БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «НАШИ ДЕТИ»

**Социальная практика «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира).**

*Проект реализован при поддержке*

*Благотворительного Фонда «Абсолют-Помощь»*

Череповец

2022-2024

Материалы подготовлены коллективом авторов по итогам реализации проекта «Экзамен на взрослость», победителя открытого конкурса по развитию практик помощи детям и молодым взрослым с ментальными особенностями 2022 года Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь» в номинации «Абсолютная поддержка» в рамках  Благотворительной программы«Траектория жизни».

В ходе проектной деятельности разработана и внедрена социальная практика «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира), ориентированная на индивидуализацию и повышение качества подготовки к самостоятельной жизни воспитанников от 16 до 18 лет в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Воспитанники проходят краткосрочное проживаниев тренировочной квартире, сопровождаемое кураторами, в ходе которого определяются недостатки (пробелы) социальной грамотности воспитанника: социально-бытовой, финансовой, самоорганизации, безопасной жизнедеятельности. Для минимизации/устранения этих пробелов им предоставляется индивидуальная помощь.

Ценность практики «Экзамен на взрослость» в повышении практико-ориентированной направленности подготовки к самостоятельной жизни перед выпуском, и поддержке в первое время после выпуска взрослеющих молодых людей с сиротским опытом в реальных условиях самостоятельной жизни.

В материалах представлены особенности организации и внедрения в деятельность учреждения тренировочной квартиры; раскрыты возможности повышения качества подготовки к самостоятельной жизни для развития социальных навыков, необходимых после выпуска; представлены индивидуальные истории позитивных социальных изменений воспитанников, получивших опыт проживания в тренировочной квартире.

Практика «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира) внесена в банк данных эффективных социальных практик Департамента защиты населения Вологодской области. Коллектив авторов надеется, что представленный материал вызовет интерес и будет полезен широкому кругу специалистов, работающих над проблемой повышения качества подготовки к самостоятельной жизни воспитанников и поддержки выпускников в постинтернатный период. Интерес специалистов к знакомству с данной практикой мы можем поддержать стажировкой в различных формах. Вебинар «Тренировочная квартира в условиях организации для детей с сиротским опытом». Работа с кейсами. Мастер-класс по сопровождаемому проживанию, диагностике социальных навыков. Стажировка в роли куратора.

*Вступительное слово*

*Р.В. Огурцов*, директор бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети».

*М.М. Рамазанова*, заместитель директора по воспитательной работе бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети».

*Авторский коллектив:*

*И.В. Мартюкова, педагог-психолог.*

*Л.В. Трощеева, заведующий отделением сопровождения выпускников.*

*И.В. Перец, специалист по социальной работе.*

*С.В. Диденко, педагог-психолог.*

*Н.И. Шарифова, специалист по социальной работе.*

*Т.В. Боброва, педагог-организатор.*

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **Социальная практика «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира).** |  |
| Особенности внедрения тренировочной квартиры в систему подготовки к самостоятельной жизни (*И.В. Мартюкова*). | **6** |
| Сопровождаемое проживание в тренировочной квартире (*И.В. Перец, С.В. Диденко).* | **9** |
| Выявление и восполнение дефицитов социальной грамотности (*Л.В. Трощеева, Н.И. Шарифова).* | **12** |
| Результативность практики «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира). | **17** |
| **Приложения** |  |
| Приложение 1. Положение о тренировочной квартире  *(Л.В. Трощеева, И.В. Мартюкова).*  Приложение 1.1. Договор для проживания в тренировочной квартире.  Приложение 1.2. Алгоритм деятельности куратора по сопровождению проживания в тренировочной квартире.  Приложение 1.3.Диагностический инструментарий для оценки социальных навыков.  Приложение 1.4. Маршрут индивидуальной помощи. | **18**  **20**  **23**  **25**  **53** |
| Приложение 2. Личные истории социально-значимых изменений после проживания в тренировочной квартире (*И.В. Мартюкова*).  «Жизнь в большом городе».  «Нарушенные границы».  «У страха глаза велики».  «Верь в свои силы». | **55** |
| Приложение 3. Курс повышения социальной грамотности *(Л.В. Трощеева).*  Приложение 3.1./отдельное электронное приложение.  Варианты занятий курса:  «Моя одежда и обувь в порядке», «Закупка продуктов и их хранение»  (*Т.В. Боброва*)  «Мой кошелек», «Как тратить деньги» (*И.В. Перец*)  «Пожарная безопасность дома», «Опасности в доме» (*Н.И. Шарифова*)  «Уборка кухни», «Ужин» (*С.В. Диденко*) | **61** |

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

*Ростислав Вячеславович Огурцов, директор бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий центр помощи детям,*

*оставшимся без попечения родителей, «Наши дети».*

Наша организация работает более 60-ти лет в сфере воспитания детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 года № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» основной задачей центра является определение детей на семейные формы жизнеустройства. Это возвращение ребенка в кровную семью или подбор приемных родителей.

К сожалению, часть детей встречает совершеннолетие в учреждении. Большинство из них имеет ограниченные возможности здоровья, что является дополнительным негативным фактором процесса самостоятельного освоения социума. В этом случае задачей сотрудников центра является помощь в адаптации выпускнику, отвечающему на вызовы самостоятельной жизни. Коллектив учреждения всегда был открыт для изменений, повышающих эффективность работы. Инновационная воспитательная система в настоящее время охватывает весь социально - педагогический процесс и моделируется в соответствии с требованиями развития социума.

Проект «Экзамен на взрослость», реализованный при поддержке Благотворительного Фонда «Абсолют – Помощь», открыл новую страницу для учреждения в развитии практик социального обслуживания. Внедрены новые условия подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, формирования и развития у них социальных навыков через самостоятельное (сопровождаемое) проживание в тренировочной квартире.

Тренировочная квартира в  настоящее время является эффективным методом социальной реабилитации, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья, с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - активизирует у старших воспитанников осознанный процесс совершенствования навыков, необходимых для адаптации в социуме. Юношам и девушкам, живущим в центре, нравится такая форма подготовки к самостоятельной жизни. Они понимают, что самостоятельная жизнь – это не только свобода выбора, но и ежедневный труд, ответственность, умение соотносить свои желания с возможностями и общепринятыми правилами.

*Мариам Могомедовна Рамазанова, заместитель директора по воспитательной работе бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети».*

Неприспособленность к независимой самостоятельной жизни — одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются во взрослой жизни наши выпускники. До своего совершеннолетия они постоянно находятся под опекой. В группе рядом с подростками всегда воспитатели, сверстники, специалисты. Каждый ребенок ежедневно выполняет трудовые поручения, участвует в проектной деятельности, социально - бытовом труде. И, как будто, многое умеет и выполняет. Но как эти умения воспитанник будет применять социально-трудовые навыки в условиях автономии? Как правило, столкнувшись с необходимостью начать взрослую самостоятельную жизнь, юноша или девушка с ограниченными возможностями здоровья оказывается совершенно беспомощными, несмотря на имеющиеся навыки. Тренировочная квартира позволяет выявить «белые пятна» и до наступления совершеннолетия компенсировать пробелы в социальных навыках.

Для наших воспитанников, проживающих в стационарных учреждениях в настоящее время тренировочная квартира - это новый и самый эффективный метод социальной адаптации, включающий в себя инновационную образовательную и воспитательную среду, активизирующую их самостоятельность при подготовке к независимой жизни в социуме.

В основе практики «Экзамен на взрослость» лежит технология социального консультирования, которая представляет на практике организованное конструктивное взаимодействие куратора и воспитанника по вопросам осознания жизненной ситуации, поиску резервных ресурсов для ближайшего развития, оказанию содействия в адаптации к социуму.

Проект «Экзамен на взрослость» поставил перед педагогическим коллективом множество вопросов. Как обеспечить безопасность воспитанника вдали от воспитателя? Пострадает ли учебный процесс в период проживания подростка в квартире? Сможет ли воспитанник рационально питаться? Не употребит ли психоактивные вещества? Каким образом будет использовать свободное время? Можно ли использовать тренировочную квартиру в отношении воспитанников с недостаточным адаптационным потенциалом?

Ответы на эти вопросы и дает наша социальная практика «Экзамен на взрослость».

**ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ КВАРТИРЫ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ.**

Для более глубокой подготовки к переходу к самостоятельной жизни мы оборудовали тренировочную квартиру, позволяющей обеспечить максимально возможное автономное проживание воспитанника, где он сам может выбирать время приготовления уроков, расстановку мебели, выбор продуктов для приготовления пищи.

 

Проживание в нашей тренировочной квартире в условиях центра помощи детям учебно-тренировочное, это самостоятельное проживание при сопровождении куратора с целью повышения социальной грамотности воспитанников: социально-бытовых навыков, финансовой грамотности, организации здорового досуга и безопасной жизнедеятельности.

Положение о тренировочной квартире представлено в Приложении 1. Договор на проживание в тренировочной квартире в Приложении 1.1.

В период учебно-тренировочного проживания в тренировочной квартире (до 14 дней) воспитанники самостоятельно ведут домохозяйство. Закупают продукты питания и готовят себе пищу на денежные средства, рассчитанные на срок проживания. Осуществляют бытовое обслуживание: уход за собой, готовку, стирку, уборку. Организуют свою занятость и досуг: посещают учебу в школе или колледже, подработку, организации дополнительного образования или хобби. Следят за исправностью бытовой техники, работоспособностью сантехнического оборудования, безопасностью электрического оборудования, пожарной безопасностью дома, имущественной сохранностью дома. Так, в период проживания, воспитанники на практике могут проявить навыки социальной грамотности, которыми обладают в данный момент, и осознать, в чем необходимо лучше подготовиться.

Каждый центр помощи детям имеет свой жизненный уклад, но при этом все учреждения являются системными учреждениями. Воспитанники и сотрудники выполняют правила внутреннего распорядка, направленные на обеспечение комфортного сосуществования ребят и поддержание дисциплины. Однако сотрудники центра не могут нарушать границы воспитанника, проживающего в тренировочной квартире: заходить в жилое помещение в его отсутствие, брать или приносить какие – либо вещи без его разрешения. Включения в мероприятия центра в период проживания воспитанника в тренировочной квартире проходят с учетом индивидуального подхода. Такие условия стимулируют воспитанников не пассивно проживать, а включаться в процесс и брать на себя ответственность за свое проживание в тренировочной квартире.

Мы считаем одним из важнейших компонентов успешности подготовки к дальнейшей автономии воспитанника передачу ответственности. Роль значимого взрослого меняется. Происходит переход от общения из родительской роли по отношению к воспитаннику, к общению по типу «взрослый – взрослый», воспитанник становится субъектом воспитания в отношениях со всеми окружающими людьми.

Конечно же, необходимо понимать, что в этот период имеется большая вероятность допущения ошибок воспитанником. Например: куратор не контролирует подъем ребенка в колледж, а просит его отписаться о том, что тот встал и собирается на учебу. При этом куратор понимает, что имеется риск того, что воспитанник может проспать, зона ответственности куратора - отреагировать только в том случае, если воспитанник не отписался сам. Многие воспитанники признавались, что символом передачи ответственности для них является ключ от квартиры. В повседневной жизни ключ от группы находится у воспитателя и у ребят «якорится» представление о ключе, как символе взрослости, самостоятельности и ответственности.

Часто взрослому хочется «подстелить соломки» - сделать работу за воспитанника. Тем самым куратор снижает уровень своей внутренней тревоги, но «выпадает» из роли куратора в роль воспитателя.

Даже самая качественная работа по подготовке к переходу к самостоятельной жизни воспитанников центра является системной, она проходит по общей программе. В таком формате сложно учитывать индивидуальные особенности воспитанников и проводить адресную работу. Практика «Экзамен на взрослость» позволяет это делать. Поэтому работа с каждым воспитанником идет по индивидуальному плану: выделяемые в момент тестирования дефициты прорабатываются на занятиях, при сопровождаемом проживании и далее при реализации индивидуального маршрута помощи.

Для воспитанника важно осознание своих дефицитов социальной грамотности. Поэтому неотъемлемая часть подготовки – это самооценка своих социальных навыков, в ходе ее выполнения воспитанник понимает, где лежат его дефициты и какого прогресса он добивается при самостоятельном проживании, какие аспекты ему необходимо подтянуть в будущем.

У некоторых участников при наличии мнения о высоком уровне сформированности социальных навыков первый практический опыт самостоятельного проживания активизировал более высокую критичность к себе. Примером может служить история Максима «Жизнь в большом городе».

Для присвоения опыта важно, чтобы воспитанник не просто какое – то время пожил в тренировочной квартире, а почувствовал свои возможности к самостоятельности при проживании. Для этого важны открытые вопросы: «А что из блюд ты бы хотел приготовить сегодня, что ты любишь больше всего?», «Как бы ты провел свободное время, когда идет дождь?». Ответы на такие вопросы побуждают воспитанников включаться в процесс и размышлять, а дальше действовать осознанно. Развивающий диалог - основной инструмент работы куратора проекта, направленный на самосознание воспитанника, формирование «Я» - концепции, как отправной точки во взрослую жизнь.

