубов, обтирание, причёсывание)
	Вечерний туалет (гигиенический душ, смена загрязненного нательного белья, мытье ног)
	Предметы личной гигиены
	Подстригание ногтей
	Одежда (повседневная, рабочая, праздничная, сезонная)
	Практические работы (выбор одежды)
1.2.	Пользование туалетом
1.3.	Организация питания
	Режим питания (завтрак, обед, ужин, полдник), правила поведения за столом
	Практическое занятие по режиму питания (завтрак, обед, ужин, полдник), поведения за столом.
	Приготовление бутербродов, заваривание чая
	Практические работы (приготовление еды и напитков)
	Мытье посуды (правила мытья, обработка посуды), хранение посуды, сервировка стола, правила накрывания
	Практическое занятие по мытью посуды (правила мытья,

	обработка посуды), хранение посуды, сервировка стола, правила накрывания
	Продуктовые магазины
1.4.	Уход за вещами
	Уход за одеждой (стирка, утюжка, чистка, сроки смены белья)
	Стирка белья, навыки глажения, пользование щеткой при чистке одежды, ремонт одежды)
	Утюжка (правила пользования электрическим утюгом, техника безопасности)
	Ремонт одежды (виды ремонта, предметы для ремонта одежды, техника безопасности)
2.	Уборка помещений и территории
2.1.	Уборка помещений.
	Практическое занятие по уборке помещения.
2.2.	Моющие средства (мыло, порошок, сода, назначение, правила обращения, хранение)
2.3.	Уборочный инвентарь, применение, хранение, уход
	Пользование пылесосом (назначение, правила пользования, уход, техника безопасности)
2.4.	Виды мебели, правила ухода за мебелью (виды мебели, мытье, чистка, протирка)
	Практические работы (обработка мебели)
2.5.	Чистка щеткой, выбивание пыли
2.6.	Уход за комнатными растениями (поливка, помывка, протирание пыли)
	Практические работы (выполнение мероприятий по уходу за растениями)

2.7.	Уборка территории (уборочный инвентарь, назначение, правила пользования, хранение)
	Практические работы (уборка территории)
3.	Умение пользоваться бытовой техникой, приборами, средствами связи.
3.1.	Кухонная бытовая техника (электроплита, электрочайник, микроволновая печь, холодильник, миксер, кухонный комбайн, тостер и т.д.);
3.2.	Техника для уборки жилья: пылесос;
3.3.	Техника для ухода за одеждой: утюг, стиральная машина, швейная машина.
3.4.	Техника для ухода за внешностью: фен, электробритва, плойка.
3.5.	Техника для отдыха и развлечений, средства связи: телевизор, компьютер, музыкальный центр, телефон, планшет.
4.	Финансовое планирование
4.1.	Обращение с деньгами
4.2.	Планирование и ведение бюджета
4.3.	Планирование и осуществление покупок
5.	Навыки безопасного поведения
5.1.	Опасность.
5.2.	Телефоны служб спасения.
5.3.	Болезни и вирусные инфекции.
5.4.	Бытовая техника.
5.5.	Бытовая химия.
5.6.	Бытовые травмы.

5.7.	Водоемы: правила поведения на воде.
5.8.	Городская среда: улица, квартира, массовые мероприятия.
5.9.	Животный мир: безопасное взаимодействие.
5.10.	Лес.
5.11.	Пищевая безопасность.
5.12.	Пожарная безопасность.
5.13.	Правила дорожного движения.
5.14.	Правила личной гигиены.
5.15.	Природные факторы.
5.16.	Растения: безопасное взаимодействие.
5.17.	Терроризм.
5.18.	Экономическая безопасность: мошенничество.
5.19.	Экстремизм.
5.20.	Электробезопасность.

II. Социально-коммуникативная деятельность.

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

Основные задачи обучения:

- формирование умения ориентироваться во времени, планировать свою деятельность с учётом времени
- формирование умения ориентироваться в ближайшем окружении

- освоение правил культурного поведения.

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.

Организация социально-коммуникативной деятельности направлена на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия людей между собой, со знакомыми и незнакомыми людьми; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности с другими, формирование уважительного отношения к другим людям; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Содержание обучения социально-коммуникативной деятельности:

1) Ориентировка во времени:

- Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время;
- Распределение времени для выполнения необходимых дел.

2) Ориентировка в окружающей среде:

- Общественный транспорт: знание номера нужного маршрута, нахождение нужной автобусной остановки.
- Знание инфраструктуры города, района, знание расположения близлежащих магазинов, знание мест оплаты квитанций, знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги.

3) Правила и нормы поведения.

- Правила дорожного движения: переход улицы в определенном месте, ориентировка в сигналах светофора, следование сигналам светофора
- Правила и нормы поведения в общественном транспорте: покупка билета, предъявление проездного билета по требованию.
- Правила и нормы поведения в обществе: соблюдение норм общения с незнакомыми людьми, своевременное употребление вежливых слов и выражений, соблюдение норм общения с лицами противоположного пола, соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом, соблюдение норм поведения при приветствии, соблюдение дистанции при разговоре.

4) Правила и нормы проживания самостоятельно, с другими людьми: правила внутреннего распорядка, обращение за помощью, оказание помощи, учет интересов других, самоконтроль, принятие решений.

5) Пользование услугами учреждений и организаций.

Содержание обучения: ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск); службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая); связи (почта), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека); культуры (библиотека, кинотеатр, музей); различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.; ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания; осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках; примерять и покупать одежду, обувь; обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами; правильно вести себя в учреждениях культуры; пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь; ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте; иметь представления о способах организации досуга (посещения парка, кинотеатра, библиотеки и др.); уметь правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Формы работы:

1. Часы общения: «Научись смотреть на себя со стороны», «Правила дорожного движения надо соблюдать», «Как вести себя в общественных местах», «Что такое уважение, взаимопомощь, дружба?», «Правила хорошего тона», «Опасности, которые подстерегают нас на улице».

2. Игровые ситуации: «Знай правила движения как таблицу умножения», «Красный, желтый, зеленый», «Забота о близких».

3. Беседы, диспуты: «Что такое здоровый образ жизни?», «Нехорошие слова», «Умей сдерживать себя», «Чувства и поступки», «Уважение к старшим и друзьям», «Что такое традиции?», «Праздники в нашем «доме», «Я умею помочь другому».

4. Практикумы: «Совершаем покупку».

5. Экскурсии в музеи города.

6. Выпуск санбюллетеней: «Безопасное поведение во время прогулки», «Шагая осторожно, за улицей следи» и пр.

Тематический план
программы формирования социальных компетенций у лиц
с ограниченными умственными возможностями и
психическими расстройствами
(раздел «Социально-коммуникативная деятельность»)

№ занятия	Тематическое содержание
1.	Ориентировка во времени: планирование
2.	Ориентировка в окружающей среде
2.1.	Общественный транспорт: знание номера нужного маршрута, нахождение нужной автобусной остановки.
2.2.	Знание инфраструктуры города, района, знание расположения близлежащих магазинов, знание мест оплаты квитанций, знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги.
3	Правила и нормы поведения.
3.1.	Правила дорожного движения: переход улицы в определенном месте, ориентировка в сигналах светофора, следование сигналам светофора
3.2.	Правила и нормы поведения в общественном транспорте: покупка билета, предъявление проездного билета по требованию.
3.3.	Правила и нормы поведения в обществе: соблюдение норм общения с незнакомыми людьми, своевременное употребление вежливых слов и выражений, соблюдение норм общения с лицами противоположного пола, соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом, соблюдение норм поведения при приветствии, соблюдение дистанции при разговоре.
4.	Правила и нормы проживания самостоятельно, с другими людьми
4.1.	Правила внутреннего распорядка
4.2.	Оказание помощи и обращение за помощью
4.3.	Учет интересов других и самоконтроль
4.4.	Принятие решений
5.	Пользование услугами учреждений и организаций.

Литература

1. Зозуля, Т.В., Свистунова, Е.Г., Чешихина, В.В. Комплексная реабилитация инвалидов : учебное пособие для вузов. – М., 2005.
2. Комплексная реабилитация инвалидов : учеб. пособие для вузов. – М. : Академия, 2005.
3. Дементьева, Н.Ф., Модестов, А.А. Дома-интернаты: От призрения к реабилитации. – Красноярск, 1993.
4. Гулина, М.А. Словарь-справочник по социальной работе. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
5. Достойная жизнь - наш выбор. Совместный путь к сопровождаемому проживанию. - СПб, 2015. – 68 с.
6. О методических рекомендациях по обеспечению преемственности и непрерывности предоставления социальных услуг, мероприятий по социальному сопровождению, медицинской помощи, образовательных и иных услуг в стационарных организациях социального обслуживания. Письмо Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 июня 2017 года N 12-3/10/П-3963 // Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/456084625>
7. Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни (Сопровождаемое проживание)/Информационно-методический сборник. — М., 2017. — 200 с.
8. Федеральным законом от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации// Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499067367>
9. Федорова П.С., Бугайчук Т.В. Организационно-методические аспекты организации сопровождаемого проживания молодых инвалидов в условиях психоневрологического интерната // Отечественный журнал социальной работы. 2019. № 1. С. 198-210.
10. Федорова, П.С., Бугайчук, Т.В. О формировании у лиц с ограниченными умственными возможностями эффективного поведения на рынке труда// Отечественный журнал социальной работы. - №4, 2018. С.125-129.
11. Формирование социальных компетенций, готовности к самостоятельному жизнеустройству у воспитанников детских интернатных учреждений: сборник статей // Под. ред. А.К. Быкова, В.М. Волохатовой.- М.: ИПК ДСЗН, 2014. – 118 с.

Конспекты занятий по самообслуживанию.

Занятие 1. Тема: утренний туалет (умывание, чистка зубов, обтирание, причесывание).