Всем людям важно чувствовать поддержку социально значимых людей в жизни. Молодым людям также важен взрослый, как социальны ориентир, через которого он получает обратную связь о себе, своих действиях и на основе этой информации формирует мнение о себе. Также взрослый устойчивый человек является опорой для воспитанника. Сталкиваясь с затруднениями, воспитанник понимает, что у него всегда есть возможность обратиться к куратору за помощью. И эта мысль успокаивает, снижает тревожность. Когда устраняется эмоциональный компонент, то включается рациональное мышление и проблемы решаются намного легче. В качестве примера приведена история Екатерины «Нарушенные границы».

Успешной работе помогает безусловное принятие ребят с ограниченными возможностями здоровья. Важно понимать и принимать особенности ребят, чтобы строить реалистичные ожидания и понимать, что сложности при переходе к самостоятельной жизни неотвратимы. Реалистичность ожиданий и требований является необходимым инструментом профилактики эмоционального выгорания специалистов.

Проживания в тренировочной квартире позволяет не только адекватно сориентироваться в собственных социальных навыках, нужных для самостоятельной жизни, но и повысить психологическую готовность, преодолеть неуверенность молодого человека в своих силах, и, как следствие, тревожность свойственную перед выпуском из центра. Примером может служить история Федора «У страха глаза велики», история Альберта «Верь в свои силы».

После проживания в тренировочной квартире воспитатели и специалисты могут оценить, какие проблемные моменты высветились у воспитанника, и могут выстроить его подготовку более качественно. В качестве примера делимся историей Юлии «Ложная готовность».

Личные истории социальных изменений молодых людей представлены в Приложении 2.

**СОПРОВОЖДАЕМОЕ ПРОЖИВАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ КВАРТИРЕ**

Создание тренировочных квартир в России связано с понятием «сопровождаемое проживание», которое рассматривается как технология социального обслуживания, предусматривающая помощь в осуществлении субъектом действий и решений для удовлетворения своих жизненных потребностей своими силами, насколько это возможно.

“Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать – и я пойму” – гласит мудрая китайская пословица. Действительно, чтобы социально – бытовые навыки были развиты на высоком уровне, необходимо не только глубокое теоретическое обучение, но и практическое применение этих знаний. Устойчивая привычка к ведению хозяйства формируется через многократное повторение действий, приводящих к выработке новых нейронных связей и как следствие – усвоению нового опыта.

Уже на этапе заселения воспитанники составляют меню и отправляются в магазин за продуктами, проверяют исправность бытовой техники, работоспособность и чистоту сантехнического оборудования, электрического оборудования, имущественную сохранность тренировочной квартиры. В период проживания в тренировочной квартире у воспитанника могут проявляться разные дефициты. Он может не разобраться с программой стиральной машинки; выйти из дома, не закрыв за собой дверь; не следить за гигиеническим состоянием сантехники, не заметить ее неисправность; может оставить свет включенным, или открытое окно; не поставить приготовленную пищу в холодильник.

В нашей практике проживание сопровождает куратор, его деятельность отличается от деятельности воспитателя при проживании в группе центра, тем, что нужно передать самостоятельность в руки ребенка и при этом ненавязчиво осуществить наблюдение и контроль за его жизнедеятельностью, а если нужно, то и направить его действия. Сопровождение проживания со стороны куратора строится исходя из нескольких принципов.

Роль куратора: ненавязчивая помощь, совет, подсказка, разъяснение, показ и т.п. Например, нужно не просто сходить за покупками, а помочь воспитаннику выбрать продукты, оплатить их, принести домой. Куратор поддерживает ответственное поведение воспитанника. Позиция взрослого не предполагает выполнения действий «за воспитанника», чтобы ее реализовать, куратору нужно придерживаться ряда принципов.



Направляй взгляд в будущее. При сопровождении воспитанников во время их проживания в тренировочной квартире нужно научить ребят действовать с перспективой на будущее; видеть, просчитывать последствия своих действий и поступков. Это любые жизненные вопросы: что купить, чтобы на все хватило средств; какой выбрать досуг и привычки, чтобы не навредить себе и многое другое. Полученные практические и теоретические навыки и умения помогут молодым людям в дальнейшем организовать собственную жизнь, научат ставить цели и планировать пути их достижения, искать и находить решения из разных ситуаций, повысить свою самооценку.

Не командуй, а сотрудничай. При сопровождении проживания нужно максимально активизировать самостоятельность воспитанника. Система воспитания центра складывается так, что ребята, особенно длительно проживающие в центре, часто не готовы принимать и отстаивать свои решения, которые, к тому же, часто принимаются необдуманно и без понимания их последствий. Проживание дает ценный опыт: ребята учатся договариваться, обосновывать свою позицию, при условии, если общение с куратором не носит назидательного характера, а открывает поле для личной инициативы. Доверяя воспитаннику, мы тем самым отдаем ему ответственность за его личные дела: учеба, уход за собой, занятия в свободное время и т.д.

Соблюдай личные границы. При проживании в системе у воспитанника идет «размывание» личных границ. Такой опыт приводит к тому, что после выпуска из центра уже молодой взрослый и сам не может выстроить и защитить свои границы и легко нарушает чужие, даже не осознавая этот факт. Как учит куратор соблюдению границ при участии в проекте? Конечно же, своим примером и своим поведением. Стук во входную дверь, согласование даты и времени встречи, согласование меню, а не настаивание на своем предложении - таких элементов, из которых складывается работа куратора – огромное количество. Усвоение адекватных моделей реагирования на такие ситуации является замечательной и крайне необходимой практикой при подготовке к самостоятельной жизни в обществе.

Прислушивайся к потребностям воспитанника. Каждый человек уникален. Работа с каждым воспитанником строиться исходя из его потребностей. Куратор должен обладать определенной гибкостью индивидуального подхода. Например, при подготовке к контрольной работе или экзамену воспитанник может не сделать качественную уборку в тренировочной квартире. Или он планирует принять гостей, тогда стоит подсказать, как сэкономить средства и не выйти за бюджет и гостей угостить. Надо понимать, что это нормальное ситуативное поведение, обусловленное направленностью внимания воспитанника на актуальные для него на данный момент жизненные задачи.

Проявляй неподдельный интерес и принимай воспитанника таким, какой он есть. Это правило необходимо для создания доверительных отношений, как обязательного условия обеспечения безопасного пространства, необходимого для положительных качественных личностных изменений.

Умей видеть положительную динамику в работе. Часто специалисты социальной сферы подвержены эмоциональному выгоранию. Для того, чтобы как можно дольше сохранять свой потенциал, необходимо видеть и уметь фиксировать положительные изменения своих подопечных: сегодня подросток уже сам встал в школу и сделал уборку в квартире. Завтра попросил самостоятельно совершить покупки в магазине, но попросил помощи в приготовлении еды. Требование от еще взрослеющего молодого человека успешности во всех ситуациях, где имеются дефициты, приводит к напряженности в отношениях и потере его веры в самого себя и быстрому выгоранию специалиста.

  

Деятельность куратора в таких принципах позволяет глубже анализировать жизненную ситуацию каждого взрослеющего молодого человека и подбирать оптимальные методы и подходы в работе с ним. Куратор находится в позиции помогающего, направляющего наставника, старшего товарища, готового поддержать и поделиться жизненным опытом. Куратор призван отразить тот уровень подготовки к переходу к самостоятельному проживанию, которым реально обладает воспитанник, а также поддержать и показать направление для саморазвития в такой важный жизненный период.

При самостоятельном проживании воспитанник получает положительное подкрепление своим действиям в виде похвалы и одобрения куратора и, наряду с умениями, укрепляет психологическую готовность к переходу к самостоятельному проживанию. Очень часто отзывы ребят говорят о том, что «сдав свой экзамен на взрослость», они приобрели уверенность в своих силах.

Алгоритм деятельности куратора по сопровождению проживания в тренировочной квартире представлен в Приложении 1.2.

**ВЫЯВЛЕНИЕ И ВОСПОЛНЕНИЕ ДЕФИЦИТОВ СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ**

Несмотря на подготовку к самостоятельной жизни воспитанников в центре, после выпуска наши молодые взрослые испытывают трудности в реализации социально-бытовых навыков, навыков финансовой грамотности, навыков самоорганизации своего времени и безопасной жизнедеятельности.

Протекание социальной адаптации выпускников осложняют некоторые особенности, которые мы обозначили как дефициты социальной грамотности.

Дефициты социальной грамотности:

- не планируют, не отслеживают расходование личных финансов;

- имеют хорошие навыки самообслуживания и ведения быта, но на деле нуждаются в контроле их выполнения;

- теряют учебную мотивацию, отказываются от получения профессионального образования;

- не могут с пользой занять свое свободное время;

- не могут следить за безопасностью в доме, их поведение может быть рискованным для здоровья;

- не выстраивают жизненные планы.

У воспитанников с 16 до 18 лет период активизации подготовки к самостоятельной жизни, когда можно адресно восполнить эти дефициты.

Уровень сформированности социальной грамотности выявляется тестом «Экзамен на взрослость», сквозным для социальной практики (входной, промежуточный и итоговый). Первичные данные фиксируются до проживания в тренировочной квартире, промежуточные после проживания, итоговые после реализации индивидуального маршрута помощи (контрольные точки). Сравнительный анализ данных теста позволяет сделать выводы об индивидуальных изменениях социальной грамотности у воспитанников.

По начальным данным (входной теста) выстраивается условный рейтинг, на котором основывается планирование заселения воспитанников в тренировочную квартиру. Воспитанники с более низким уровнем социально грамотности заселяются в тренировочную квартиру в первую очередь, для них ранее определяются пробелы и далее выстраивается помощь в соответствии с их индивидуальными потребностями. При заселении в тренировочную квартиру также учитываются индивидуальные особенности, состояние воспитанников, которые могут препятствовать успешному учебно-тренировочному проживанию, в этом случае в очередность заселения также могут быть внесены изменения. Если у воспитанников достаточный уровень социальной грамотности, их заселение может быть спланировано перед выпуском.

Обязательным компонентом выявления пробелов социальной грамотности является самооценка воспитанников, так собственные индивидуальные потребности ими осознаются и принимаются, обретают личностные смыслы, ориентиры для зоны собственной ответственности.

Для отслеживания изменений мы разработали маркеры с точки зрения самостоятельности в проявления тех или иных навыков.

Социально-бытовые: проявление заботы о личной гигиене и внешнем виде; как воспитанник сам организует хранение вещей в доме; **у**борку по дому, использование бытовой химии, хозяйственного инвентаря; как осуществляет уход за одеждой и обувью: стирку, сушку, глажку; как составляет меню, планирует, закупает и хранит продукты; готовит пищу с использованием бытовой техники.

Финансовой грамотности: как обращается с деньгами для ведения домохозяйства.

Организации своей занятости, как проводит свободное время, как поддерживает здоровое самочувствие.

Как заботится о личной и бытовой безопасности, решает повседневные бытовые вопросы; может оказать самопомощь и обратиться за медицинской помощью; как выстраивает социальные контакты.

Воспитанники выполняют самооценку социальной грамотности несколько раз в период проживания. В эти же сроки куратор выполняет экспертную оценку социальной грамотности. По этим данным можно судить, как изменялись умения и навыки воспитанников, насколько самостоятельно они могут их применять в условиях тренировочной квартиры.

Диагностический инструментарий оценки социальных навыков: тест «Экзамен на взрослость, дневник самооценки, карта экспертной оценки представлены в Приложении 1.3.

Умения и навыки, которые воспитанники «умеют и всегда делают» после проживания далее во внимание не берутся. А умения и навыки, по которым воспитанники имеют не высокий уровень (пробелы), «умеют и иногда делают» выявляются, требуют дальнейшей доработки и включаются в индивидуальный маршрут помощи. Все выявленные пробелы включаются в индивидуальный маршрут помощи, для их минимизации/устранения планируется специально направленная деятельность.

Воспитанники посещают практико ориентированный курс повышения социальной грамотности, предложенный нами в объеме 56 занятий, по 14 занятий в каждом из разделов: социально-бытовые умения и навыки; финансовое поведение; здоровый досуг, основы безопасной жизнедеятельности.

 

Данный курс может быть полезен и как дополнительный материал к занятиям программы подготовки к самостоятельной жизни, которая реализуется в учреждении.

Практико-ориентированный курс повышения социальной грамотности представлен в Приложении 3. Варианты занятий в Приложении 3.1./отдельное электронное приложение.

После проживания по выявленным пробелам социальных навыков содержание занятий в системе подготовки к самостоятельной жизни (задания, упражнения, тренировки) дифференцируются для воспитанника с их учетом. Если занятие уже пройдено, а пробелы по данной теме выявлены после проживания в тренировочной квартире, то проводится дополнительное индивидуальное обучающее консультирование.

Индивидуальный маршрут помощи представлен в Приложении 1.4.

В период реализации индивидуального маршрута помощи осуществляется наблюдение и сбор информации о дальнейших изменениях умений и навыков воспитанников, делается вывод о минимизации/восполнении пробелов. Рисунок 1.

Рисунок.1.

Индивидуальный маршрут помощи также включает взаимодействие с воспитанником, завершившим в 18 лет пребывание в организации, и проживающим самостоятельно посредством рефлексивного консультирования. В условиях самостоятельной жизни выпускники проявляют имеющиеся навыки социальной грамотности, поэтому с ними осуществляется направляющее рефлексивное консультирование и сбор данных о самостоятельном жизнеустройстве, трудностях, связанных с социальной грамотностью, о том, как они с ними справляются.