Цель: сформировать умение проведения утреннего туалета.

Задачи:

1. Дать информацию о гигиенических процедурах, входящих в понятие «утренний туалет».
2. Отработать навыки умывания, чистки зубов, обтирания, причесывания.
3. Повысить уровень компетентности по вопросам личной гигиены.

Материалы и оборудование к занятию: полотенце, мыло, зеркало, расческа, зубная щетка и паста, иллюстративный материал.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.
- 2 часть: основное содержание занятия.

Педагог ставит перед обучающимися проблемную ситуацию: что каждый человек делает утром после того, как просыпается. В процессе группового обсуждения выясняются основные процедуры, составляющие утренний туалет. Затем с применением иллюстраций и демонстрационного материала разбирается каждая из процедур. После объяснения происходит демонстрация педагогом и повтор обучающихся по обозначенному алгоритму. В заключении занятия каждому предлагается показать. Как он будет осуществлять ежедневный утренний туалет.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 2. Тема: вечерний туалет (гигиенический душ, смена загрязненного нательного белья, мытье ног).

Цель: сформировать умение проведения вечернего туалета.

Задачи:

1. Дать информацию о гигиенических процедурах, входящих в понятие «вечерний туалет».
2. Отработать навыки принятия душа, смены нательного белья, мытье ног.
3. Повысить уровень компетентности по вопросам личной гигиены.

Материалы и оборудование к занятию: полотенце, мыло, зеркало, нательное белье, иллюстративный материал.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Педагог ставит перед обучающимися проблемную ситуацию: что каждый человек делает вечером перед сном. В процессе группового обсуждения выясняются основные процедуры, составляющие вечерний туалет. Затем с применением иллюстраций и демонстрационного материала разбирается каждая из процедур. После объяснения происходит демонстрация педагогом и повтор обучающихся по обозначенному алгоритму. В заключение занятия каждому предлагается показать, как он будет осуществлять ежедневный вечерний туалет.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 3. Тема: уход за зубами.

Цель: сформировать умение правильно чистить зубы.

Задачи:

1. Сформировать навыки самообслуживания.
2. Ознакомить с правилами ухода за зубами.

Материалы и оборудование к занятию: полотенце, зубная щетка, зубная паста, схема строения зуба, презентация.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия. Рассказывается о строение зуба, правилах чистки зубов.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 4. Тема: предметы личной гигиены.

Цель: научить клиентов самостоятельно пользоваться носовым платком и расческой.

Задачи:

1. Сформировать умение клиентов пользоваться носовым платком.
2. Сформировать потребность следить за гигиеной.
3. Привить желание быть опрятным; умение замечать и исправлять несовершенства внешнего вида у себя и других клиентов.
4. Сформировать навык обращения с расческой.
5. Обогащить словарный запас с помощью пословиц и поговорок по теме.

Материалы и оборудование к занятию: носовые платки (из разного материала, разных размеров), расческа (разные виды).

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.
- 2 часть: основное содержание занятия.

Педагог знакомит с носовым платком, его назначением. Клиентам показываются разновидности носовых платков (из ткани, бумажные одноразовые). Демонстрируется способ использования носового платка. Воспитатель знакомит с расческой, ее назначением. Клиентам показываются разновидности расчесок (массажные и т.д.). Демонстрируются способы использования расчесок.

3 часть: подведение итогов, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии. Получение обратной связи от клиентов.

Занятие 5. Тема: подстригание ногтей

Цель: научить клиентов самостоятельно подстригать ногти.

Задачи:

1. Сформировать умение клиентов подстригать ногти.
2. Сформировать потребность следить за гигиеной.
3. Привить желание быть опрятным; умение замечать и исправлять несовершенства внешнего вида у себя и других клиентов.
4. Сформировать навык обращения с ножницами.

Материалы и оборудование к занятию: ножницы, пилочка для ногтей.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Алгоритм подстригание ногтей:

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

3 часть: подведение итогов, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии. Получение обратной связи от клиентов.

Занятие 6. Тема: одежда (повседневная, рабочая, праздничная, сезонная).

Цель: сформировать умение одеваться адекватно ситуации.

Задачи:

1. Дать информации о разновидностях одежды (рубашки, брюки, юбки, кофты и т.д.).
2. Дать информацию о различиях в одежде в зависимости от ее назначении и ситуации.
3. Сформировать навык одеваться в соответствии с требованиями ситуации.

Материалы и оборудование к занятию: образцы видов одежды, иллюстративный материал с видами одежды и различных ситуаций (работа, праздник, дождливая погода на улице, жара, холод и т.д.).

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Педагог обсуждает с обучающимися, что мы называем одеждой, зачем она нужна, какие виды одежды бывают. Далее обучающимся предлагается представить различные ситуации (праздник, работа, дом, встреча с друзьями, концерт и т.д.) и обсудить ту одежду, которую бы они одели. При этом педагог корректирует неправильный выбор одежды. В заключении каждому обучающемуся предлагается «одеть» бумажную куклу-манекен в одежду в соответствии с тем, в какое место «пойдет» манекен.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 7. Тема: практическое занятие «выбор одежды».

Цель: сформировать умение одеваться адекватно ситуации.

Задачи:

1. Дать информации о разновидностях одежды (рубашки, брюки, юбки, кофты и т.д.).
2. Дать информацию о различиях в одежде в зависимости от ее назначении и ситуации.
3. Сформировать навык одеваться в соответствии с требованиями ситуации.

Материалы и оборудование к занятию: образцы видов одежды, иллюстративный материал с видами одежды и различных ситуаций (работа, праздник, дождливая погода на улице, жара, холод и т.д.).

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Обучающемуся предлагается ряд ситуаций и им необходимо из своего гардероба выбрать необходимую соответствующую одежду. Все проходит в виде «дефиле» (показ мод).

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 8. Тема: Мой внешний вид.

Цель: сформировать умение опрятно одеваться.

Задачи:

1. Закреплять умения следить за своим внешним видом.
2. Формировать навыки по уходу за одеждой.
3. Формировать потребность и мотивацию в опрятном виде.

Материалы и оборудование к занятию: карточки с изображением одежды, презентация «Внешний вид».

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Объясняем понятие «внешний вид», используя презентацию объясняется различие между опрятным и неопрятным внешнем видом. Даются правила ухода за собой.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 9. Тема: Уход за одеждой (стирка, утюжка, чистка, сроки смены белья).

Цель: сформировать умение ухаживать за одеждой.

Задачи:

1. Сформировать понимание необходимости ухода за одеждой.
2. Дать информацию о способах ухода за одеждой: стирка, утюжка, чистка, сроки смены белья.
3. Сформировать навыки ухода за одеждой.

Материалы и оборудование к занятию: грязное белье, утюг, щетка.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Педагог ставит перед обучающимися проблемную ситуацию: как Вы понимаете, что одежда грязная (по каким признакам), что Вы делаете в этом случае. Затем проходит объяснение способов обработки одежды. Каждый способ объясняется и демонстрируется как алгоритм последовательных действий. В заключении обучающиеся по очереди показывают, как они будут гладить, чистить одежду.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 10. Тема: Стирка белья, навыки глажения, пользование щеткой при чистке одежды, ремонт одежды)

Цель: закрепить умение ухода за одеждой.

Задачи:

1. Отработать навык стирки белья.
2. Отработать навык чистки одежды.
3. Отработать навык ремонта одежды.

Материалы и оборудование к занятию: стиральный порошок, белье, одежда, щетка, иголки, нитки, ножницы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Каждому обучающемуся необходимо провести чистку одежды, постирать ее, выгладить, произвести ремонт.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 11. Тема: Утюжка (правила пользования электрическим утюгом, техника безопасности).

Цель: сформировать умение пользоваться по назначению утюгом.

Задачи:

1. Дать информацию об утюге как электрическом приборе, его назначении.
2. Дать информацию о технике безопасности в обращении с утюгом.
3. Сформировать навык пользования утюгом.

Материалы и оборудование к занятию: утюг, гладильная доска, одежда.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Педагог выясняет степень осведомленности обучающихся по вопросу «утюг», его назначение. Обсуждается опыт обучающихся в пользовании данным предметом. Проводится информирование по технике безопасности. Далее каждому обучающемуся предлагается выгладить какой-то предмет одежды.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 12. Тема: Ремонт одежды (виды ремонта, предметы для ремонта одежды, техника безопасности).

Цель: сформировать умение ремонтировать одежду.

Задачи:

1. Познакомить с видами ремонта одежды.
2. Познакомить с предметами для ремонта.
3. Сформировать навыки проведения ремонта одежды.

Материалы и оборудование к занятию: иголки, нитки, шило, одежда.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Педагог демонстрирует различные варианты повреждений на одежде и рассказывает о видах ремонта. Демонстрируются специальные приспособления для ремонта и предлагается объяснить, как они используются. Затем показывается правильный вариант их применения. Обучающимся предлагается самостоятельно отремонтировать по одному предмету одежды.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 13. Тема: обувь, уход за обувью.

Цель: сформировать умение ухаживать за обувью.

Задачи:

1. Дать знания об обуви.
2. Сформировать навыки ухода за обувью.

Материалы и оборудование к занятию: образцы видов обуви, щетки, губки для обуви.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Задание: распределить обувь по сезонам, по виду материала, из которого она изготовлена. Показываются способы ухода за обувью и методы ее хранения.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 14. Тема: уборка помещений.

Цель: сформировать навыки уборки помещений, проведения периодической и генеральной уборки.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с правилами уборки помещений.
2. Познакомить обучающихся с последовательностью уборки помещений.
3. Проинформировать о специфике периодической и генеральной уборках.
4. Сформировать умение и потребность постоянно поддерживать чистоту.
5. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: методические пособия, иллюстративный материал.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обсуждение следующих вопросов:

- правила уборки помещений;
- последовательность уборки помещений;
- частота уборок;
- уборка периодическая и генеральная.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 15. Тема: практическое занятие по уборке помещения.