Что такое рефлексивное консультирование? Это совместное с куратором размышление выпускника. Задача куратора выслушать, понять ситуацию, оценить навыки, выявить затруднения и сложности, поддержать удачные решения и действия выпускника. Последовательность рефлексивного консультирования: осмысление ситуации и ее оценка, если есть ли проблема, в чем она для выпускника; развертывание вариантов возможного решения проблемы; выбор варианта, его прояснение через план действий, проверка действий выпускника на выполнимость.

Все выпускники показали хороший результат готовности к самостоятельности. Можно говорить о том, что характер последующей социальной адаптации зависит от тех знаний и умений, помощи и поддержки, которую они получили до выпуска. Жизненные условия этих ребят складываются по-разному, большинство из них самостоятельно обустраивают свое жилье мебелью и техникой, ведут свой быт, домашнее хозяйство, распределяют свой бюджет, строят жизненные планы на будущее, организовывают свое время. Они более осознанно относятся к планированию постинтернатного сопровождения и взаимоотношения со специалистом сопровождения складываются иначе. Специалист не только понимает его жизненную ситуацию, но и в какой степени выпускник может решать тот или иной жизненный вопрос самостоятельно, активизирует выпускника к своим решениям и действиям, грамотно поддерживает и укрепляет рост его самостоятельности в жизни. Происходит мягкий поддерживающий переход на автономное проживание.

Важным компонентом практики является получение обратной связи, по мнению воспитанников, высоко отмечается возможность проживания в тренировочной квартире, потому что им действительно удалось самим планировать, какие нужны продукты, готовить из них домашнюю пищу; рассчитать расходы денежных средств и экономить их; выполнять уборку и поддерживать порядок во всей квартире. Выпускники удовлетворены своим участием в проекте на 85%. Работу кураторов выпускники оценили на 100%. Внесли предложения о продлении времени проживания в тренировочной квартире, о большем объеме игр, кулинарных мастер-классов в практико-ориентированном курсе.

Таким образом, мы получаем цепочку данных о взаимосвязанных результатах практики «Экзамен на взрослость»: изменения социальной грамотности в жизни воспитанников после проживания в тренировочной квартире, затем после получения индивидуальной помощи, и, наконец, изменения социальной грамотности выпускника в начале самостоятельной жизни в постинтернатный период. А также имеем возможность совершенствовать практику с учетом мнения наших участников.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРАКТИКИ «ЭКЗАМЕН НА ЗРОСЛОСТЬ» (ТРЕНИРОВОЧНАЯ КВАРТИРА)**

Результаты после проживания в тренировочной квартире.

Заселялись на проживание в тренировочную квартиру 40 воспитанников, из них 2 –выселение по причине нарушения условий проживания; 1 краткосрочное проживание и 1 повторное заселение. Проживание прошли, частично улучшили социальные навыки, а также определили индивидуальные дефициты готовности к самостоятельной жизни 37 воспитанников, что составило 100% выполнение плановых показателей.

Результаты после выполнения маршрута индивидуальной помощи.

Для 38 воспитанников разработаны и реализованы индивидуальные маршруты помощи, 38 воспитанников восполнили дефициты социальной грамотности и имеют достаточную готовность к самостоятельности, что составило 100% выполнение плановых показателей.

Результаты после выпуска.

Из числа участников социальной практики «Экзамен на взрослость» 26 человек вышли в самостоятельную жизнь, из них у 23 человек социальная адаптация протекает благополучно, успешно, но у 3 имеются жизненные вопросы, с которыми трудно справляться самостоятельно, выполнение плановых показателей составляет 88%.

Удовлетворенность участников подготовкой к самостоятельной жизни в ходе и результате практики «Экзамен на взрослость» (тренировочная квартира) составила 92%.

Таким образом, социальная практика «Экзамен на взрослость» по индивидуализации подготовки воспитанников к самостоятельной жизни с использованием тренировочной квартиры в условиях центра подтверждает свою эффективность.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1 *.***

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о тренировочной квартире**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети» от 17.04.2024 № 250

1. **Общие положения**
   1. Настоящее Положение регулирует деятельность тренировочной квартиры в БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети».
   2. Управление деятельностью тренировочной квартиры осуществляет директор в соответствии с Уставом учреждения.
   3. Тренировочная квартира предназначена для учебно-тренировочного проживания воспитанников от 15 до 18 лет для повышения качества подготовки к самостоятельной жизни.
   4. Тренировочная квартира не используется для проживания третьих лиц, передаче в аренду сторонним организациям.
2. **Цели и задачи деятельности**
   1. Целью деятельности тренировочной квартиры является повышение качества подготовки воспитанников с учетом их индивидуальных возможностей и потребностей к дальнейшей жизни после завершения пребывания в учреждении.
   2. Задачи:

- создание условий для самостоятельного проживания;

- получение опыта управления личным бюджетом, ведением домохозяйства, самоорганизацией времени труда и отдыха, безопасности жизненного пространства;

- определение дефицитов готовности к социальной адаптации после выпуска и обеспечение их максимального восполнения.

1. **Принципы деятельности**
   1. Передача ответственности воспитаннику за выбор действий, их выполнение и принятие результатов своих действий на фоне постепенного снижении контроля взрослого.
   2. Тренировка максимально возможной самостоятельности воспитанника, поддерживающая, направляющая помощь взрослого, сотрудничество с ним.
   3. Опора и уважение индивидуальности воспитанника, признание его активным участником своей подготовки, учет индивидуальных особенностей, интересов, потребностей, мнения воспитанника.
2. **Организация деятельности**
   1. Тренировочная квартира – автономное жилое помещение, специально оборудованное в центре, с зоной кухни, жилой комнаты, санитарной комнаты, прихожей, максимально приближенное к домашним условиям.
   2. Тренировочная квартира рассчитана на проживание 1 человека с круглосуточным пребыванием,
   3. Единовременный период проживания составляет не более 2 недель (14 дней).
   4. До начала проживания воспитанник заключает Договор на проживание в тренировочной квартире. Приложение 1.
   5. В тренировочной квартире воспитанники самостоятельно осуществляют бытовое обслуживание: уход за собой, готовку, стирку, уборку; ведут свой обычный образ жизни: посещают, учебу в школе или колледже, работу, участвуют в дополнительном образовании или хобби и др.
   6. В период проживания выполнение воспитанником правил внутреннего распорядка центра является обязательным.
      1. В тренировочную квартиру запрещено приносить и хранить вещи, не связанные с проживанием; пожароопасные вещества; запрещенные вещества (алкоголь, опасная химия и др.)
   7. Проживание воспитанника в тренировочной квартире сопровождается взрослым из числа педагогов или специалистов учреждения.
   8. Пребывание в тренировочной квартире гостей возможно только с согласования с сопровождающим.
   9. Надлежащее санитарно-гигиеническое состояние и функционирование тренировочной квартиры обеспечивается за счет средств и деятельности служб учреждения.
3. **Обязанности сопровождающего взрослого**
   1. Сопровождающий взрослый является куратором воспитанника на время проживания в тренировочной квартире.
   2. Куратор участвует в заключении договора с воспитанником не менее, чем за 1 день до заселения.
   3. Куратор организует учебно-тренировочное проживание воспитанника, направленное на актуализацию и развитие у воспитанников бытовых и социальных навыков.
   4. Куратор организует заселение и завершение пребывания воспитанника в тренировочной квартире.
   5. Куратор инициирует выселение воспитанника ранее установленных в Договоре сроков при наличии оснований.
4. **Документация**
   1. Договор для проживания в тренировочной квартире.
   2. Журнал передачи имущества и оборудования тренировочной квартиры для проживания.
   3. Алгоритм деятельности куратора, сопровождающего проживание.
   4. Бланки диагностики бытовых и социальных навыков (тест, карта наблюдения, карта самооценки).
   5. Книга отзывов о проживании в тренировочной квартире.

**Приложение 1.1.**

**ДОГОВОР**

**с воспитанником/выпускником для проживания**

**в тренировочной квартире**

**№\_\_\_\_**

**от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_до «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года**

БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети» (далее – центр) в лице директора с одной стороны, и воспитанник/выпускник (далее проживающий)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

паспорт серия\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, выданный \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(для выпускника) (дата)

кем выдан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

(для выпускника)

адрес места жительства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

(для выпускника)

с другой стороны заключили настоящий договор о следующем:

1. **Предмет договора**
   1. В соответствии с настоящим договором центр предоставляет участнику проекта «Экзамен на взрослость» тренировочную квартиру для отдельного временного сопровождаемого проживания с целью практической отработки навыков жизнеустройства.
   2. Данный договор определяет условия сопровождаемого проживания, в том числе основания для его прекращения; а также обязанности и ответственность сторон.
2. **Условия сопровождаемого проживания**
   1. Тренировочная квартира находится по адресу: г. Череповец, ул. Юбилейная, д. 26.
   2. Тренировочная квартира рассчитана на проживание 1 человека с круглосуточным пребыванием, сроком не более 2 недель (14 дней).
   3. В тренировочной квартире оборудована прихожая, кухня, жилая комната и санитарная комната.
   4. При заселении в тренировочную квартиру нужно иметь собственный достаточный комплект одежды и обуви, предметы личной гигиены, необходимые вещи для личного пользования.
   5. В период проживания в тренировочной квартире воспитанник/выпускник ведет свой обычный образ жизни: посещает, учебу в школе или колледже, работу, организации дополнительного образования или хобби и др.
   6. В тренировочной квартире проживающие самостоятельно готовят себе пищу из приобретенных продуктов питания на выделенные средства, рассчитанные на срок проживания.
   7. В тренировочной квартире проживающие самостоятельно осуществляют бытовое обслуживание: уход за собой, готовку, стирку, уборку и т.д.
   8. Для сопровождения проживания воспитаннику/выпускнику еженедельно назначается куратор проекта «Экзамен на взрослость». По всем вопросам, связанным с проживанием в тренировочной квартире, нужно обращаться к куратору лично.

1 неделя проживания:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

т. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 неделя проживания:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

т. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Основания для прекращения проживания в тренировочной квартире:
     1. Истечение срока договора;
     2. В случае нарушения правил сопровождаемого проживания в тренировочной квартире.

1. **Обязанности и права центра**
   1. Обеспечить доступность куратора для организации сопровождаемого проживания в тренировочной квартире.
   2. Предоставлять бесплатное проживание и фиксированную денежную сумму на еженедельное питание проживающего в тренировочной квартире.
   3. Создавать все необходимые условия для практической отработки навыков жизнеустройства проживающих.
   4. Незамедлительно реагировать на ситуации нарушения безопасности, правил проживания и состояния оборудования.
   5. Администрация центра оставляет за собой право посещения тренировочной квартиры без согласования с проживающим, в ситуациях нарушения: безопасности, правил проживания, состояния оборудования.
2. **Обязанности и права проживающего**
   1. Воспитанник/выпускник, проживающий в тренировочной квартире должен соблюдать следующие **Правила проживания**:
      1. Заселяться в тренировочную квартиру после подписания настоящего договора, и освобождать ее при выселении в установленные сроки или раньше срока, указанного в договоре по требованию. Проверить при заселении и выселении вместе с куратором состояние тренировочной квартиры.
      2. Использовать тренировочную квартиру в соответствии с ее назначением, п. 1.1.
      3. Посещать учебные занятия в школе, колледже в обычном режиме. Являться на рабочее место в соответствии с графиком работы и трудовой дисциплиной.
      4. Каждый вечер в период проживания после 20.00 пребывать в помещении тренировочной квартиры. Самовольный выход из центра после 21.00 до 7.00 запрещен.
      5. Для поддержания условий безопасности для жизни и здоровья запрещается с 21.00 до 7.00 закрывать входную дверь в тренировочную квартиру на ключ.
      6. Бережно относиться к помещению тренировочной квартиры, ее оборудованию и инвентарю; не ломать, не портить мебель, мягкий инвентарь.
      7. Соблюдать чистоту, собирать бытовой мусор и своевременно его выносить в предназначенные для этого контейнеры на территории центра; не сливать пищевые отходы и не засорять сантехнику; не оставлять грязную посуду в раковине.
      8. Закупка продуктов осуществляется совместно с куратором в пределах фиксированной суммы с продуктовой корзиной, рассчитанной на 1 неделю.
      9. Стирка белья на стиральной машинке-автомат разрешается в дневное время до 22.00. Сушка белья разрешается на предназначенной для этих целей сушилке.
      10. Не допускается приносить в квартиру и хранить вещи, не связанные с проживанием; пожароопасные вещества; запрещенные вещества (алкоголь, опасная химия и др.)
      11. Запрещено находиться в тренировочной квартире в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или другом состоянии измененного сознания.
      12. В случае неисправности выключателей, розеток, бытовой техники, душевого оборудования необходимо незамедлительно сообщить об этом куратору.
      13. Запрещено курить и применять открытый огонь в помещении тренировочной квартиры.
      14. Допускается пребывание одновременно до 2 гостей у проживающего в тренировочной квартире в дневное время до 20.00 при условии обязательного сообщения куратору информации о личности посетителя. Приглашение гостей противоположного пола в обязательном порядке согласуется с куратором.
      15. Проживающий и его гости постоянно должны соблюдать: общественный порядок, чистоту, тишину, правила нормативного поведения в центре.
      16. Запрещено шуметь и использовать звуковую аппаратуру, превышающую допустимую норму в жилых помещениях, с 21.00 до 8.00.
      17. Запрещено приносить и содержать в тренировочной квартире домашних животных.
      18. Уходя из тренировочной квартиры, проверять, закрыты ли окна, краны воды; отключать осветительные приборы и электроприборы из розеток, закрывать тренировочную квартиру на ключ.
      19. Проживающий самостоятельно обеспечивает сохранность своих ценных вещей, личных денежных средств, документов и т.д.
      20. При необходимости соблюдать требования, исключающие распространение инфекционных заболеваний.
      21. Самостоятельный выход проживающего более трех часов в обязательном порядке согласуется с куратором.
   2. Проживающий ведет дневник самооценки социальной грамотности и выполняет итоговое тестирование по итогам проживания в тренировочной квартире.
   3. Проживающий имеет право на помощь куратора в ситуации затруднений при проживании в тренировочной квартире.
   4. Поживающий имеет право оставить отзыв о своем проживании в тренировочной квартире и внести предложения по улучшению условий проживания администрации центра.
3. **Ответственность сторон**
   1. Стороны несут ответственность за невыполнение или ненадлежащее исполнение обязательств.
4. **Заключительные положения**

6.1. Договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую силу.