Цель: отработать навыки проведения периодической и генеральной уборки.

Задачи:

- 1.Актуализировать знания по уборке помещений.
- 2.Усовершенствовать навыки проведения уборки.

Материалы: швабры, ведра, чистящие средства.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.
- 2 часть: выполнение каждым обучающимся генеральной и периодической уборок.
- 3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 16. Тема: моющие средства.

Цель: сформировать понятие о моющих средствах, правилах их использования и хранения.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с разновидностями моющих средств.
2. Познакомить обучающихся с использованием моющих средств по назначению.
3. Познакомить с правилами обращения с моющими средствами.
4. Обучить правилам хранения.
5. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: картинки с моющими средствами, образцы моющих средств.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.
- 2 часть: обсуждение следующих вопросов:
 - Виды моющих средств;
 - Использование моющих средств по назначению;
 - Правила обращения с моющими средствами;
 - Хранение моющих средств.
- 3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 17. Тема: уборочный инвентарь и его применение.

Цель: сформировать понятие об уборочном инвентаре и его назначении.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с уборочным инвентарем санитарки-уборщицы.
2. Познакомить обучающихся с назначением и особенностями применения инвентаря.
3. Обучение навыкам ухода и хранения рабочего инвентаря.
4. Формирование навыков обработки инвентаря после его применения.
5. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: картинки с уборочным инвентарем, образцы уборочного инвентаря санитарки-уборщицы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обсуждение следующих вопросов:

- Разновидности уборочного инвентаря санитарки-уборщицы;
- Способы применения уборочного инвентаря;
- Обработка инвентаря после его применения.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 18. Тема: пользование пылесосом.

Цель: сформировать навыки пользования пылесосом.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с назначением пылесоса.
2. Познакомить обучающихся с правилами пользования пылесосом.
3. Сформировать навыки соблюдения правил безопасности при работе с пылесосом.
4. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: пылесос.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обсуждение следующих вопросов:

- Устройство пылесоса;
- Правила пользования пылесосом;
- Правила безопасности при работе с пылесосом.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 19. Тема: практическое занятие по пользованию пылесосом.

Цель: отработать навыки пользования пылесосом.

Задачи:

- 1 Познакомить обучающихся с назначением пылесоса.
- 2 Познакомить обучающихся с правилами пользования пылесосом.
- 3 Сформировать навыки соблюдения правил безопасности при работе с пылесосом.
- 4 Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: пылесос.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.
- 2 часть: Обучающимся предлагается прибратся к помещению, используя пылесос.
- 3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 20. Тема: понятие о видах мебели, правила ухода за мебелью.

Цель: сформировать навыки ухода за мебелью.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с понятием «мебель»
2. Познакомить обучающихся с разновидностями мебели.
3. Проинформировать о правилах применения ухода за мебелью (чистка, мытье, удаление пыли).
4. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: виды мебели, иллюстративный материал.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.
- 2 часть: обсуждение следующих вопросов:
 - Понятие «мебель»;
 - Виды мебели;
 - Мытье мебели, чистка мебели.
- 3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 21. Тема: практическое занятие по уходу за мебелью.

Цель: сформировать навыки ухода за мебелью.

Задачи:

- 1 Актуализировать знания обучающихся «мебель».
- 2 Актуализировать знания о правилах применения ухода за мебелью (чистка, мытье, удаление пыли).
- 3 Отработать навыки ухода за мебелью.

Материалы: виды мебели, иллюстративный материал.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.
- 2 часть: Обучающимся предлагается осуществить процедуры по уходу за мебелью.
- 3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 22. Тема: Чистка щеткой, выбивание пыли.

Цель: сформировать умение выбивать пыль и пользоваться щеткой.

Задачи:

1. Дать информацию по вопросам: щетка, ее назначение.
2. Дать информацию о вреде пыли.
3. Сформировать навык выбивания пыли.

Материалы и оборудование к занятию: щетка, пыльные предметы, иллюстративный материал.

Ход занятия:

- 1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.
- 2 часть: основное содержание занятия.

Педагог инициирует обсуждение вопроса: что такое пыли, зачем она, какой вред от нее. Далее по очереди обучающиеся делятся опытом борьбы с пылью.

- 3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 23. Тема: уход за комнатными растениями.

Цель: сформировать навыки ухода за комнатными растениями.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с видами комнатных растений
2. Познакомить обучающихся с технологией полива и мытья комнатных растений.
3. Проинформировать о правилах ухода за растениями.
4. Сформировать умения полива комнатных растений в зависимости от времени года.
5. Развивать умение анализировать, делать выводы, развивать мелкую моторику.

Материалы: комнатные растения, лейка.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обсуждение следующих вопросов:

- Специфика комнатных растений и их разновидности;
- Технология и правила полива;
- Правила промывания растений;
- Частота полива комнатных растений.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 24. Тема: практическое занятие по уходу за комнатными растениями.

Цель: отработать навыки ухода за комнатными растениями.

Задачи:

- 1 Актуализировать знания о видах комнатных растений.
- 2 Актуализировать знания о правилах ухода за растениями.
- 3 Отработать умение полива комнатных растений в зависимости от времени года.

Материалы: комнатные растения, лейка.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обучающимся предлагается осуществить полный цикл процедур ухода за комнатным растением и последующим обсуждением проделанных мероприятий.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 25. Тема: Уборка территории (уборочный инвентарь, назначение, правила пользования, хранение).

Цель: отработать навыки уборки территории.

Задачи:

1. Познакомить с процедурой уборки территории.
2. Познакомить с разновидностями уборочного инвентаря.
3. Обучить правилам пользования и хранения инвентаря.
4. Обучить технологии уборки территории.

Материалы: уборочный инвентарь.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: Обучающимся предлагается рассмотреть уборочный инвентарь и предложить варианты его использования. Затем педагог объясняет назначение каждого предмета, способы ухода за ними и хранения.

После теоретической части, предлагается просмотреть иллюстративный материал с изображением процедуры уборки территории.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 26. Тема: практическое занятие по уборке территории (уборочный инвентарь, назначение, правила пользования, хранение).

Цель: усовершенствовать навыки уборки территории.

Задачи:

- 1 Познакомить с процедурой уборки территории.
- 2 Познакомить с разновидностями уборочного инвентаря.
- 3 Обучить правилам пользования и хранения инвентаря.
- 4 Обучить технологии уборки территории.

Материалы: уборочный инвентарь.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: Обучающимся предлагается убрать прилегающую территорию, после чего проводится оценка качества уборки.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 27. Тема: Режим питания (завтрак, обед, ужин, полдник), правила поведения за столом

Цель: сформировать навыки соблюдения режима питания и поведения за столом.

Задачи:

- 1 Познакомить с понятием «режим питания».
- 2 Познакомить с правилами здорового питания.
- 3 Познакомить с правилами поведения за столом.
- 4 Обучить планированию режима питания.

Материалы: посуда, столовые приборы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: Обучающимся дается информация о режиме питания. Далее следует обсуждение специфики завтрака, обеда, полдника, ужина; их различий. Обучающимся предлагается из представленных продуктов «составить» меню на завтрак, обед, полдник, ужин. Затем в игровой форме объясняются правила поведения за столом.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 28. Тема: практическое занятие по режиму питания (завтрак, обед, ужин, полдник), поведения за столом.

Цель: отработать навыки соблюдения режима питания и поведения за столом.

Задачи:

- 1 Отработать сформированные навыки поведения за столом.
- 2 Сформировать культуру поведения за столом.

Материалы: посуда, столовые приборы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: Обучающимся предлагается из представленных продуктов «составить» меню на завтрак, обед, полдник, ужин. Затем в игровой форме объясняются правила поведения за столом. Далее обучающимся предлагается проиграть «званный ужин».

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 30. Тема: Приготовление бутербродов, заваривание чая

Цель: сформировать умение приготавливать еду.

Задачи:

- 1 Познакомить с правилами сочетания продуктов.
- 2 Познакомить с технологией приготовления бутербродов.
- 3 Познакомить с технологией приготовления напитков.

Материалы: продукты питания.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обучающимся предлагают назвать любимые блюда и напитки.

Обсуждаются виды бутербродов и напитков. Педагог показывает процесс приготовления бутерброда и заваривания чая.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 31. Тема: Практическое занятие по приготовлению бутербродов, заваривания чая.

Цель: отработать умение приготавливать еду.

Задачи:

- 1 Отработать умение приготавливать простые бутерброды.
- 2 Отработать умение заваривания чая.

Материалы: продукты питания.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обучающимся предлагается приготовить из имеющихся продуктов несколько видов бутербродов и заварить чай.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 32. Тема: Мытье посуды (правила мытья, обработка посуды), хранение посуды, сервировка стола, правила накрывания

Цель: сформировать навыки мытья посуды и сервировки стола.

Задачи:

- 1 Познакомить с правилами обработки посуды.
- 2 Познакомить с правилами хранения посуды.
- 3 Познакомить с правилами сервировки стола и накрывания.
- 4 Обучить технологии мытья посуды и сервировки стола.

Материалы: посуда, столовые приборы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: проводится опрос обучающихся на предмет выявления степени знакомства с посудой и технологией ее обработки. Обсуждаются правила ее хранения. С помощью педагога происходит ознакомление с правилами сервировки стола.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 33. Тема: практическое занятие по мытью посуды (правила мытья, обработка посуды), сервировке стола.

Цель: отработать навыки мытья посуды и сервировки стола.

Задачи:

- 1 Отработать технологию мытья посуды.
- 2 Развивать навыки сервировки стола.

Материалы: посуда, столовые приборы.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: обучающимся предлагается помыть посуду (каждому по комплекту) и накрыть на стол.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 34. Тема: приборы бытового назначения.

Цель: сформировать умение пользоваться приборами бытового назначения.

Задачи:

1. Закрепить названия бытовых приборов.
2. Обучить правилам безопасного обращения с ними.

Материалы и оборудование к занятию: бытовые приборы, картинки с изображениями приборов.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Отгадывание загадок, рассказ о каждом приборе. Группировка приборов по общим признакам. Правила осторожности при обращении с приборами бытового назначения.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 35. Тема: Магазины.

Цель: формирование умения пользоваться услугами учреждений торговли.

Задачи:

1. уточнять и расширять знания о видах магазинов (продовольственных и промтоварных, специализированных и универсальных);
2. знакомить с атрибутами магазина: вывеской-названием, витриной, условными обозначениями и режимом работы магазина;
3. знакомить с профессиями людей, работающих в магазине, оборудованием магазина, действиями покупателя;
4. расширять словарный запас по данной теме, развивать коммуникативные способности;
5. воспитывать самостоятельность, учить соблюдать правила поведения в магазине.

Оборудование: муляжи продуктов; таблички-названия отделов магазина; предметные и сюжетные изображения; кассовый аппарат (игрушка); материал для игр; иллюстрация к задаче.

Ход занятия:

1 часть: организационный момент, сообщение цели и задач занятия.

2 часть: дискуссия по вопросам: Какие бывают магазины? (Продовольственные и промтоварные.) Чем они отличаются?

Дидактическая игра «Не ошибись!».

Дидактическая игра «Наведи порядок».

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Повторение правил поведения в магазине:

- соблюдать очередность (вне очереди — покупатели-инвалиды, пожилые, больные, с маленькими детьми);
- не толкаться;
- быть вежливыми, терпеливыми и др.

3 часть: подведение итогов занятия, обратная связь от участников.

Занятие 36. Тема: транспорт.**Цель:** сформировать умение пользоваться общественным транспортом.**Задачи:**

1. Познакомиться с видами транспорта, их особенностями.
2. Маршруты следования.
3. Поведение в транспорте.

Материалы и оборудование к занятию: картинки с изображениями транспорта, презентация.**Ход занятия:**

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Беседа о видах транспорта, его функциональных особенностях. Маршруты следования транспорта. Поведение в транспорте, покупка билета.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Занятие 37. Тема: правила поведения в общественных местах.**Цель:** сформировать умение вести себя адекватно в общественных местах.**Задачи:**

1. Сформировать знания о вежливости, этикете.
2. Развивать навыки культурного поведения.
3. Привить доброжелательное отношение к окружающим.

Материалы и оборудование к занятию: карточки с ситуациями, презентация.**Ход занятия:**

1 часть: организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

2 часть: основное содержание занятия.

Разыгрываются ситуации поведения в общественных местах: на улице, в магазине, в транспорте, при обращении за помощью. Демонстрируется презентация с типичными ситуациями и комментариями как надо вести себя и что делать не следует.

3 часть: подведение итогов занятия, обсуждение нового и познавательного, что было на занятии.

Приложение 2.

Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих в процессе формирования социальных компетенций

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Прием пищи		
Соблюдение порядка подготовки к приему пищи: мытьё рук, рассаживание за столом	Обучающиеся забывают мыть руки перед едой.	Использование визуальной опоры.
Накладывание пищи в тарелку	В процессе накладывания роняют пищу мимо тарелки.	Использование удобных столовых приборов (большие ложки с утолщенной ручкой, щипцы и т.д.).
	Не могут определить, сколько нужно положить еды на тарелку: накладывают слишком большие или слишком маленькие порции.	Введение правила «Для начала кладем в тарелку не более 3 – 4 ложек пищи, потом можно положить добавки» и т.д.
Аккуратность при приеме пищи	Торопливо едят, проглатывают не пережеванную пищу; растягивают прием пищи на длительное время.	Накладывание небольших порций с постоянным контролем процесса жевания. Введение определенного периода времени для приема пищи, например, правила: «никто не встает из-за стола, пока не закончится время обеда» (выставление времени на таймере) и др.
	Вываливают пищу за край тарелки.	Использование ограничителей на тарелке или тарелки с высокими краями.
Наполнение кружки	Боятся горячего чайника.	Использование прихваток.
	Не могут ровно удержать чайник, поэтому проливают воду мимо кружки.	Наливание в чайник небольшого количества воды. Использование термopота.
	Наливают слишком много напитка.	Маркировка кружки (полоска, до которой следует наполнять).
Питьё из кружки	Испытывают трудности при глотании (могут проглотить только небольшую порцию жидкости).	Использование соломинки для питья, кружки с поильником и др.
	Испытывают трудности при удержании кружки в руках.	Использование облегченной (пластиковой) посуды, кружек с более широкой ручкой или с двумя ручками.

Использование столовых приборов (ложка, вилка, нож)	Испытывают трудности при удержании ложки/вилки в руках и донесении её до рта.	Использование насадок на ручки столовых приборов, приборов с изогнутой ручкой, липучкой и т.д.
	Не пользуются ножом во время приема пищи.	Напоминание, образец, помощь и тренировка.
Соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи	Едят только тогда, когда им предлагают. Сами не проявляют инициативы приема пищи.	Составление расписания дня, в котором отражено время приема пищи (завтрак, обед, ужин, чаепитие). Стимуляция самостоятельных действий (обращения к расписанию и организации приема пищи).
	Не могут ограничить себя в еде: накладывают большую порцию, требуют добавку, съедают всю еду из холодильника (в т.ч. ночью).	Порционное приготовление пищи. Отделение в холодильнике специальной полки, с которой можно брать еду в любое время, а с остальных только для приготовления общих блюд.
Одевание, раздевание		
Различение своей и чужой одежды.	Путают свою и чужую одежду.	Одежда каждого обучающегося помечается меткой, например, стежком нитки определенного цвета.
Ориентировка в одежде (передняя и задняя, лицевая и изнаночная сторона).	Не обращают внимания на правильность одевания той или иной одежды.	Использование зеркала для контроля своего внешнего вида. Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (шапка одета ровно, швом назад, куртка ровно застегнута и т.д.).
	Не могут определить переднюю и заднюю, лицевую и изнаночную сторону.	Использование ориентиров (на передней стороне – принт, вырез воротника, шнуровка, молния; на задней части и на изнаночной стороне – ярлычок).
Соблюдение последовательности одевания, раздевания.	Не соблюдают последовательность одевания, раздевания (например, сначала надевают футболку и джемпер – затем колготки).	Выкладывание одежды в нужной последовательности. Визуальная опора в виде ряда картинок, изображающего последовательность выполнения действий с одеждой. Предварительное проговаривание порядка одевания.
Застегивание и расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках	Испытывают трудности в застегивании / расстегивании одежды.	Использование специальных тренажеров. Тренировка на своей одежде
Подбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде	Не видят необходимости менять одежду (рабочую на домашнюю, домашнюю на одежду для сна).	Включение данного пункта в ежедневную деятельность.
	Не выбирают одежду соответственно ситуации, событию,	Надевание заранее приготовленной одежды. Проигрывание различных ситуаций,

	погоде.	обсуждение прошедших событий.
Регулярная смена одежды	Не видят необходимости в смене одежды.	Включение в план дня проверку одежды на чистоту и приготовление смены комплекта одежды на следующий день. Определение четких критериев чистоты одежды (отсутствие пятен, запаха пота).
	Носят одну и ту же (любимую) одежду, отказываются её менять.	Создание отдельных комплектов одежды на каждый день недели.
Пользование туалетом		
Сообщение о своих потребностях социально приемлемым способом пользования туалетом	Не могут привлечь внимание опровождающего, находящегося в другом помещении, или делают это социально неприемлемым способом (крик, повышение голоса,) при выражении просьбы о помощи (вынести горшок, вытереть попу, поменять памперс и т.д.).	Использование кнопки-вызова (например, беспроводной звонок).
	Стесняются обращаться за помощью к другим людям.	Составление индивидуального графика посещения туалета или включение его в ежедневную последовательность дел.
	Не соблюдают последовательность действий в туалете.	Использование графических изображений.
	Забывают поднять крышку, сиденье унитаза.	Использование сиденья и крышки контрастного цвета.
	Неаккуратны в процессе оправления в унитаз.	Использование удобной позы (например, юношам ходить в туалет сидя).
	Используют очень большое количество туалетной бумаги.	Маркировка туалетной бумаги по перфорации. Нарезать туалетную бумагу на полоски достаточной длины.
	Испытывают трудности при использовании туалетной бумаги.	Заменить обычную туалетную бумагу на влажную бумагу, бумажные полотенца, специальные гигиенические «карманы», в которые можно вставить руку. В некоторых случаях целесообразно приучать подмываться после посещения туалета.
	Не могут нажать на клавишу пульверизатора обычного освежителя воздуха.	Использование освежителя воздуха с более широкой клавишей, удобной для нажатия ладонью. Использование освежителей с автоматическим распылением.
Гигиена тела		
Мытье рук	Не соблюдают последовательность действий при мытье рук.	Использование графических изображений.
	Испытывают трудность	Использование жидкого мыла с дозатором.