**Воспитанник/выпускник**

**«Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(подпись)**

**Директор БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(подпись)**

**Приложение 1.2.**

**Алгоритм деятельности куратора**

**по сопровождению проживания в тренировочной квартире.**

1. Заключение договора с проживающим.
   1. За 1 день до заселения по графику куратор участвует в обсуждении и заключении договора на проживание в тренировочной квартире.
2. Заселение на проживание.
   1. Воспитанник заселяется в течение дня, в удобное с учетом занятости время. Куратор созванивается с проживающим, договаривается об удобном времени.
   2. Куратор и воспитанник берут ключ от тренировочной квартиры на вахте.
   3. При входе в квартиру проводится осмотр санитарного состояния, наличия и работоспособности оборудования, а также остатков продуктов, средств бытовой химии в местах ее хранения (отдельно от продуктов в санузле, шкафу под раковиной на кухне).
   4. Куратор согласовывает перечень продуктов, необходимых на неделю и посещает магазины вместе с воспитанником для их закупки.
   5. Чеки после покупки куратор предоставляет бухгалтеру проекта.
   6. По необходимости куратор оказывает помощь в приготовлении пищи.
3. Учебно-тренировочное проживание.
   1. Ежедневно куратор находится в непосредственном доступе в кабинете психолога с 18.00 до 20.00 на 1 отделении, по адресу местоположения тренировочной квартиры.
   2. Куратор незамедлительно отвечает на телефонные звонки сопровождаемого в течение дня.
   3. Куратор не менее 1 раза в течение дня посещает тренировочную квартиру и общается с сопровождаемым очно, узнает, как идет проживание, есть ли трудности, запросы на помощь.
   4. Куратор в диагностические дни следит за заполнением данных проживающим. В эти же дни куратор выполняет экспертную оценку.
   5. Куратор оказывает необходимую помощь, с учетом активизации максимально возможной самостоятельности проживающего.
   6. Куратор присутствует при закупке продуктов, иных предметов быта из расчета 2000 рублей в неделю.
   7. Куратор запрашивает у бухгалтера проекта дополнительные средства, в случае необходимости, в размере 500 рублей на закупку бытовой химии по мере ее расходования.
   8. Куратор в обязательном порядке согласовывает самостоятельные выходы из центра проживающего на период не более 3 часов, прием гостей на территории тренировочной квартиры.
   9. Куратор незамедлительно очно реагирует на сигналы о ситуациях, связанных с нарушением правил проживания от воспитателей, дежурных по режиму, медицинских работников центра.
   10. В случае невозвращения в 20.00 на территорию тренировочной квартиры, отсутствия на самостоятельном выходе более 3 часов, ситуаций нарушения правил куратор незамедлительно сообщает факт дежурному администратору, в обязательном порядке принимает меры для возвращения воспитанника в центр, преодоления ситуации риска жизни и здоровья проживающего.
4. Выселение до срока договора.
   1. Куратор при выявлении факта нарушения правил впервые, составляет с проживающим беседу и выносит предупреждение о возможном выселении.
   2. В случае фактов нарушения правил проживания, указанных в договоре, куратор незамедлительно в течение дня доводит информацию до руководителя проекта.
   3. При выселении по факту нарушения правил куратор осуществляет приемку - передачу тренировочной квартиры для следующего участника.
5. Завершение проживания.
   1. Куратор в день завершения проживания в тренировочной квартире, в воскресенье, напоминает проживающему о подготовке к передаче тренировочной квартиры, выполнении уборки.
   2. Куратор напоминает о заполнении проживающим итогового теста «Экзамен на взрослость», книги отзывов.
   3. Куратор проводит запись видеоотзыва о проживании.
   4. Куратор приходит в тренировочную квартиру к 17.00 в день выселения, или в другое время, при иной договоренности с проживающим.
   5. Куратор проводит осмотр санитарного состояния, наличия и работоспособности оборудования, а также остатков продуктов, средств бытовой химии в местах ее хранения (отдельно от продуктов в санузле, шкафу под раковиной на кухне).
   6. Куратор фиксирует неисправности оборудования, если таковые имеются в день выселения и передает данную информацию руководителю проекта до заселения следующего проживающего.
   7. При заинтересованности следующего по графику заселения проживающего, он приглашается на приемку-передачу квартиры в воскресение, в день выселения.
   8. Куратор сдает ключ от тренировочной квартиры на вахту.
   9. Куратор в течение 1-2 дней сдает методисту пакет диагностических материалов.

**Приложение 1.3.**

**Диагностический инструментарий оценки социальных навыков.**

**Тест «Экзамен на взрослость»**

**Описание**

Тест разработан для проекта «Экзамен на взрослось». Цель – выявление у воспитанников и выпускников в ОВЗ (ментальные особенности) показателей социальной грамотности. В условиях тренировочной квартиры (домашних условиях) под социальной грамотностью понимаются навыки самостоятельного проживания, ведения домашнего хозяйства, организации личного пространства и свободного времени, сохранения безопасности жизнедеятельности. По показателям социальной грамотности могут выявляться дефициты социализированности, которые являются основаниями для составления индивидуального маршрута помощи.

**Этапы проведения:**

* входной (рейтинговый);
* текущий (после проживания в тренировочной квартире, в период реализации индивидуального маршрута помощи);
* итоговый**.**

**Инструкция для воспитанника/выпускника:**

Пожалуйста, прочитай, как можно оценить себя, насколько плохо или хорошо, получается выполнять то или иное действие.

Затем, оцени себя: поставь знак «+» напротив каждого суждения согласно выбору твоей оценки.

**Бланк тестирования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Суждение** | **Оценка** | | | | | | | | |
|  |  | **Не думаю над этим** | | **Не получается или получается плохо** | | **Получается иногда, неплохо** | | **Получается часто, хорошо** | | **Получается всегда, отлично** |
| *Сформированность социально-бытовых умений и навыков* | | | | | | | | | | |
| 1 | Поддерживать свой внешний вид в чистоте, опрятно выглядеть |  |  | | |  | |  | |  |
| 2 | Хранить вещи и белье в порядке в шкафу |  |  | | |  | |  | |  |
| 3 | Хранить продукты в холодильнике и кухонных шкафчиках |  |  | | |  | |  | |  |
| 4 | Подбирать продукты, чтобы готовить |  |  | | |  | |  | |  |
| 5 | Готовить простой завтрак (бутерброд, кашу и др.); готовить обед(первое и второе блюдо); готовить ужин; принимать пищу по режиму. |  |  | | |  | |  | |  |
| 6 | Пользоваться при приготовлении еды кухонной бытовой техникой (варочная панель, микроволновая печь, мультиварка, тостер, сендвичница и др.) |  |  | | |  | |  | |  |
| 7 | Накрывать на стол, культурно вести себя за столом |  |  | | |  | |  | |  |
| 8 | Вымыть посуду с моющими средствами, высушить, прибрать в кухонные шкафчики |  |  | | |  | |  | |  |
| 9 | Наводить уют в доме, чтобы хорошо себя чувствовать, иметь хорошее настроение |  |  | | |  | |  | |  |
| 10 | Сделать уборку в комнате и кухне с применением бытовой техники и средств бытовой химии |  |  | | |  | |  | |  |
| 11 | Сделать уборку в ванной и туалете с применением средств бытовой химии, убирать и хранить хозяйственно-бытовой инвентарь |  |  | | |  | |  | |  |
| 12 | Сортировать белье и одежду, подбирать стиральный порошок, стирать с использованием стиральной машинки, сушить, утюжить, выполнить мелкий ремонт одежды |  |  | | |  | |  | |  |
| 13 | Ухаживать за обувью, сушить, сдавать в ремонт, чистить |  |  | | |  | |  | |  |
| 14 | Решать мелкие бытовые проблемы (погас свет, протечка воды, поломка бытовой техники, др.) |  |  | | |  | |  | |  |
| 15 | Спланировать обустройство жилья для самостоятельного проживания после выпуска |  |  | | |  | |  | |  |
| *Сформированность умений и навыков финансового поведения* | | | | | | | | | | |
| 16 | Понимать и составить личный бюджет (свой доход и расход по всем нуждам для жизни) |  |  | |  | |  | |  | |
| 17 | Узнавать о стоимости товаров, подбирать выгодную цену для расходования определенной суммы денег |  |  | |  | |  | |  | |
| 18 | Планировать покупки, составлять их список, чтобы прожить отдельно (автономно) исходя из определенной суммы денег |  |  | |  | |  | |  | |
| 19 | Покупать по списку, только необходимое, воздерживаться от приобретения незапланированных товаров |  |  | |  | |  | |  | |
| 20 | Использовать банковскую карту для расчетов |  |  | |  | |  | |  | |
| 21 | Использовать онлайн приложение банка и получать в нем информацию о состоянии счета |  |  | |  | |  | |  | |
| 22 | Получить услуги в банке, пользоваться банкоматом для снятия наличных средств |  |  | |  | |  | |  | |
| 23 | Записывать свои расходы, вести учет израсходованных и оставшихся денег |  |  | |  | |  | |  | |
| 24 | Откладывать часть своих денег и сохранять их |  |  | |  | |  | |  | |
| 25 | Рассчитать сумму наличных денег для расходов и не выходить за ее пределы (оплата в транспорте и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 26 | Не поддаваться влиянию рекламы, справляться с необдуманными желаниями и не совершать спонтанных покупок |  |  | |  | |  | |  | |
| 27 | Планировать расходы связанные с дальнейшим самостоятельным жизнеустройством (долгосрочные, крупные расходы) |  |  | |  | |  | |  | |
| 28 | Сказать «нет», тому, кто просит деньги в долг, рассчитывать на имеющуюся сумму денежных средств, не брать в долг. |  |  | |  | |  | |  | |
| 29 | Распознавать предложения кредитных займов, мошеннических действий незнакомых лиц |  |  | |  | |  | |  | |
| 30 | Сохранять информацию о своих деньгах при себе, не сообщать данные никому |  |  | |  | |  | |  | |
| *Сформированность умений и навыков организации своего времени* | | | | | | | | | | |
| 31 | Проявлять заинтересованность в получении новых знаний, посещать учебные занятия в школе или колледже без пропусков, заниматься в кружках дополнительного образования |  |  | |  | |  | |  | |
| 32 | Соблюдать режим дня и контролировать время учебы/труда и отдыха, уделять достаточное время для сна и пребывания на воздухе |  |  | |  | |  | |  | |
| 33 | Выделить время для любимых занятий, развития способностей и интересов (чтение, пение, танцы, рисование, тематические телепрограммы и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 34 | Достаточно двигаться в течение дня (ходьба пешком, зарядка, фитнес, тренажерный зал, футбол, велосипед и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 35 | Бывать в местах города для отдыха молодежи (парки, скейт-площадка, площадь молодежи и др.), культурно себя вести, уметь выбраться из толпы |  |  | |  | |  | |  | |
| 36 | Понимать, что вредно для здоровья, отказываться от вредных привычек, приобретать полезные привычки питания, движения, отдыха |  |  | |  | |  | |  | |
| 37 | Включить в свой досуг полезное развлечение (фильм, аквапарк, боулинг, поход и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 38 | Общаться с друзьями вживую, не только в социальных сетях, ходить в гости и принимать гостей |  |  | |  | |  | |  | |
| 39 | Культурно, уважительно общаться с людьми и не нарушать их прав (оскорблять, унижать, угрожать и т.п.), |  |  | |  | |  | |  | |
| 40 | Не вовлекаться в компанию с ненормативным поведением |  |  | |  | |  | |  | |
| 41 | Пользоваться транспортными маршрутами города, рассчитывать время для прибытия в нужное место |  |  | |  | |  | |  | |
| 42 | Заниматься деятельностью, полезной для других людей, быть волонтером, добровольцем (помощь животным, уборка городских улиц, участие в мероприятиях, поисковых отрядах и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 43 | Заниматься творчеством (ручной труд, вышивание, плетение и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 44 | Не увлекаться сильно компьютерными играми, онлайн-играми и гаджетами, ставками, блогерством и т.д. |  |  | |  | |  | |  | |
| 45 | Уделять достаточно времени для домашних заданий, самообразования. |  |  | |  | |  | |  | |
| *Сформированность умений и навыков безопасной жизнедеятельности и получения медицинской помощи* | | | | | | | | | | |
| 46 | Соблюдать правила сохранения безопасности жилища (закрывать окна, проверять при уходе закрыта ли входная дверь на ключ, выключен ли свет и вода и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 47 | Перекрыть воду, если потек кран или течь в трубах, вызвать сантехника. |  |  | |  | |  | |  | |
| 48 | Соблюдать безопасность при пользовании электроприборами в соответствии с инструкциями к ним (варочная панель, микроволновка, стиральная машинка и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 49 | Соблюдать безопасность при пользовании электричеством дома (не пытаться самому чинить провода, розетки, выключатели; не пользоваться неисправными электроприборами и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 50 | Соблюдать пожарную безопасность (не загромождать вещами проходы; не пользоваться предметами с открытым огнем, выключить все приборы из электрической сети, если повредилась, оплавилась проводка, появился запах дыма и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 51 | Покинуть дом при пожарной тревоге и/или обнаружении признаков пожара |  |  | |  | |  | |  | |
| 52 | Оказать первую помощь при порезах, ушибах, ожогах. |  |  | |  | |  | |  | |
| 53 | Определять ситуации, когда нужно срочно к врачу (кружится голова, тошнота и рвота, болит живот, обморок и т.д.) Вызвать скорую помощь. |  |  | |  | |  | |  | |
| 54 | Вызвать врача на дом, найти нужный телефон для вызова, объяснить ситуацию, назвать свой полис. |  |  | |  | |  | |  | |
| 55 | Записываться на прием к врачу –специалисту в регистратуре поликлиники. Прийти на прием, найти нужный кабинет, занять очередь, пройти на прием по очереди. |  |  | |  | |  | |  | |
| 56 | Подобрать лекарства для домашней аптечки (йод, бинт, активированный уголь, анальгин, парацетамол и т.д.); проверять сроки годности лекарств. |  |  | |  | |  | |  | |
| 57 | Покупать лекарства в аптеке (общедоступные, по рецепту) |  |  | |  | |  | |  | |
| 58 | Устранять опасные ситуации, которые могут закончиться плохо для жизни и здоровья (лужа на полу, горячие или острые предметы под рукой, общение с незнакомцем, позднее возвращение домой и др.) |  |  | |  | |  | |  | |
| 59 | Уметь не вступать в бессмысленный конфликт в магазине, на улице, в транспорте и т.п.), уметь не отвечать ситуации, когда кричат, берут на «слабо», управляют твоей волей «сделай , не то хуже будет…» |  |  | |  | |  | |  | |
| 60 | Не соглашаться пробовать риски (пойти на крышу делать селфи, гулять за ограждением моста и др.) |  |  | |  | |  | |  | |