	при использовании мыла.	
	Испытывают трудности при открывании крана.	Установка смесителя с рычагом.
Чистка зубов	Нерегулярно чистят зубы.	Использование памятки «ежедневные утренние дела» и т.д.
	Из-за нарушений моторики рук испытывают затруднения при выполнении большинства операций по чистке зубов.	Подбор приспособлений: зубные щетки с толстой ручкой или насадкой, электрическая щетка, тубик с зубной пастой без винтовой крышки, а с откидным верхом, и т.д.
	Используют очень большое количество зубной пасты.	Использование зубного порошка (намочить щетку, обмакнуть в порошок 1 раз).
Очищение носовой полости	Вытирают нос рукой, рукавом и т.д.	Постоянное ношение носового платка, бумажных платков и напоминание, помощь.
Мытье под душем	Не желают принимать душ.	Место для принятия душа должно быть максимально безопасным и удобным для использования (оборудовано поручнями, сидением, резиновым ковриком на дне ванной и на полу, удобные вентили смесителя и т.п.). Подбор визуально привлекательных и удобных аксессуаров (губки, варежки, мочалки с двумя ручками, моющие средства с дозаторами). Включение мытья под душем в план дня.
	Моют отдельные части тела.	Соблюдение определенной последовательности намыливания, ополаскивания и вытирания полотенцем тела.
	Испытывают трудности при регулировке температуры воды (путают краны с холодной и горячей водой, бесконтрольно крутят вентиль крана).	Дополнительная маркировка кранов. Использование смесителя с рычагом вместо вентиля.
Использование по назначению предметов и средств гигиены	Забывают назначение тех или иных средств.	Использование напоминающих графических изображений на каждом из флаконов.
	Используют для личной гигиены средства, принадлежащие другим людям.	Маркировка самих средств гигиены и мест их хранения.
	Путают сходные внешне ёмкости с гигиеническими средствами.	Использование дополнительной маркировки ёмкостей.
Использование женских гигиенических средств	Забывают о необходимости регулярной смены.	Использование таймера на мобильном телефоне (прозвенел – необходимо поменять прокладку). Введение правила: смена прокладки при

		каждом посещении туалета (использование визуальной подсказки).
Бритье	Не видят необходимости в бритье.	Включение бритья в план еженедельных дел.
	Не контролируют качество бритья.	Контроль качества бритья тактильно и визуально.
Пользование косметическими средствами	Употребляют чрезмерное количество косметических средств.	Тренировка в использовании различных косметических средств.
	Забывают использовать косметические средства.	Включение использования косметических средств в последовательность выполнения гигиенических процедур.
Уход за ногтями	Не видят необходимости в подстригании и чистке ногтей.	Включение в последовательность выполнения гигиенических процедур.
	Боятся ножниц.	Вместо ножниц использовать щипчики, пилочку для ногтей.
Уход за волосами	Некачественно и несвоевременно моют голову.	Подбор средств в соответствии с типом волос, кожей головы и стрижкой. Включение мытья головы в еженедельный план дел.
	Не удерживают расчёску или держат её неправильно.	Подбор удобных расчесок (щетки, гребешки с различными по толщине ручками).
	Не видят необходимости в ежедневном причёсывании.	Контроль за своим внешним видом с использованием зеркала. Выбор и приобретение украшений (резинки, заколочек) или косметических средств (пенка для укладки, лак для волос). Использование памятки «ежедневные утренние дела» .
Контроль своего внешнего вида	Не контролируют внешний вид в зеркале.	Использование зеркала для контроля своего внешнего вида, например, подсказка (картинка на двери) перед выходом «Посмотри в зеркало».
Устранение недостатков внешнего вида	Не обращают внимание на недостатки своего внешнего вида (грязное лицо, испачканная одежда).	Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (чистое лицо, аккуратная причёска и т.д.).

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Определение необходимости уборки	Молодые люди не замечают загрязнений, не испытывают потребности в уборке помещения.	Обозначение критериев чистоты комнаты (вещи лежат на своих местах, покрывала аккуратно застелены и т.д.). Использование графика уборки комнат, сантехники и т. д.
Соблюдение последовательности операций при уборке	Путаются в последовательности операций, пропускают отдельные операции. Например, забывают вынести из комнаты стулья, отодвинуть тумбочки, которые затем мешают при подметании или мытье пола.	Использование графического или письменного алгоритма. Проговаривание последовательности перед началом уборки.
Выбор инвентаря	Не могут выбрать специальный инвентарь (например, могут протирать унитаз и раковину одной и той же тряпкой).	Пространственное разделение инвентаря. Например, возле унитаза находится губка для его чистки. Маркировка инвентаря и его хранение в контейнерах с этикетками.
Выбор чистящих средств	Не могут правильно выбрать нужное средство.	Пространственное разделение чистящих средств (например, около унитаза располагаются средства для его чистки и т.п.). Использование картинок, обозначающих назначение данного чистящего средства.
Использование перчаток	Не могут самостоятельно надеть перчатки.	Использование больших по размеру перчаток. Использование перчаток с «липучкой» на манжетах.
Определение нужного количества моющего или чистящего средства	Используют при уборке слишком большое или недостаточное количество моющего средства.	Применение мерных стаканчиков и дозаторов.
Соблюдение направления движения при уборке	При уборке хаотично двигаются, пропуская загрязненные участки (например, моют пол вокруг себя).	Проговаривание движений (например, при мытье пола шваброй: «Раз, два, три - шаг назад») Использование ориентиров, указывающих направление уборки (например, стрелки на полу, на схеме и др.).
Уборка инвентаря и чистящих средств в места хранения	Забывают убрать инвентарь после уборки.	Включение в последовательность уборки пункта, обозначающего уборку инвентаря

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Подметание пола	Подметание пола.	Выделение края совка цветом (скотч). Подбор инвентаря для подметания с учетом индивидуальных особенностей моторики.
Вытирание пыли	Вытирают пыль не на всей поверхности.	Нанесение средств для вытирания пыли в середину и на края вытираемой поверхности (чтобы было видно, где надо вытереть поверхность). Тренировка движения руки «от края до края» на небольших поверхностях.
Уборка пылесосом	Не могут правильно собрать детали пылесоса.	Составление схемы сборки в зависимости от модели пылесоса, маркировка деталей.
	Путают кнопки включения пылесоса и сматывания электропровода.	Маркировка кнопки включения пылесоса.
	Забывают чистить пылесос.	Включение этого пункта в последовательность уборки.
Мытье пола	Не могут мыть пол руками, не могут отжать тряпку.	Индивидуальный подбор инвентаря (веревочная швабра и ведро с сеткой для отжима, швабра с ручкой механического отжима).
	Набирают в емкость слишком мало либо слишком много воды.	Использование разметки на внутренней поверхности емкости.
Мытье зеркал	Неравномерно наносят чистящее средство. Протирают только часть поверхности.	Обучение пользованию аэрозольными средствами (нажимать на распылитель точно: по одному разу - вверх, в середине и внизу зеркала). Нанесение чистящего средства на салфетку. Использование специальных салфеток для чистки зеркал (с пропиткой). Нанесение чистящего средства в середину и на края зеркала (чтобы было видно, где надо вытереть). Тренировка движения «от края до края» на небольших поверхностях.
Вынос мусора	Не соблюдают последовательность выноса мусора.	Использование графического или письменного алгоритма.
	Не соблюдают чистоту при выбрасывании мусорного пакета в мусоропровод.	Тренировка и напоминание правил. Использование мусорных мешков с завязками.

	Испытывают трудности при отрывании нового пакета от рулона по линии перфорации.	Выделение контрастным цветом линии перфорации. Использование штучных мусорных пакетов, которые не соединены в рулон.
	Не могут расправить пакет и правильно поместить его в ведро.	Использование больших по объему мусорных пакетов.
	Не могут зафиксировать края мешка на краях ведра.	Использование мешков с затяжкой или с ручками.
	Затрудняются в сортировке мусора.	Размещение на крышках мусорных контейнеров пиктограмм (бумага, пищевые отходы).

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви	Надевают мягкую или грязную одежду, обувают грязную обувь.	Введение правила периодического использования зеркала для оценки своего внешнего вида. Обращение к мнению других обучающихся о своем внешнем виде. Аккуратное вывешивание носимой одежды на спинку стула, плечики. Ежедневная смена нательного белья и регулярная смена (не реже чем раз в 2-3 дня) повседневной одежды. Хранение в шкафу только чистой, отутюженной одежды.
Выбор средств по уходу за одеждой и обувью	Не могут выбрать подходящее средство по уходу за одеждой и обувью.	Пространственное разделение хранения средств по уходу. Например, средства по уходу за обувью хранятся на отдельной полке. Маркировка мест хранения средств по уходу за одеждой и обувью. Использование визуальной опоры.
	Путают сходные по внешнему виду средства.	Маркировка средств: например, на коробки с порошком пиктограмм «для ручной» и «машинной» стирки.
Соблюдение последовательности действий по уходу за вещами и обувью.	Не соблюдают последовательность: пропускают операции или путают их очередность.	Использование алгоритма .

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Уход за обувью	Ставят мокрую и грязную обувь в шкаф	Использование графических изображений (алгоритма действия) по уходу за обувью . Расположение визуальной опоры на дверце шкафа.
	Не учитывают материал, из которого изготовлена обувь (например, моют замшевую обувь мокрой тряпкой).	Использование визуальных опор с правилами ухода за разными видами обуви.
	Сминают, неаккуратно складывают одежду.	Использование схем складывания определенного вида одежды. Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих при выполнении отдельных видов ухода за вещами. Подбор удобного способа складывания (например: шарф или полотенце можно скатывать в рулон).
	Не вешают одежду на «плечики».	Фиксация «плечиков» (чтобы можно было вешать вещь двумя руками). Использование разного типа «плечиков» (например, с зажимами или с нескользящей поверхностью). Использование крючков (вместо «плечиков») для вешивания одежды.
	Не убирают одежду в специально отведенное место, разбрасывают одежду по комнате.	Определение постоянных мест для хранения одежды с соответствующей маркировкой: грязная – в корзине для белья, ношенная на стуле, чистая в шкафу и т. д.
	Складывают разные предметы одежды на одну полку.	Маркировка полок и использование разделителей для ящиков, отдельных контейнеров для хранения трусов или носков и т.д.
	Складывают в шкаф бельё и одежду, которое уже носили.	Введение правила: одежду, которую молодые люди одевали хотя бы один раз, вешать на стул. Регулярная уборка в шкафу включается в последовательность уборки комнаты или ежедневные дела обучающегося
Машинная стирка	Затрудняются в сортировке белья для стирки.	Использование визуальных опор: размещение около корзины с бельем карточек с образцами белого, темного и цветного белья. Использование для сортировки белья ёмкостей различного цвета (тазы, корзины и т.д.).

	Не могут определить необходимость стирки.	Включение стирки в план еженедельных дел. Введение правила: заранее готовить одежду на следующий день и определять ее чистоту.
	Затрудняются выставлять программу и температурный режим стирки	Использование визуальных опор с указанием типа белья и подходящей программы стирки.
	Путают кнопки запуска и выключения стиральной машины, включают машину повторно.	Выделение кнопки включения цветом.
	Забывают о том, что выстиранное белье необходимо развесить для сушки	Использование алгоритма стирки Выставление времени стирки на таймере или будильнике. Выделение развешивания белья как отдельного дела в плане дня.
	Не расправляют бельё, прежде чем развесить.	Использование алгоритма развешивания белья (взять одну вещь за края, встряхнуть, повесить на веревку).
	Неаккуратно развешивают бельё (неравномерно распределяют вещь на верёвке, «закидывают» вещь не на одну, а на несколько верёвок сразу).	Использование напольных (либо подъемных) сушилок. Использование сушилок с разноуровневым расположением верёвок. Постепенное усложнение (от развешивания маленьких вещей к более крупным).
Утюжка белья	Затрудняются выбрать температурный режим.	Использование визуальной опоры (образцы тканей с проставленным рядом температурным режимом).
	Неправильно раскладывают белье на гладильной доске.	Использование визуальной опоры.
	Некачественная утюжка вещей (заглаживают складки, оставляют некоторые участки белья непроглаженными, не передвигают белье по доске).	Использование схем утюжки простого и фигурного белья. Сопровождение действий инструкцией: «Взять за края и потянуть белье на себя».
	Неаккуратно складывают выглаженное белье, в результате чего оно сильно мнется.	Использование схем, демонстрирующих последовательность складывания белья.
	Испытывают трудности при сортировке выглаженного белья.	Использование карточек для сортировки разного типа белья (постельное, полотенца, личные вещи).
	Забывают разложить выглаженное бельё в места хранения.	Использование последовательности действий, связанных с утюжкой белья.

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
Обращение с деньгами		
Знание номинального достоинства купюр	Не ориентируются в денежных знаках.	Выделение ориентиров-индикаторов на купюрах (размер, цвет, цифры, изображения) для определения их достоинства. Определение самой крупной по достоинству купюры
Выполнение операций с деньгами (оплата, сдача)	Пропускают операции с деньгами.	Усвоение правила: если что-то взяли в магазине, обязательно нужно заплатить; если подали деньги на кассе – необходимо дождаться сдачи и /или чека. Предварительное проигрывание ситуации перед посещением магазина. Настольные игры с использованием денежных купюр.
Хранение денег в специально отведенном месте.	Небрежно хранят, теряют деньги.	У каждого молодого человека должен быть свой кошелек и определенное место его хранения.
Ведение бюджета		
Знание источников своего дохода (зарплата, пенсия, пособие, другие источники)	Не знают, откуда берутся деньги.	Следование правилу: молодые люди самостоятельно получают свою зарплату, пенсию и часть этих денег сами откладывают на приобретение продуктов питания, оплату коммунальных услуг и др. текущие расходы в общую кассу. Ведение записей в блокноте для учета личных доходов и расходов.
Знание основных статей расходов (квартирплата, питание, хозяйственные товары и др.). Понимание функции денег.	Не задумываются, на что тратятся деньги в семье, занимаются беспцельным накопительством (скапливают деньги в копилку и никогда не тратят). Считают, что свои деньги (зарплату, пенсию) можно потратить только на удовлетворение своих желаний, на развлечения.	В планировании покупок и использовании денег из общей кассы, в той или иной мере, принимают участие все обучающиеся. Усвоить причинно-следственные связи: «для того чтобы купить продукты, берем из кассы необходимое количество денег»; «что купим – то и будем есть / использовать» и наоборот, «если забыли взять деньги – ничего купить не сможем, а если не купить продукты, то и есть будет нечего»; «закончились деньги – не на что купить продукты – нечего будет есть» и т.д.; У каждого обучающегося есть свои личные карманные деньги, которые он может потратить по своему усмотрению.
Планирование ежемесячных	Тратят все деньги сразу.	Планирование расходов и распределение денег в начале недели / месяца по

расходов (квартплата, питание, хозяйственные товары и др.)		основным статьям расходов (например, раскладываем деньги в конверты: № 1 – «питание», № 2 – «коммунальные платежи» и т.д.).
Учет потраченных и оставшихся средств	Не учитывают свои доходы и расходы.	Ведение «тетради расходов», в которую записываются все поступления в кассу и затраты, а в конце месяца или недели подсчитывается общая потраченная сумма за этот период и планируется, сколько денег осталось и на что их еще нужно потратить.
Экономия в домашнем хозяйстве (экономное использование электричества и воды; покупка средних по цене товаров)	Не осознают связи между объемом потребления воды и электроэнергии и количеством финансовых затрат.	Усвоение правила: «чем больше горит свет, газ и течет вода, тем больше понадобится денег, чтобы оплатить эти услуги». Для этого: введение пиктограмм, напоминающих о выключении света, закрывании кранов и др. участие в планировании и оплате всех расходов, связанных с проживанием в квартире. ведение графика расходов, отражающего ежемесячные траты.
	Покупают товары, не обращая внимания на их стоимость.	В списке продуктов для приобретения прописывается примерная стоимость товара, для ориентации при выборе товара в магазине.
Оплата квитанций		
Сбор извещений и счетов к оплате	Не забирают из почтового ящика и не собирают квитанции и извещения об оплате коммунальных платежей.	Внесение данного пункта в еженедельный график распределения дел. Назначение «дежурного почтальона», который будет отвечать за проверку почтового ящика. Выделение и маркировка места хранения квитанций и извещений.
Снятие показаний счетчиков и заполнение квитанций	Не видят показаний счетчиков из-за мелких цифр.	Использование лупы с подсветкой.
	Не умеют вносить показания счетчиков в квитанции.	Использование образца заполнения квитанции.
	Трудности в заполнении квитанции (из-за мелких размеров граф и др.).	Заполнение квитанций в компьютере. Тренировка на увеличенном образце квитанции.
		Если заполнение квитанций остается недоступным, можно поручать обучающемуся подсчет на калькуляторе итоговых сумм со всех квитанций для выяснения общей суммы.
Сортировка квитанций и	Не различают квитанции.	Маркировка квитанций различным цветом.

счетов для хранения		
необходимости покупки товара	Не определяют, достаточно ли того или иного продукта.	Фасовка круп в прозрачную одинаковую тару, для более легкого визуального контроля. Обозначение на таре уровня, ниже которого количество продукта считается недостаточным.
Составление списка покупок	Не видят необходимости в приобретении тех или иных товаров.	Список продуктов составляется исходя из меню с опорой на рецепты, где прописаны необходимые продукты и их количество. Наличие бытовой химии и сопутствующих товаров (тряпки, салфетки и т.д.) проверяется согласно фиксированному списку
	Не запоминают необходимые для приобретения товары.	Использование различных видов списков, необходимых для приобретения товаров: письменные: для обучающегося (самостоятельно записывает перечень продуктов, или это делает педагог с его слов); для продавца (обучающемуся нужно только показать список продавцу в магазине, и тот сам наберет ему необходимый пакет продуктов); иллюстрированные (фотографии наиболее часто приобретаемых продуктов, хозяйственных товаров, которые по списку вкладываются в визитницу).
Выбор нужного отдела в магазине	Сложность ориентировки в отделах магазина.	Составление списка таким образом, чтобы последовательность товаров в списке соответствовала последовательности отделов в магазине, чтобы обучающийся сам смог найти товары, двигаясь по магазину в одном направлении.
Выбор товара из ассортимента	Сложность выбора: не могут выбрать из ассортимента товара, путают продукты в сходных упаковках (масло и творог, соль и сахар).	Выбор товара по заданным признакам: купить такой же, как обычно покупаем; купить точно такой же, как на картинке в списке; купить товар по определенной цене.
Ориентирование в цене товара	Не знают примерную стоимость даже товаров первой необходимости (хлеб, молоко, сахар и т.д.).	Использование списка часто приобретаемых продуктов и хоз. товаров с указанием количества и цены.
	Покупают слишком дорогой или слишком дешевый товар.	К каждому товару из списка выписывается примерная цена, больше которой мы не должны тратить на данный товар. Затем подсчитывается общая сумма. После посещения магазина обучающийся

		сравнивает потраченную сумму с запланированной (или ценник по каждому товару) и, по возможности, объясняет разницу.
Соотнесение набранных для покупки товаров и имеющихся в наличии денег	Складывают в тележку/корзинку незапланированные товары, любимые продукты (шоколадки, лимонад, диски и т.п.).	Предварительное проговаривание правила: «Покупаем только то, что запланировано». Покупка товаров в строгом соответствии со списком. Возврат на кассе товара, взятого сверх списка, при выявлении недостатка денег для его оплаты.
Оплата покупки на кассе	Теряются, не знают какую купюру нужно отдать.	Оплата покупок самой крупной купюрой, имеющейся в наличии
Получение сдачи и чека	Забывают получить сдачу и чек.	Проигрывание и предварительное проговаривание последовательности оплаты покупки. Визуальная опора внутри кошелька («Возьми сдачу и чек»).
Хранение кошелька	Не следят за кошельком, оставляют его в тележке для покупок, на кассе во время складывания продуктов.	Усвоение правил пользования и хранения кошелька (проговаривание, проигрывание и тренировка). Использование различных видов кошельков: нагрудного, на поясе.
Складывание покупок в пакеты	Хаотичное складывание товаров в пакеты без учета их характеристик (вес, объем, плотность и др.). Например, сначала кладут яйца, а потом картошку.	Маркировка товаров на этапе составления списка покупок (Например, выделение в списке хрупких продуктов, которые нужно положить в сумку последними). Тренировка и напоминание о том, что определённые товары (яйца, йогурт, творожок и т.д.) нужно складывать в пакет в последнюю очередь (поверх других продуктов).
	Складывают продукты питания и хозяйственные товары в один пакет.	При любом посещения магазина берутся две разные сумки (например, для продуктов – красная, для хоз. товаров – синяя).
Раскладывание покупок дома в места их хранения	Не убирают покупки, придя домой.	Визуальная опора в виде последовательности действий.
	Не знают мест хранения продуктов питания и хозяйственных товаров.	Использование различных визуальных ориентиров на местах хранения.