**Подсчет результатов**

Баллы за ответы:

**Не думаю над этим – 0**

**Не получается или получается плохо – 1**

**Получается иногда, неплохо -2**

**Получается часто, хорошо - 3**

**Получается всегда, отлично -4**

Возможное максимальное количество баллов – 240.

**Интерпретация результатов**

**Количественная оценка**:

Низкий уровень **до 48**

Уровень ниже среднего **от 49 до 96**

Средний уровень **от 96 до 144**

Уровень выше среднего **от 145 до 192**

Высокий уровень **от 193 до 240.**

**Рейтинг:** на первом месте находится воспитанник /выпускник с более высоким уровнем социальной грамотности.

**Качественная оценка**: любой показатель, получивший оценку от 2 и ниже, является дефицитом социальной грамотности. Может быть выделена направленность дефицитов социальной грамотности (по разделам).

**Дневник самооценки**

**социальной грамотности и готовности к самостоятельному жизнеустройству.**

**Воспитанника/выпускника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Период проживания в тренировочной квартире\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Дата 1 оценки (день 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Дата 2 оценки (день 4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Дата 3 оценки (день 8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Дата 4 оценки (день 10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

**Дата 5 оценки (день 14)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель социальной грамотности** | **Выраженность оценки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 – умею плохо, первый раз делаю** | | | | | **2 – умею более или менее, делаю редко** | | | | | **3 – в целом умею, иногда делаю** | | | | | **4 – умею хорошо, часто делаю** | | | | | **5 – умею отлично и всегда делаю** | | | | | |
| **День оценки** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Личная гигиена** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Ухаживаю за зубами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживаю за чистотой рук, ног и ногтей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживаю за чистотой головы, волос и прической |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживаю за чистотой тела, ежедневно принимаю душ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую специальные гигиенические средства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую косметические средства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хранение вещей в доме** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Сортирую, раскладываю и развешиваю одежду и белье в шкафу жилой комнаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладываю учебные принадлежности и книги в ящики и на полки в жилой комнате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладываю средства гигиены и бытовую химию в шкафчике и на полке санитарной комнаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладываю кухонную посуду для приготовления и приема пищи в кухонных шкафах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Убираю в места хранения бытовые приборы после использования (пылесос, фен, утюг и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уборка по дому, использование бытовой химии, хозяйственного инвентаря** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Использую средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки кухни дома, туалета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки кухни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки дома, туалета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| После уборки убираю и храню в отведенном месте средства бытовой химии и хозяйственно-бытовой инвентарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняю ежедневную уборку кухни после приемов пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно содержу в чистоте кухонную бытовую технику |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно содержу в чистоте кухонную мебель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно заправляю кровать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вытираю пыль с мебели и подоконников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуюсь пылесосом для чистки пыли и мелкого мусора с пола и ковриков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Делаю влажную уборку пола с применением средств бытовой химии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Делаю повседневную уборку и поддерживаю чистоту в душевой и туалете |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чищу сантехнику с применением средств бытовой химии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утилизирую мусор в мусорные мешки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выношу мусорные мешки в контейнеры для мусора |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уход за одеждой и обувью: стирка машинная и ручная, сушка, глажка, мелкий ремонт.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Читаю ярлычок со значками по уходу на одежде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сортирую одежду и белье по видам тканей и температуре для стирки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заправляю белье для стирки, выставляю нужную программу в стиральной машинке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запускаю стирку по инструкции пользования стиральной машинкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вытираю насухо, ухаживаю за стиральной машинкой после стирки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стираю вручную мелкие вещи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удалю, когда необходимо, небольшое пятно с одежды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развешиваю одежду и белье для сушки на бытовую сушилку дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуюсь гладильной доской |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуюсь утюгом на разной мощности для разных тканей, отпариваю части одежды. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пришиваю пуговицу, заштопаю дырку, шов на одежде если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мою и просушиваю обувь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чищу и обрабатываю обувь для влажной погоды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сдаю, когда необходимо, обувь в ремонт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обращение с деньгами для ведения домохозяйства.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Определяю, планирую нужные расходы (в условиях ТК). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Распределяю имеющуюся сумму на нужные расходы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оплачиваю покупку на кассе в магазине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слежу за доходами и расходами и записываю их |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ориентируюсь в ценах на покупку продуктов в 2-3 магазинах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отказываюсь от незапланированных, ненужных покупок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу сэкономить при покупках на 1 неделю, считаю экономию денег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуюсь банковской картой для оплаты покупки (совместно с куратором) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Читаю чек и сверяю расходы с планом после покупки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проверяю счет и сумму расходов в онлайн приложении банка (совместно с куратором) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отличаю краткосрочные и долгосрочные расходы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Планирую долгосрочные расходы для своего будущего независимого проживания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Составление меню. Планирование, закупка и хранение продуктов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выбираю простые в приготовлении блюда на завтрак, обед и ужин на каждый день в неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяю набор необходимых продуктов по их рецепту для приготовления блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составляю список продуктов для покупки перед посещением магазина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хожу в магазин, чтобы узнать выгодные цены продуктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбираю и закупаю продукты в магазине на 1 неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сортирую продукты по срокам и правилам хранения в холодильнике и морозильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Применяю контейнеры и пакеты для хранения продуктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладываю продукты в холодильнике и морозильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размораживаю и/или мою холодильник. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладываю другие продукты в кухонные шкафчики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Храню правильно готовые блюда в холодильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Приготовление пищи с использованием бытовой техники.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Определяю нужный рецепт и подготавливаю продукты для приготовления блюда на завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовлю простой завтрак (бутерброды, каша и др.) Соблюдаю технологию их приготовления. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую тостер |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую сендвичницу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую термопот для кипячения и подогрева воды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую микроволновую печь для приготовления и разогрева еды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяю нужные рецепты и подготавливаю нужные продукты для приготовления блюд на обед (первое и второе) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правильно сочетаю продукты для приготовления блюд, использую разнообразные овощи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготавливаю к готовке мясо, рыбу, птицу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовлю простые салаты, суп, второе на обед. Соблюдаю технологию их приготовления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую в готовке приправы и специи для улучшения вкуса блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использую варочную панель для приготовления различных блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуюсь мультиваркой для приготовления простых блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Безопасно работать с колющими и режущими инструментами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Безопасно работать с маслом при приготовлении горячих блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяю частоту приготовления, исходя из хранения готовых блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяю нужный рецепт и подготавливаю нужные продукты для приготовления блюда на ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовлю по рецепту простые салаты, закуски, второе на ужин. Соблюдаю технологию их приготовления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Накрываю стол себе для повседневного приема пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Накрываю стол для гостей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прибираю кухню каждый раз после готовки и приема пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Личная безопасность. Бытовая безопасность. Решение бытовых проблем.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Проверяю при уходе, закрыты ли окна в квартире, при выходе из квартиры всегда закрываю дверь на ключ. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не приглашаю в квартиру незнакомых или малознакомых людей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не оставляю без присмотра личные вещи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предупреждаю и устраняю причины и опасности травм: ушибов, порезов, ссадин, ожогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю правила эксплуатации розеток, проводки. Никогда не пытаюсь починить электрику сам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю безопасность в эксплуатации осветительных приборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю правила эксплуатации электрической кухонной бытовой техники |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю правила эксплуатации электрической бытовой техники для дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю пожарную безопасность дома, не использую открытые источники огня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу правильно действовать при пожарной тревоге или обнаружении признаков пожара в квартире |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю безопасность в интернете, не выкладываю открыто свои личные данные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу обратиться за помощью, в случае поломки варочной панели, холодильника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прочищаю бытовой засор в раковине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу вызвать сантехника для устранения засора или протечки труб |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняю ежедневную чистку и промывку унитаза, раковин, душевой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проверяю, можно ли устранить нерабочее состояние техники по инструкции, если нет, НЕ пытаюсь чинить технику сам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обращаюсь и сдаю электроприбор в ремонт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая помощь. Обращение за медицинской помощью. Состав домашней аптечки и прием лекарств.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Могу обработать свой порез, ушиб, ссадину дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу остановить кровотечение из носа, из раны, если необходимо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершу правильные действия для самопомощи сразу при ожоге огнем или химией |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запишусь к врачу по телефону и/или через сайт государственных услуг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обращусь в регистратуру поликлиники и/или доврачебный прием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вызову по телефону врача на дом. Приму врача дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вызову по телефону скорую помощь, если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куплю нужные лекарства в аптеке для домашней аптечки и/или по рекомендации врача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слежу за сроками годности лекарств в домашней аптечке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдаю постельный режим и режим приема лекарств по рекомендациям, если болею |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поддержание здорового самочувствия.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Придерживаюсь режима дня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Достаточно двигаюсь в течение дня (ходьба, прогулка, зарядка и др.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нахожусь на воздухе не менее 1,5 часов в день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уделяю достаточно времени сну |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слежу за состоянием своего здоровья и самочувствия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отдаю отчет влиянию на здоровье вредных привычек, отказываюсь от своих вредных привычек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Привыкаю к полезным привычкам питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбираю позитивные привычки движения: занятия спортом, физкультурой, активным досугом (плавать, бегать, кататься и др.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Организация своей занятости. Проведение свободного времени.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Имею жизненные планы на день, неделю, стараюсь их выполнить |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Связываю свои жизненные планы с учебой, работой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слежу за своим временем, чтобы успевать выполнить свои планы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбираю позитивные формы досуга по своим интересам, которые делают меня лучше, развивают |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Узнаю новую информацию посредством различных доступных источников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не увлекаюсь гаджетами, играми в интернете, блогерами, социальными сетями и т.п. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу выразить себя в творчестве: петь, танцевать, рисовать или другом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не занимаюсь тем, что может быть рискованным для моего здоровья и моей жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бываю в общественных местах города, предназначенных для спортивных занятий и пеших прогулок горожан |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бываю в местах города для отдыха молодежи (парки, скалодром, скейт-площадка, площадь молодежи и др.), культурно себя веду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Смогу выбраться из толпы, если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Социальные контакты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Могу добираться в нужное место в городе пешком и на транспорте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно веду себя в транспорте, всегда оплачиваю свой проезд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не соглашаюсь терпеть грубое обращение с собой, попрошу прекратить грубость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стараюсь культурно, уважительно общаться с людьми и не нарушать их прав (оскорблять, унижать, угрожать и т.п.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уважаю соседей, соблюдаю правила мирного сосуществования с соседями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимаю и следую нормам поведения в различных местах (школе, дома, улице и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу справиться со своим раздражением и гневом, напряженностью и, по возможности, успокоиться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Могу остановить себя от проявления агрессии, если ссорюсь с другими людьми: не накричать, не ударить, не угрожать и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не раздуваю конфликт, не начинаю мстить, вредить, настраивать других по отношению к противнику |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не поддаюсь на уговоры других попробовать или сделать что-то запрещенное, сделать что-то на «слабо», то, что мне неприятно или не нравится |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не присоединяюсь к компании с ненормативным поведением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хожу в гости и принимаю гостей у себя, провожу свободное время с друзьями позитивно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно общаюсь с друзьями лицом к лицу и в социальных сетях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Воспитанник/выпускник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись ФИО