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

Содержание обучения	Наиболее характерные трудности	Методические приемы и средства
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ		
Ориентировка на кухне (знание местонахождения продуктов, посуды, бытовых приборов и др.)	Не могут найти необходимые продукты, посуду и т.д.	Использование словесных или графических ориентиров.
Следование правилам гигиены при приготовлении пищи		
Мытьё рук перед началом работы	Забывают вымыть руки перед началом работы.	Соблюдение последовательности подготовки к работе. Визуальное напоминание, закрепленное около того места, где начинается работа по приготовлению пищи (например, около фартука). Добавление пункта «мытьё рук» в рецепт приготовления блюда
Использование чистой посуды	Используют для приготовления пищи грязную посуду.	Посуда для приготовления пищи достается только из сушилки или шкафа. Грязная, использованная посуда сразу составляется в раковину.
Использование специальной одежды при приготовлении пищи (фартук, косынка)	Забывают надеть фартук и косынку перед началом приготовления пищи.	Соблюдение последовательности подготовки к работе. Внешняя привлекательность спец. одежды.
Поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)	Оставляют лишнюю использованную посуду, пустые упаковки от продуктов, очистки и др.	Планирование рабочего пространства: например, на кухонном столе нарезаются продукты, грязная посуда составляется в раковину и т.д. Уборка лишней использованной посуды и др. с рабочей поверхности стола после выполнения каждой отдельной операции.
Составление меню		
Выбор блюда для приготовления	Затрудняются сделать выбор блюда для приготовления.	Составление каталога блюд
	Не могут выбрать блюдо, доступное по сложности приготовления.	Составление книги рецептов и помещение в нее только доступных для приготовления блюд. Впоследствии по мере накопления опыта постепенное расширение и усложнение перечня рецептов. Использование условных обозначений на рецепте для указания сложности блюда

	Не учитывают медицинские противопоказания (например, при диабете) при выборе блюда для приготовления.	Использование «напоминалок» (список и специальный знак в каталоге блюд напротив блюд и продуктов, которые нельзя есть при диабете). Удаление из книги рецептов и каталога блюд, которые запрещены по медицинским показаниям.
	Не учитывают время, необходимое на приготовление блюда.	В каталоге блюд и в рецепте указать примерное время, необходимое на приготовление блюда
	Не могут выбрать блюдо с учётом времени суток (завтрак, обед или ужин).	Расположение рецептов в разных разделах книги.
	Не учитывают свои финансовые возможности при составлении меню.	В каталоге блюд указать примерную стоимость необходимых для приготовления блюда продуктов
	Не могут выбрать блюдо с учётом ситуации (обычное и праздничное меню).	Разместить рецепты в разных разделах каталога блюд (повседневные и праздничные блюда).
	Не помнят какое блюдо запланировано.	Использование иллюстрированного меню на неделю.
Использование электробытовых приборов для приготовления пищи		
Пользование электрическим чайником		
Наполнение	Проливают воду мимо чайника из-за нарушения координации.	Использование посуды с «носиком» для наполнения чайника.
Определение необходимого количества наливаемой воды	Наливают в чайник слишком мало или слишком много воды.	Усилить маркировку чайника (цветной полоской выделить максимальный уровень наполнения чайника). Наполнение с использованием мерки (например, наливаем 3 стакана воды).
Включение /выключение	Включают пустой чайник.	Использование чайников с защитой.
	Забывают включить наполненный чайник.	Напоминания: использование графической опоры (иллюстрация или слово); использование чайников со световым индикатором включения.
	Забывают местонахождение кнопки включения.	Выделение кнопки ярким цветом.
	Затрудняются нажать кнопку включения из-за нарушений моторики.	Использование чайника с удобной кнопкой включения.
Пользование микроволновой печью		
Включение / выключение	Затрудняются нажать кнопку включения из-за нарушений моторики.	Использование микроволновых печей с подходящими рабочими панелями (рычаги, сенсорная панель, и т.д.).

Использование специальной посуды	Не различают посуду, пригодную для микроволновой печи.	Маркировка посуды. Хранение посуды для микроволновой печи отдельно от остальной посуды. Использование визуальной опоры - напоминания на дверце микроволновой печи.
Пользование регуляторами температуры и мощности	Не могут выбрать режим приготовления.	Использование схем приготовления.
		Усиленная маркировка 1-2 основных режимов.
	Испытывают трудности при выставлении режима приготовления (путают стороны ручки регулятора).	Использование микроволновой печи с функцией авторазогрева. Маркировка одного края регулятора цветом.
Пользование газовой плитой		
Зажигание газа	Боятся обжечься.	Использование газовых или пьезозажигалок с длинной ручкой.
	Открывают газ, но очень долго не подносят спичку или зажигалку; Зажигают спичку и долго не могут повернуть регулятор пламени.	Поэтапное освоение действия: выполнение действия с помощью (педагог поворачивает ручку включения газа, а обучающийся зажигает и подносит спичку к конфорке и наоборот). Использование плит с электророзжигом и газовым контролем.
Пользование регуляторами пламени	Не соотносят конфорку и ручку регулятора пламени.	Использование меток рядом с конфоркой и ручкой регулятора пламени.
	Не определяют, в какую сторону необходимо поворачивать регулятор, чтобы усилить или уменьшить силу пламени.	Использование меток рядом с регулятором пламени.
Приготовление пищи по рецепту		
Следование рецепту при приготовлении	Не могут готовить по стандартным рецептам из кулинарной книги (не могут выбрать необходимые продукты и посуду для приготовления пищи).	Использование специальных адаптированных рецептов (детальное перечисление необходимых продуктов, посуды, пооперационная разбивка действий)
	Пропускают отдельные операции или повторяют одну операцию несколько раз.	Отметка каждого выполненного пункта (фишкой, галочкой, и др.). Использование передвижной закладки.
Подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда	Путают сходные внешне упаковки с продуктами.	Хранение в подписанных или различных по внешнему виду контейнерах.

Определение необходимого количества продуктов	Не могут определить необходимое для приготовления количество продуктов.	Прописывание в рецепте точного количества всех продуктов. Уточнение необходимого количества штучных продуктов для приготовления (например, сосиски). Включение этого пункта в рецепт.
Обработка и приготовление продуктов		
Мытье	Забывают вымыть продукты перед их приготовлением.	Использование визуальной опоры-напоминания на дверце холодильника. Внесение данного пункта в рецепт
Очистка	Испытывают трудности при удержании ножа или боятся порезаться.	Использование разнообразных овощечисток.
Нарезка	Испытывают значительные трудности при нарезке овощей.	При сильных затруднениях можно нарезать овощи при помощи кухонного комбайна.
	Испытывают трудности при удержании ножа или боятся порезаться.	Использование различных приспособлений. Использование ножей с адаптированной ручкой.
	Неправильно удерживают нож (режущим краем вверх).	Пометка верхнего края ножа или овощечистки ярким контрастным цветом.
Натирание	Испытывают моторные трудности при натирании продуктов, удержании терки.	Использование различных приспособлений. При сильных затруднениях можно натирать овощи при помощи кухонного комбайна.
Варка, жарка	Боятся обжечься горячей посудой.	Использование различных прихваток («волшебная варежка»).
	Испытывают трудности при переворачивании, перемешивании продуктов.	Использование щипцов для мяса, ложки с длинной ручкой. Использование различных по форме и ширине лопаток, лопаток – щипцов.
Определение готовности блюда к употреблению	Не определяют готовность блюда.	Готовность блюда определяется по таймеру (время прописано в рецепте).
Хранение продуктов		
Хранение продуктов в определённом месте и упаковке (холодильнике, на полке в шкафу, банке, пакете и т.д.)	Не знают мест хранения продуктов (например, пельмени кладут в хлебницу).	Использование иллюстрированных или словесных ориентиров.
Определение срока хранения	Не распознают и не выбрасывают испорченные продукты.	Обращение внимания на внешний вид, запах испорченного продукта.

	Не соблюдают срок реализации продукта (например, хранят в холодильнике открытый сок более суток).	Использование каталога с указанием срока хранения основных продуктов. При вскрытии упаковки на ней прописывается день недели, когда открыли, либо день недели, когда срок хранения закончится. В конце недели пересматриваются продукты, которые находятся в холодильнике.
СЕРВИРОВКА СТОЛА		
Выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам	Не выбирают посуду и приборы соответственно блюду (могут выбрать для супа мелкую тарелку или блюдце, для сосисок ложку и т.д.).	Использование иллюстрированных или словесных опор. Использование тарелок различного цвета.
Выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек	Испытывают трудности при определении количества посуды и приборов для сервировки стола.	Закрепление за каждым обучающимся определённого места за столом. Размещение на столе карточек с именами.
Правильная сервировка стола	Хаотично расставляют посуду и раскладывают приборы на столе.	Сервировка стола в определённом порядке (начинать сервировать всегда с одного и того же места за столом). Использование иллюстрированных опор (отдельно для супа, второго). Использование тефлоновых салфеток с маркировкой местоположения тарелки и приборов.
	Забывают поставить на стол хлеб, салфетки, приборы и др. предметы сервировки.	Использование иллюстрированных опор
МЫТЬЕ ПОСУДЫ		
Мытьё посуды вручную		
Соблюдение последовательности мытья посуды	При мытье посуды не соблюдают последовательность, пропускают отдельные операции.	Использование фото/ пиктографического или письменного алгоритма мытья посуды
Очищение посуды от остатков пищи	Испытывают затруднения при очистке посуды от остатков пищи из-за нарушений моторики.	Использование специальных щёток с длинной ручкой и разным углом наклона.
Дозированное использование моющего средства	Наливают слишком много или мало моющего средства.	Использование емкостей с моющим средством, имеющих дозатор. Использование мерного стаканчика.
Выбор и использование специальных чистящих приспособлений	Испытывают трудности в выборе специальных чистящих приспособлений.	Использование иллюстрированных опор.