**Карта экспертной оценки социальной грамотности и готовности к самостоятельному жизнеустройству.**

Куратор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Период проживания в тренировочной квартире\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Куратор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Период проживания в тренировочной квартире\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата 1 экспертной оценки (день 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата 2 экспертной оценки (день 4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата 3 оценки (день 8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата 4 оценки (день 10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Дата 5 оценки (день 14)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель социальной грамотности** | **Выраженность оценки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 – умеет плохо, делает впервые** | | | | | **2 – умеет более или менее, делает редко** | | | | | **3 – в целом умеет, иногда делает** | | | | | **4 – умеет хорошо, часто делает** | | | | | **5 – умеет отлично и всегда делает** | | | | | |
| **День оценки** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Личная гигиена** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Ухаживает за зубами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживает за чистотой рук, ног и ногтей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживает за чистотой головы, волос и прической |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ухаживает за чистотой тела, ежедневно принимает душ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует специальные гигиенические средства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует косметические средства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хранение вещей в доме** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Сортирует, раскладывает и развешивает одежду и белье в шкафу жилой комнаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладывает учебные принадлежности и книги в ящики и на полки в жилой комнате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладывает средства гигиены и бытовую химию в шкафчике и на полке санитарной комнаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладывает кухонную посуду для приготовления и приема пищи в кухонных шкафах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Убирает в места хранения бытовые приборы после использования (пылесос, фен, утюг и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уборка по дому, использование бытовой химии, хозяйственного инвентаря** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Использует средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки кухни дома, туалета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки кухни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки дома, туалета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| После уборки убирает и хранит в отведенном месте средства бытовой химии и хозяйственно-бытовой инвентарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняет ежедневную уборку кухни после приемов пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно содержит в чистоте кухонную бытовую технику |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно содержит в чистоте кухонную мебель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ежедневно заправляет кровать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вытирает пыль с мебели и подоконников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуется пылесосом для чистки пыли и мелкого мусора с пола и ковриков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Делает влажную уборку пола с применением средств бытовой химии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Делает повседневную уборку и поддерживает чистоту в душевой и туалете |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чистит сантехнику с применением средств бытовой химии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утилизирует мусор в мусорные мешки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносит мусорные мешки в контейнеры для мусора |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уход за одеждой и обувью: стирка машинная и ручная, сушка, глажка, мелкий ремонт.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Читает ярлычок со значками по уходу на одежде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сортирует одежду и белье по видам тканей и температуре для стирки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заправляет белье для стирки, выставляет нужную программу в стиральной машинке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запускает стирку по инструкции пользования стиральной машинкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вытирает насухо, ухаживает за стиральной машинкой после стирки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стирает вручную мелкие вещи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удаляет, когда необходимо, небольшое пятно с одежды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развешивает одежду и белье для сушки на бытовую сушилку дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуется гладильной доской |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуется утюгом на разной мощности для разных тканей, отпаривает части одежды. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пришивает пуговицу, заштопает дырку, шов на одежде если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Моет и просушивает обувь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чистит и обрабатывает обувь для влажной погоды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сдает, когда необходимо, обувь в ремонт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обращение с деньгами для ведения домохозяйства.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Определяет, планирует нужные расходы (в условиях ТК). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Распределяет имеющуюся сумму на нужные расходы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оплачивает покупку на кассе в магазине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Следит за доходами и расходами и записывает их |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ориентируется в ценах на покупку продуктов в 2-3 магазинах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отказывается от незапланированных, ненужных покупок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может сэкономить при покупках на 1 неделю, считает экономию денег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуется банковской картой для оплаты покупки (совместно с куратором) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Читает чек и сверяет расходы с планом после покупки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проверяет счет и сумму расходов в онлайн приложении банка (совместно с куратором) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отличает краткосрочные и долгосрочные расходы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Планирует долгосрочные расходы для своего будущего независимого проживания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Составление меню. Планирование, закупка и хранение продуктов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выбирает простые в приготовлении блюда на завтрак, обед и ужин на каждый день в неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяет набор необходимых продуктов по их рецепту для приготовления блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составляет список продуктов для покупки перед посещением магазина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходит в магазин, чтобы узнать выгодные цены продуктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбирает и закупает продукты в магазине на 1 неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сортирует продукты по срокам и правилам хранения в холодильнике и морозильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Применяет контейнеры и пакеты для хранения продуктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладывает продукты в холодильнике и морозильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размораживает и/или моет холодильник. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскладывает другие продукты в кухонные шкафчики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хранит правильно готовые блюда в холодильнике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Приготовление пищи с использованием бытовой техники.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Определяет нужный рецепт и подготавливает продукты для приготовления блюда на завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовит простой завтрак (бутерброды, каша и др.) Соблюдает технологию их приготовления. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует тостер |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует сендвичницу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует термопот для кипячения и подогрева воды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует микроволновую печь для приготовления и разогрева еды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяет нужные рецепты и подготавливает нужные продукты для приготовления блюд на обед (первое и второе) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правильно сочетает продукты для приготовления блюд, использую разнообразные овощи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготавливает к готовке мясо, рыбу, птицу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовит простые салаты, суп, второе на обед. Соблюдает технологию их приготовления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует в готовке приправы и специи для улучшения вкуса блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использует варочную панель для приготовления различных блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользуетcя мультиваркой для приготовления простых блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Безопасно работает с колющими и режущими инструментами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Безопасно работает с маслом при приготовлении горячих блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяет частоту приготовления, исходя из хранения готовых блюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определяет нужный рецепт и подготавливает нужные продукты для приготовления блюда на ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Готовит по рецепту простые салаты, закуски, второе на ужин. Соблюдает технологию их приготовления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Накрывает стол себе для повседневного приема пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Накрывает стол для гостей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прибирает кухню каждый раз после готовки и приема пищи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Личная безопасность. Бытовая безопасность. Решение бытовых проблем.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Проверяет при уходе, закрыты ли окна в квартире, при выходе из квартиры всегда закрывает дверь на ключ. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не приглашает в квартиру незнакомых или малознакомых людей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не оставляет без присмотра личные вещи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предупреждает и устраняет причины и опасности травм: ушибов, порезов, ссадин, ожогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает правила эксплуатации розеток, проводки. Никогда не пытается починить электрику сам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает безопасность в эксплуатации осветительных приборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает правила эксплуатации электрической кухонной бытовой техники |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает правила эксплуатации электрической бытовой техники для дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает пожарную безопасность дома, не использует открытые источники огня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может правильно действовать при пожарной тревоге или обнаружении признаков пожара в квартире |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает безопасность в интернете, не выкладывает открыто свои личные данные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может обратиться за помощью, в случае поломки варочной панели, холодильника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прочищает бытовой засор в раковине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может вызвать сантехника для устранения засора или протечки труб |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняет ежедневную чистку и промывку унитаза, раковин, душевой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проверяет, можно ли устранить нерабочее состояние техники по инструкции, если нет, НЕ пытается чинить технику сам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обращается и сдает электроприбор в ремонт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая помощь. Обращение за медицинской помощью. Состав домашней аптечки и прием лекарств.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Может обработать свой порез, ушиб, ссадину дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может остановить кровотечение из носа, из раны, если необходимо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершает правильные действия для самопомощи сразу при ожоге огнем или химией |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запишется к врачу по телефону и/или через сайт государственных услуг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обратится в регистратуру поликлиники и/или доврачебный прием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вызову по телефону врача на дом. Приму врача дома |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вызовет по телефону скорую помощь, если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Купит нужные лекарства в аптеке для домашней аптечки и/или по рекомендации врача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Следит за сроками годности лекарств в домашней аптечке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдает постельный режим и режим приема лекарств по рекомендациям, если болеет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поддержание здорового самочувствия.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Придерживает режим дня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Достаточно двигается в течение дня (ходьба, прогулка, зарядка и др.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Находитcя на воздухе не менее 1,5 часов в день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уделяет достаточно времени сну |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Следит за состоянием своего здоровья и самочувствия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отдает отчет влиянию на здоровье вредных привычек, отказывается от своих вредных привычек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Привыкает к полезным привычкам питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбирает позитивные привычки движения: занятия спортом, физкультурой, активным досугом (плавать, бегать, кататься и др.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Организация своей занятости. Проведение свободного времени.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Имеет жизненные планы на день, неделю, старается их выполнить |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Связывает свои жизненные планы с учебой, работой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Следит за своим временем, чтобы успевать выполнить свои планы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбирает позитивные формы досуга по своим интересам, которые делают его (её) лучше, развивают |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Узнает новую информацию посредством различных доступных источников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не увлекается гаджетами, играми в интернете, блогерами, социальными сетями и т.п. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может выразить себя в творчестве: петь, танцевать, рисовать или другом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не занимается тем, что может быть рискованным для его (её) здоровья и жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бывает в общественных местах города, предназначенных для спортивных занятий и пеших прогулок горожан |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бывает в местах города для отдыха молодежи (парки, скалодром, скейт-площадка, площадь молодежи и др.), культурно себя ведет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может выбраться из толпы, если нужно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Социальные контакты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Может добираться в нужное место в городе пешком и на транспорте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно ведет себя в транспорте, всегда оплачивает свой проезд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не соглашается терпеть грубое обращение с собой, попросит прекратить грубость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старается культурно, уважительно общаться с людьми и не нарушать их прав (оскорблять, унижать, угрожать и т.п.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уважает соседей, соблюдает правила мирного сосуществования с соседями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимает и следует нормам поведения в различных местах (школе, дома, улице и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может справиться со своим раздражением и гневом, напряженностью и, по возможности, успокоиться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Может остановить себя от проявления агрессии, если ссорится с другими людьми: не накричать, не ударить, не угрожать и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не раздувает конфликт, не начинает мстить, вредить, настраивать других по отношению к противнику |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не поддается на уговоры других попробовать или сделать что-то запрещенное, сделать что-то на «слабо», то, что неприятно или не нравится |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не присоединяется к компании с ненормативным поведением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходит в гости и принимает гостей у себя, проводит свободное время с друзьями позитивно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно общается с друзьями лицом к лицу и в социальных сетях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Куратор воспитанника/выпускника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись ФИО

**Куратор воспитанника/выпускника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись ФИО

**Приложение 1.4.**

**Индивидуальный маршрут помощи.**

**Воспитанник/выпускник**:

**Предполагаемая дата выпуска**:

**Период проживания в тренировочной квартире:**

**Уровень социальной грамотности (тест «Экзамен на взрослость»):**

входной \_\_\_\_ **б**аллов/\_\_\_\_\_\_\_\_уровень; итоговый \_\_\_\_ баллов/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уровень

**Период реализации индивидуального маршрута помощи**: 1. до выпуска 2. в постинтернатный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выявленные дефициты** | **Период** | **Мероприятия**  **по развитию социальных навыков** | **Ответственный** | **Дата реализации** | **Отметка о выполнении** | | **Комментарии специалиста** |
| **Раздел: Социально-бытовые навыки** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
| **Раздел: Финансовая грамотность** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **Раздел: Здоровый досуг** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Раздел: Основы безопасной жизнедеятельности и медицинской помощи** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | |

**Выводы о результатах проживания в тренировочной квартире:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Выводы по результатам реализации индивидуального маршрута помощи:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Куратор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воспитанник/выпускник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Бланк учета мероприятий индивидуального маршрута помощи**

Воспитанник/выпукник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Куратор, ответственный за реализацию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

1. **Период реализации до выпуска с «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года по «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие по развитию социальных навыков**  **(название и форма)** | **Содержание**  **(что сделано)** | **Дата реализации** | **В чем восполнены дефициты (описание изменений)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Период реализации после выпуска с «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года по «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие по развитию социальных навыков**  **(название и форма)** | **Содержание**  **(что сделано)** | **Дата реализации** | **В чем восполнены дефициты (описание изменений)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Куратор\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение 2.**

**Кейс «Жизнь в большом городе»**

Переоценка собственной готовности к самостоятельному проживанию.

*Участник проекта:* Максим, 17 лет.

*Характеристика участника проекта:*

Максим был зачислен в центр в возрасте 15 лет. Все предыдущее время он проживал в маленькой деревне, где жизненный уклад был прост и знаком. Поэтому, попав в центр, Максим имел завышенную самооценку своих способностей. Юноша, полагал, что полностью сможет самостоятельно организовать самостоятельное проживание в любой момент и не считал работу педагогов важной, занимая позицию отрицания.

Юноша подчеркивал также свою чистоплотность, говорил о том, что он сильно отличается от других воспитанников в лучшую сторону относительно социально – бытовых умений.

Максим был включен в проект по своему желанию и просьбе педагогов, которые хотели донести до воспитанника тот факт, что его представления о готовности к жизни искажены. После совершеннолетия Максим намеревается не возвращаться в деревню, а проживать в Череповце или более крупном городе.

*Работа в проекте:*

При заселении в тренировочную квартиру Максим вел себя заносчиво, старался занимать доминирующую позицию по отношению к куратору: перебивал куратора, отказывался от сотрудничества, не прибегал к советам и помощи, старался уходить от контакта. Поведение юноши носило демонстративный характер. Заезжая в квартиру Максим высказал неудовлетворение состоянием квартиры: по его мнению, предыдущий проживающий оставил после себя квартиру не в безупречном виде. Максим сказал куратору, что он сам наведет здесь свои порядки.

Однако, в первый же день юношу постигло разочарование: при походе в магазин за продуктами юноша не смог разобраться в ценниках – на холодильной камере, где хранились пельмени, было очень много ценников. Максим растерялся и купил пельмени не по акции, а по очень высокой цене, на которую не рассчитывал. На второй неделе проживания юноша должен был посетить поликлинику. Такой самостоятельный поход стал для него стрессом, так как он абсолютно не знал город, автобусные маршруты и алгоритм посещения специалиста. Максим посетил доктора с явным опозданием, о чем с раздражением рассказал куратору.

Выезжая из квартиры, Максим не смог отставить после себя обещанную чистоту: на мебели остались капли пищевого жира, под кроватью лежал носок, квартира имела неухоженный вид.

*Дальнейшая работа:*

По итогам проживания в тренировочной квартире кураторами были выявлены социальные дефициты. На данный момент с воспитанником ведутся индивидуальные консультации, направленные на обучение ведению домашнего хозяйства и поддержание чистоты, а также консультации по финансовой грамотности.

*Дополнительный эффект реализации проекта:*

Проживание Максима в тренировочной квартире скорректировало его завышенную самооценку. Максим получил, в том числе, и негативную обратную связь от команды проекта. Юноша стал иначе смотреть на работу педагогов и задумываться о бытовых моментах, на которые раньше не обращал внимания.

**Кейс «Нарушенные границы»**

Работа по формированию границ воспитанницы посредством сопровождаемого проживания в тренировочной квартире.

*Участник проекта:* Катерина, 17 лет

*Характеристика участника проекта:*

Катерина длительное время проживает в центре. Катерина застенчивая девушка, что припятствует развитию ее коммуникативных умений. При общении часто не умеет построить диалог, поэтому реакции воспитанницы кажутся порой грубыми и неуместными. Катерина включается в деятельность центра и группы, но самостоятельно не организовывает свою деятельность.

*Работа в проекте:*

Катерина долгое время испытывала страх перед заселением в тренировочную квартиру – девушка находится в центре с детства, поэтому не имеется опыта самостоятельного проживания. После беседы членов команды проекта и старшего воспитателя отделения Катерина решилась на заселение. Первые три дня проживания девушка адаптировалась к автономии и ей было абсолютно непонятно, как жить самостоятельно, когда нет расписания, которое строго регулирует жизнь. Катерина почувствовала себя одиноко и начала скучать.

К воспитаннице на помощь пришли ребята из ее группы. Они проводили с ней время, помогали готовить еду, развлекали ее. Катерина почувствовала поддержку, и ей стало интересно жить в тренировочной квартире. Хотя часто ситуация складывалась так, что девушка садилась на уголок дивана и наблюдала, как веселятся ее гости, робко оставаясь в стороне… Но оказывая помощь, друзья буквально подчистую съели все продукты, которые девушка совместно с куратором закупили на неделю. В холодильнике Катерины осталось три яйца, на полке – открытая пачка макарон…

Куратор отметила дефициты Катерины: ситуация с «лубяной избушкой», по аналогии с русской народной сказкой, когда воспитанник не умеет отстаивать свои границы, периодически встречается в практике работы центра с выпускниками: воспитанники часто не умеют вовремя сказать «нет» и вот уже гости становятся полноправным хозяевами жилья, а сами хозяева лишаются своих ресурсов.

*Дальнейшая работа:*

Куратор построила работу с Катериной по актуализации проблемы: в ходе работы была проработана ситуация и рассмотрены последствия такого неумелого выстраивания границ, были рассмотрены альтернативные варианты организации досуга, встреч с друзьями на нейтральной территории, общая деятельность, которая позволяла бы поддерживать отношения, но при этом сохранять личные ресурсы.

На протяжении второй недели проживания куратор делала акцент на соблюдении баланса: посещение гостей уже не носило характера «продуктового торнадо». Девушка отделяла продукты, необходимые для ее проживания от угощений которые она могла предложить гостям.

*Дополнительный эффект реализации проекта:*

Перед проживанием в тренировочной квартире стоял выбор относительно дальнейшего жизнеустройства воспитанницы: оставаться еще на один год в центре до окончания 11 класса (коррекционной) школы либо переходить к самостоятельной жизни. Благодаря заключению кураторов проекта прояснился маршрут дальнейшего жизнеустройства воспитанницы: стало понятно, что еще один год проживания в центре необходим Катерине для взросления. Такое решение было вынесено кураторами и сотрудниками центра. Команда проекта почувствовала удовлетворение от того, что смогла принять участие в судьбе девушки и помочь ей лучше подготовиться к выпуску, в том числе через программу по восполнению социальных дефицитов. Катерина получила дополнительное время для повышения готовности к самостоятельному проживанию.

**Кейс «У страха глаза велики»**

Стабилизация психо – эмоционального фона воспитанника, переживающего страх перед переходом к самостоятельной жизни.

*Участник проекта:* Федор, 17 лет 11 мес.

*Характеристика участника проекта:*

Федор проживал до 12 лет находился вместе с братом в замещающей семье, но затем оказался в центре.

Федор – творческий, музыкально одаренный подросток. Отягощающими моментами является неустойчивость эмоционального фона, склонность к девиантному поведению, импульсивность, повышенный уровень общей тревожности, склонность к компенсаторному фантазированию, демонстративность поведения, значимость мнения о себе, склонность к агрессивным тенденциям. При таких характеристиках подростку сложно проживать в коллективе, отношения с другими воспитанниками также обострились тем, что за три месяца до выпуска воспитанник начал испытывать страх перед самостоятельным проживанием, который предпочитает отрицать бравадой взрослости.

*Работа в проекте:*

После беседы со старшим воспитателем Федор решил принять участие в проекте, чтобы « посмотреть в глаза своим страхам». За первые дня проживания в квартире Федор не мог найти полного контакта с куратором и командой проекта – подросток не понимал, как можно продуктивно выстроить распорядок своего дня таким образом, чтобы успеть уделить время учебе, спорту, друзьям, исполнить свои желания и не опоздать с возвращением ко времени, обговоренном в договоре. Посовещавшись с психологом, кураторы решили использовать тактику «от противного»: не контролировать поступки Федора, а дать ему максимальную автономию, выполнять роль ненавязчивого консультантов. Такой вид взаимоотношений для подростка, выросшего в центре, явился для подростка новым опытом, при этом сопротивление Федора значительно снизилось. Итогом проживания стало то, что к концу второй недели подросток не испытывал сложности со своевременным возвращением домой.

Вторым моментом явился вопрос рационального использования финансовых средств: при походе в магазин воспитанник не продумывал необходимый список товаров, халатно относился к приготовлению и хранению пищи. Итогом явилась ситуация, когда Федор оставил продукты и готовые блюда на столе, не убрал их в холодильник, и пища испортилась. Пополнять запасы продуктов куратор не стал: распределение денежных средств было рассчитано на две недели в равных объемах. Таким образом, по наступлению второй недели воспитанник хранил продукты питания строго в холодильнике.

При проживании в тренировочной квартире куратор отмечал успехи Федора, касающиеся жизни в автономном режиме. Воспитанник и сам стал замечать, что справляется со всеми вопросами, связанными с бытом, финансами, учебой, общением. У Федора значительно снизился уровень страха перед выпуском, появился опыт самостоятельной организации жизни с выбором положительных форм организации досуга.

*Дальнейшая работа:*

После проживания в тренировочной квартире были обозначены дефициты при подготовке воспитанника к самостоятельной жизни, по которым организована работа. Главным достижение стало обретение уверенности в своем будущем и готовность к переходу к самостоятельной жизни.

*Дополнительный эффект реализации проекта:*

Воспитанники младшего возраста наблюдали за жизнью Федора в тренировочной квартире. Воспитанники увидели, как меняется позиция Федора, как проходят его страхи перед выпуском. Общение с Федором стало даваться более легко и воспитателям и младшим воспитанникам. Степень невротизации Федора снизилась, в группе стабилизировалась атмосфера.

**Кейс «Верь в свои силы»**

Обретение внутренней уверенности в своих силах при проживании в тренировочной квартире.

*Участник проекта:* Альберт, 17 лет.

*Характеристика участника проекта:*

Альберт является обаятельным молодым человеком, который вызывает расположение к себе. Уже до попадания в центр Альберт имел социальные дефициты. Альберту нравятся занятиям спортом, обладает упорством и волей. На похоронах матери, которые состоялись три месяца назад, подруга матери Светлана поделилась планами с воспитателем, сопровождавшим Альберта о том, что она будет принимать активное участие в жизни юноши, станет его наставником и после выхода из центра предложит ему проживать в ее квартире.

Несмотря на не успешность в обучении в силу ограниченных способностей, молодой человек умело чинит технику, приборы, аппаратуру. Однако мысль о том, что через полгода ему предстоит решать все бытовые проблемы, заставляла Альберта переживать.

*Работа в проекте:*

Альберт ждал и тщательно продумывал заселение в тренировочную квартиру. Уже заранее он выбрал блюда, которые будет готовить во время проживания, изучил рецепты. Одной из задач, которые Альберт поставил перед собой, являлся набор мышечной массы благодаря тренировкам и специальному питанию при проживании в тренировочной квартире, ведь он был волен в выборе продуктов и режиме питания. Но рацион молодого человека оказался не сбалансированным, в нем отсутствовали зелень, овощи и фрукты. Куратор объяснила, что такое питание не может идти на пользу юноше. Далее на протяжении всего времени проживания велось обучение основам здорового питания, юноша с интересом и быстро осваивал новые знания.

Заселение в тренировочную квартиру было поставлено под вопрос по причине поломки стиральной машинки. В день заселения она не включилась. Так как юноша имел врожденную склонность к работе с различной техникой, бытовыми приборами и к прочей работе, связанной с починкой, то решил не отчаиваться. Весь вечер Альберт разбирался с системой и установил, что машинка не работает потому, что забит канализационный шланг. Альберт прочистил шланг и машинка вновь начала функционировать. Такой поступок воодушевил Альберта: он получил опыт преодоления сложностей, а также почувствовал уважение со стороны сотрудников проекта.

Так проживание в тренировочной квартире помогло будущему выпускнику оценить свои силы и преодолеть страх перед переходом к самостоятельному проживанию.

*Дополнительная работа в проекте:*

Куратор проекта предложила Светлане приехать в центр и помочь Альберту в походе в магазин и приготовлении пищи. Таким образом, перед Светланой была поставлена конкретная задача, которая должна была пролить свет на ее потенциал в роли наставника. Светлана сослалась на занятость, а когда с ней стала связываться руководитель проекта, то женщина была в состоянии сильного алкогольного опьянения, а после совсем перестала выходить на связь. Альберт испытал разочарование в подруге матери. Но это разочарование было целительным для юноши, так как он пришел к мысли опоры на свои силы и оставил напрасные надежды на ее помощь. А также настроился на поиск нового, ресурсного наставника.

*Дальнейшая работа:*

Альберт прожил в тренировочной квартире успешно, были выявлен узкий спектр дефицитов юноши, которые на данный момент успешно решаются путем реализации программы. Альберт учится, в частности, осуществлять подбор продуктов и готовить сбалансированную пищу. Учится саморегуляции и организации режима дня.

*Дополнительный эффект реализации проекта:*

Осознав то, что Светлана не станет наставником и, прожив эту ситуацию, Альберт решился на работу в проекте по наставничеству и принял участие в мероприятиях, направленных на знакомство с выпускниками школы наставничества, которые, как раз были готовы к знакомству и выстраиванию отношений.

**Приложение 3.**

**Практико ориентированный курс повышения социальной грамотности**

**Цель:** практическая отработка навыков самостоятельного проживания, ведения домашнего хозяйства, организации личного пространства и свободного времени, основам безопасности жизнедеятельности в период вне проживания в тренировочной квартире.

**Формат подготовки**: занятие подгрупповое/групповое , консультация индивидуальная .

**Всего за период подготовки**: 56 занятий (4 раздела по 14 занятий); до 10 индивидуальных консультаций (в период реализации индивидуального маршрута помощи).