соблений (щетка, железная губка)		
Выбор и использование специальных чистящих средств	Испытывают трудности в выборе специальных чистящих средств.	
Ополаскивание	Ополаскивают посуду только с одной стороны.	При ополаскивании поворачивать и переворачивать тарелку под струёй воды под счет: «Раз – два – три, перевернули; раз-два-три, поставили в сушилку».
	Оставляют остатки моющего средства на посуде.	
Вытирание посуды	Забывают протереть посуду сухим полотенцем.	Внесение этого пункта в общую последовательность мытья посуды.
	Не разделяют полотенце для рук и для посуды.	Словесные и иллюстрированные ориентиры.
Раскладывание посуды в места хранения посуды	Забывают укладывать посуду в места хранения.	Внесение этого пункта в алгоритм мытья посуды.
	Хаотично складывают посуду в сушилку.	Словесные и иллюстрированные ориентиры. Разметка сушилки для посуды.

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

Содержание обучения	Наиболее часто встречающиеся трудности	Методические приемы и средства
ОРИЕНТИРОВКА ВО ВРЕМЕНИ		
Начало выполнения запланированной деятельности в определенное время	Знают о запланированных делах, но не начинают их выполнение без сигнала со стороны сопровождающего.	Использование опосредованного сигнала (например, звонок таймера). Оговорить время начала выполнения дел (например, после отдыха в 16.30). Использование в расписании пиктограмм с обозначением времени
Распределение времени для выполнения необходимых дел	Не могут рассчитать время для выполнения запланированных дел.	Использование расписания с указанием времени начала каждого действия. Использование таймера для определения времени окончания. Дополнение циферблата часов пиктограммами для соотнесения определенного промежутка времени с каким-то видом деятельности.
ОРИЕНТИРОВКА В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ		
Общественный транспорт		
Знание номера	Не знают маршруты	Составление маршрутных карт, с

нужного маршрута	автобусов.	указанием места назначения и номера маршрута.
Нахождение нужной автобусной остановки	Не знают место нахождения автобусной остановки.	При тренировке маршрута до автобусной остановки обращать внимание обучающихся на яркие ориентиры (ларёк, детская площадка и т.д.).
	Не могут определить, на какой остановке нужно выйти из автобуса.	Указание названия остановки автобуса и фото яркого ориентира (например, памятник на площади) в маршрутной карте.
Знание инфраструктуры города, района		
Знание расположения близлежащих магазинов, мест оплаты квитанций, учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская и др.)	Не могут найти дорогу.	При тренировке маршрутов до нужных мест обращать внимание обучающихся на яркие ориентиры (ларёк, детская площадка и т.д.). Составление маршрутных карт с фотографиями ярких ориентиров.
ПРАВИЛА И НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ		
Правила дорожного движения		
Переход улицы в определенном месте Ориентировка в сигналах светофора и следование им	Переходят улицу в неположенном месте, без соблюдения правил и учёта сигналов светофора.	Составление маршрута с учётом оснащённости места перехода дороги светофором или пешеходным переходом. Проговаривание и проигрывание правил перехода улицы. Видеосъёмка и последующий совместный просмотр и обсуждение.
Правила и нормы поведения в общественном транспорте		
Приобретение билета в автобусе, предъявление проездного билета по требованию	Забывают приобрести (предъявить) билет в автобусе. Неадекватно реагируют на обращение контролёра.	Предварительное проговаривание правил проезда в автобусе. Проигрывание ситуации; тренировка
Правила и нормы поведения в обществе		
Соблюдение норм общения с незнакомыми людьми	Могут подойти к незнакомым людям на улице, схватить их за руки, пытаться забрать их вещи, чтобы помочь донести и т.д. Преувеличенно реагируют на незнакомых людей: показывают на них пальцем, кричат, обзывают, толкают.	Предварительное проговаривание правил перед выходом на улицу, посещением общественных мест, приходом гостей.
Соблюдение норм общения с сопровождающим	Фамильярно относятся к сопровождающему персоналу.	

персоналом		
Соблюдение норм поведения при приветствии	Очень сильно хлопают друг друга по плечу, сильно сжимают в объятьях и т.д.	
Соблюдение дистанции при разговоре	Подходят слишком близко к собеседнику, не чувствуют дистанции.	Использование визуальной опоры, с помощью которой молодые люди могут контролировать расстояние при разговоре между собой и другим человеком, например, на расстоянии в полшага или вытянутой руки. Выполнение упражнений на соблюдение правила: «Прежде чем начать разговор, нужно сделать полшага назад».
Своевременное употребление вежливых слов и выражений	Знают вежливые слова и ситуации, в которых они употребляются, но не испытывают потребности в их использовании.	Создание проблемных ситуаций (например, невыполнение просьбы, высказанной без вежливых слов).
Правила и нормы проживания в условиях общежития		
Следование правилам проживания в общежитии	Не знают правила проживания в общежитии.	Совместное составление правил проживания.
	Знают, но не соблюдают правила проживания в общежитии.	Использование системы поощрений за соблюдение правил.
Выражение своих желаний	Не могут выразить свои желания, ждут, пока другие предложат им что-либо.	Создание проблемных ситуаций, когда молодым людям необходимо выразить своё желание, чтобы что-то получить. В случае, если у молодого человека отсутствует речь, очень важно оговорить тот способ, которым он будет сообщать о желаемом сопровождающим и своим соседям (например, показать пиктограмму «хочу пить»; использовать звуковой сигнал (беспроводной звонок) для выражения просьбы о помощи).
Обращение за помощью	Не обращаются за помощью, даже если очень в ней нуждаются.	
Отказ от помощи	Позволяют другим делать всё за себя, даже если хотят делать это сами.	Учить выражать приемлемым способом отказ от помощи.
Отказ от помощи	Позволяют другим делать всё за себя, даже если хотят делать это сами.	Учить выражать приемлемым способом отказ от помощи.
Оказание помощи другим	Не видят необходимости и не оказывают помощь другим.	Введение в график дел карточки «помоги соседу». Введение дежурного по дому, обязанного помогать другим.
Учёт интересов других жильцов	Не учитывают интересы других жильцов (громко слушают музыку,	Совместное составление правил проживания.

	приглашают гостей, не спросив соседей и т.д.).	
Управление эмоциональным состоянием в процессе социального взаимодействия	Агрессивно реагируют на критику.	Совместное составление правил поведения. Совместное обсуждение возникших конфликтных ситуаций, в котором участвуют все проживающие, во время вечернего планирования дел
Соблюдение норм одежды (не выходить из комнаты в нижнем белье)	Выходят из комнаты в нижнем белье или без него. Не закрывают дверь при переодевании, не запрещают другим входить в комнату, когда они переодеваются.	Учитывая, что для молодых людей важно мнение противоположного пола, важно привлекать всех ребят к обсуждению соблюдения формы одежды (например, девушкам неприятно видеть молодых людей в одних трусах).
Способность принимать самостоятельные решения и отстаивать их	Стараются избегать принятия решений: не высказывают своё мнение, просят высказать его других ребят, соглашаются с любыми предложениями.	Создание проблемных ситуаций, способствующих принятию решений. Введение «должности» дежурного, когда ответственность за выполнение того или иного дела возлагается на одного конкретного обучающегося.
Планирование своей деятельности (без постоянного руководства со стороны)	Не помнят, какие домашние дела необходимо выполнять ежедневно, в течение недели.	Ежедневное планирование с использованием недельного графика планирования дел Составление индивидуального ежедневного расписания.
	Не могут спланировать последовательность выполнения дел.	
	Затрудняются при распределении дел между всеми проживающими.	
Доведение начатого дела до конца	Не заканчивают начатое дело (например, высыпал в кастрюлю макароны и ушёл из кухни). Не знают, в какой момент дело считается выполненным (например, возвращаются к уже выполненным операциям при уборке).	Использование алгоритмов выполнения деятельности с чётким обозначением окончания (например, фраза «приятного аппетита» в конце рецепта приготовления макарон).
Правила поведения в общественных местах		
Способность сделать заказ (например, в кафе)	Не могут выбрать, что заказать, так как не ориентируются в меню и не знают ассортимента блюд в том или ином кафе. В кафе самообслуживания берут первое увиденное блюдо.	Предварительное знакомство с ассортиментом блюд кафе (блинная, пиццерия), рассматривание рекламных буклетов, меню.

Оплата заказа, услуги; покупка билета	Забывают оплатить заказ, не знают, в какой момент нужно произвести оплату.	Предварительное проигрывание ситуации, тренировки.
Обращение за помощью к профессионалам (продавцам в магазине, официанту в кафе)	Не знают к кому можно обратиться за помощью	Выделение отличительных черт обслуживающего персонала (например, продавец – консультант в форменной одежде с бейджем на груди).
	Часто стесняются обратиться за помощью к персоналу.	Создание проблемных ситуаций (например, включить в список покупок товар, который в магазине располагают на дальних полках). Использование письменных обращений (например, карточка в визитнице «Дайте, пожалуйста, чек»).
Соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок)	Вследствие недостаточного опыта посещения общественных мест, не знают как себя вести.	Предварительное проигрывание ситуации, тренировки.