**Таблица 1. Вариативное содержание занятий для воспитанников.**

**Таблица 2. Вариативное содержание консультаций для выпускника.**

**Таблица 1. Вариативное содержание занятий по разделам.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Возможный формат проведения | Направленность содержания | Практические умения для самостоятельного проживания |
| **Раздел 1. Социально-бытовые навыки** | | | | |
| 1 | Я ухаживаю за собой. | Формат блиц, шоу, соревнования. | Утренний, вечерний туалет. Чистота и опрятность тела, рук, ног, головы. Выбор средств гигиены, косметических средств для ухода. Приведение в порядок прически. | Содержать самостоятельно в чистоте и опрятности руки, ноги, тело, голову. Применять средства гигиены, ухода, косметические средства. |
| 2 | Моя одежда и обувь в порядке. | Практикум.  Мастер-класс. | Уход за одеждой и хранение вещей в доме. Сортировка белья и стирка. Сушка в домашних условиях. Глажка одежды и белья. Мелкий ремонт одежды. Уход за обувью. Хранение обуви. Когда нужен ремонт обуви. | Читать ярлычок со значками по уходу на одежде. Сортировать одежду и белье по видам тканей и температуре для стирки. Заправить белье и выставить нужную программу в стиральной машинке. Соблюдать инструкцию пользования стиральной машинкой. Развешивать одежду и белье для сушки на бытовую сушилку дома. Вытирать насухо и ухаживать за стиральной машинкой после стирки. Утюжить высушенное белье с нужным уровнем температуры и пара. Уметь починить одежду: пришить пуговицу, заштопать дырку, зашить шов и т.д. Помыть и обработать обувь. Сдать обувь в ремонт. |
| 3 | Закупка продуктов и их хранение. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Расположение продуктов на полках в магазине. Выбор продуктов в магазине в соответствии с продуктовой корзиной. Определение качества покупаемых продуктов по срокам годности. Размещение продуктов в холодильнике. Правила хранения продуктов и готовой пищи. Уход за холодильником. | Ходить в магазин, определять подходящие цены продуктов. Выбирать и закупить продукты на 1 неделю.  Сортировать продукты для хранения в холодильнике. Применять контейнеры и пакеты для хранения продуктов. Определять сроки хранения продуктов в холодильнике и морозильнике. Разложить продукты в холодильнике. Разморозить и вымыть холодильник. |
| 4 | Кухонная посуда. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Кухонная посуда. Мойка, сушка, уборка и хранение кухонной посуды. | Подобрать посуду для готовки. Безопасно работать с горячей посудой, с горячей водой, с колющими и режущими инструментами. Вымыть посуду с применением моющих средств. Высушить и прибрать посуду в кухонные шкафчики. Содержать в чистоте и порядке кухонные шкафчики. |
| 5 | Меню на неделю. | Практикум.  Интерактивная игра. | Режим питания. Разнообразие и полноценность меню. Выбор блюд. Список продуктов. | Выдерживать не менее, чем трехразовый режим питания. Составить разнообразное недельное меню и список продуктов в соответствии с ним. |
| 6 | Повседневная утренняя готовка и прием пищи. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Простая рецептура блюд. Подготовка продуктов. Процесс приготовления еды. Правила безопасности и гигиены на кухне. Санитарное состояние кухни. Сервировка стола. Уборка после приема пищи. | Определить нужный рецепт. Подготовить продукты для приготовления блюда на завтрак. Приготовить простой завтрак (бутерброды, каша и др.) Накрыть стол. Прибрать кухню после готовки и приема пищи. |
| 7 | Обед | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Простая рецептура блюд. Подготовка продуктов. Процесс приготовления еды. Правила безопасности и гигиены на кухне. Санитарное состояние кухни. Использование и хранение кухонных инструментов. Сервировка стола. Уборка после приема пищи. Сроки хранения готовых блюд. Уборка после приема пищи. | Определить нужный рецепт. Сочетать продукты. Подготовить продукты для приготовления блюда на обед. Разморозить продукты. Подготовить к готовке мясо, рыбу, птицу. Соблюдать технологию приготовления. Использование в готовке приправ и специй для улучшения вкуса блюд. Безопасно работать с маслом, колющими и режущими инструментами. Готовить по рецепту простые салаты, суп, второе. Использовать разнообразные овощи. Определять частоту приготовления, исходя из хранения готовых блюд. Накрыть стол. Прибрать кухню после готовки и приема пищи. |
| 8 | Ужин | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Простая рецептура блюд. Подготовка продуктов. Процесс приготовления еды. Правила безопасности и гигиены на кухне. Санитарное состояние кухни. Сервировка стола. Уборка после приема пищи. | Определить нужный рецепт. Сочетать продукты. Подготовить продукты для приготовления блюда на ужин. Соблюдать технологию приготовления. Использование в готовке приправ и специй для улучшения вкуса блюд. Безопасно работать с маслом, колющими и режущими инструментами.  Готовить по рецепту простые салаты, закуски, второе. Накрыть стол.  Прибрать кухню после готовки и приема пищи. |
| 9 | Помощники на кухне. | Игровая обучающая ситуация. | Виды крупной и мелкой бытовой техники. Инструкции к пользованию бытовых приборов. Безопасность использования. Устранение возможных неполадок. Случаи для необходимого сервисного ремонта приборов. | Работать безопасно с бытовыми кухонными электроприборами: варочная панель, духовка; микроволновая печь, термопот, мультиварка, тостер, сендвичница.  Устранять неполадки по инструкции. Сдавать в ремонт технику. |
| 10 | Уборка кухни. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для кухни. Уборка на кухне. | Выбирать средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки кухни. Выполнять ежедневную уборку кухни. Чистить бытовую технику и кухонную мебель. Содержать в чистоте и прибирать хозяйственно-бытовой инвентарь. |
| 11 | Уборка жилой комнаты, прихожей. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для дома. Уборка в кухне. | Делать повседневную уборку, поддерживать порядок. Сделать генеральную уборку. Ухаживать за полом, окнами, зеркалом. Ухаживать за мягкой и корпусной мебелью. Использовать моющие и чистящие средства и инвентарь для уборки. Подбирать средства бытовой химии. |
| 12 | Уборка туалета и душевой. | Практикум.  Мастер-класс.  Лайфхаки для домохозяйства. | Соответствующее санитарное состояние. Признаки антисанитарии. | Делать повседневную уборку, поддерживать порядок. Чистить сантехнику: душевую, раковину, унитаз. Использовать моющие и чистящие средства и инвентарь для уборки. Подбирать средства бытовой химии. Устранять влажность, пятна. |
| 13 | Бытовые неприятности. | Моделирование ситуаций.  Лайфхаки для домохозяйства. | Испачкана мебель или домашний текстиль. Поломка и ремонт мебели. Разбитая посуда, что делать? Появились насекомые, что делать?  Появилась плесень. | Уметь почистить мягкий инвентарь. Провести мелкий ремонт или сдать в ремонт мебель. Убирать безопасно стекла. Проводить дезинфекцию средствами, предназначенными для дома. Обрабатывать места от плесени, устранять причины ее появления. |
| 14 | Мой уютный дом: назад в будущее. | Практикум.  Мастер-класс.  Шопинг игра. | Применение текстиля в доме.  Вещи для создания уюта. Растения в доме. Животные в доме. | Создавать свое удобное индивидуальное пространство простыми, доступными вещами, предметам интерьера. |
| **Раздел 2. Финансовая грамотность** | | | | |
| 1 | Мой кошелек. | Видеопрезентация.  Практикум. | Виды дохода. Статьи обязательных расходов на нужды жизнеобеспечения. Управление кошельком. Соотношение доходов и расходов. Расчет расходов по выделенной сумме. Исключение перерасхода средств. | Определять обязательные статьи расходов. Соотносить доход и расход. Рассчитывать расход определенной суммы денежных средств. Уметь отказаться от незапланированных расходов. |
| 2 | Как тратить деньги. | Мастер-класс  Интерактивная игра | Личный бюджет, его планирование.  Структура расходов по сферам и степени важности.  Запись доходов и расходов. Отличие краткосрочных расходов (в условиях ТК) от долгосрочных (например, на 1 месяц, на 1 год и более в условиях независимого проживания) | Вести план личного бюджета. Определять наиболее важные расходы. Вести учет расходов в плане личного бюджета. Определять статьи долгосрочных расходов для будущего независимого проживания. |
| 3 | Привычка экономить. | Выход в супермаркет. Интерактивная игра. | Акции. Скидки. Рассрочка. Распродажи. | Понимать для чего нужна экономия средств и, как сэкономить на повседневных нуждах. Понимать и использовать возможность покупки акционных товаров, товаров со скидкой с точки зрения выгодной цены и экономии.  Понимать значение для долгосрочных расходов возможности распродажи, рассрочки. |
| 4 | Оплата покупок картой. | Практикум.  Ситуационные задачи. | Безналичная оплата покупок.  Банковская дебетовая карта.  Покупки в интернете. Безопасность ввода данных карты. Возможный возврат покупок. Возможные ситуации мошенничества с банковской картой. | Проверить состояние счета.  Оплатить услуги и покупки.  Блокировать/разблокировать банковскую карту.  Отслеживать историю финансовых операций по карте,  поступления и списания.  Найти чек операции.  Оплатить в мобильных приложениях интернет магазинов.  Реагировать на телефонный звонок мошенников. |
| 5 | Банкомат. Наличные деньги. | Обучающий визит в отделение банка. | Случаи пользования банкоматом. Снятие наличных средств. Хранение наличных денежных средств. Ситуации необходимого использования наличных денежных средств. | Пользоваться банкоматом. Понимать, для чего необходимы наличные деньги, уметь снять нужную сумму. Правильно хранить наличные деньги. |
| 6 | Банк онлайн. | Практикум. Мастер класс от куратора. | Отражение информации в мобильном приложении банка. Возможности мобильного приложения Сбербанка. | Пользоваться безопасно мобильным приложением банка. Сохранять код в секрете. Просмотреть историю платежей. Выполнять оплату мобильной связи. Оплатить коммунальные платежи, налоги в приложении. Выполнять перевод. |
| 7 | Квитанция. Чек. | Практикум. Мастер класс от куратора. | Платежные документы. Как найти в мобильном приложении банка.  Счет от УК и ресурсных организаций. Виды начислений на оплату коммунальных платежей. Нужно ли оплачивать? | Ориентироваться в чеке по оплате услуг, покупки. Уметь открыть чек в мобильном приложении банка. Ориентироваться в квитанциях на оплату коммунальных услуг. Ориентироваться в видах квитанций от ресурсных организаций города. Понимать какие последствия имеет неоплата счетов. |
| 8 | Долой ненужные покупки. | Интерактивная игра | «Денежные паразиты».  Спонтанные покупки. Влияние рекламы на покупки и как его избежать. | Выполнять расчет возможной экономии при отказе от «денежных паразитов». Понимать, владеть техникой отказа и отказываться от спонтанных покупок. Действовать по правилам реагирования на рекламу товаров, без необдуманных покупок. |
| 9 | Деньги на черный день? | Интерактивная игра | Экономия и сбережения, зачем это нужно? В каких ситуациях могут потребоваться такие расходы? Нужно ли это мне? Приемы экономии. | Применить способ экономии средств. Подсчитать возможную экономию средств. Понимать ситуации, в которых можно потратить сэкономленные средства. Определить личные мотивы экономии при краткосрочных и долгосрочных расходах. |
| 10 | Лучше не брать в долг. | Интерактивная игра | Кредитная карта. Выплата долгов. Риски неоплаты долгов. Как выплачивать долги. | Рассчитать долговые обязательства по кредитке. Соотнести долг как обязательную статью расхода с планом личного бюджета. Видеть риски. Применить приемы отказа от кредита. |
| 11 | Нет микрозаймам! | Видеопрезентация  Интерактивная игра | Условия микрзаймов. Долговые обязательства по микрозаймам. Риски для личного бюджета. | Рассчитать долговые обязательства по микрозайму. Соотнести долг как обязательную статью расхода с планом личного бюджета. Видеть риски. Применить приемы отказа от микрозайма. |
| 12 | Осторожно, звонит мошенник. | Аудиотренировка. | Ситуации с выманиванием личных данных с целью мошенничества. Телефонные звонки мошенников. | Сохранить спокойствие и по возможности записать то, что говорит мошенник. Реагировать прекращением беседы.  Сообщить о ситуации в мобильном приложении банка. Совершить визит в банк с поверкой сохранности счета. |
| 13 | Денежная поддержка выпускника. Мои дополнительные права. | Интерактивная игра.  Деловая игра.  Памятки. | Что является стабильным регулярным доходом. Материальная поддержка при выпуске (пособия, компенсации и др.)  Права на меры социальной поддержки выпускника. Право на получение помощи до 23-х лет. | Рассчитывать доходы и расходы, связанные с материальной поддержкой выпускника (пособие, компенсация, льгота, выплата и т.д.)  Уметь попросить помощь и обратиться к соответствующему специалисту.  Взаимодействовать со специалистом для решения своего вопроса |
| 14 | Моя квартира в будущем. | Интерактивная игра. | Долгосрочные расходы на обустройство жилья. Необходимые крупные покупки. | Составить бюджетный план обустройства своего дома с «ноля». |
| **Раздел 3. Здоровый досуг** | | | | |
| 1 | Учеба/Работа. Самообразование. | Кейс  Моделирование ситуаций | Основная занятость в жизненные циклы взрослого человека. Личные мотивы учебы/работы. Проявления самодисциплины. | Осуществлять ежедневное планирование, самоорганизацию и контроль времени. Иметь жизненные планы на день, неделю, месяц, год и т.д. Связывать свои жизненные планы с учебой, работой. Узнавать новую информацию посредством различных доступных источников. |
| 2 | Здоровый режим дня. | Кейс  Моделирование ситуаций | Соблюдение режима дня, время для учебы, труда и отдыха. Время и значение сна и пребывания на воздухе. | Осуществлять ежедневное планирование, самоорганизацию и контроль времени. Придерживаться удобного комплексного режима дня. Уделять достаточно времени сну и прогулке. |
| 3 | Любимые занятия. Хобби. | Кейс  Моделирование ситуаций | Собственные потребности и личные интересы. Как уделять время в режиме дня. Прикладные интересы. | Определять свои нужды и интересы. Сориентироваться в выборе для себя позитивного занятия. Выразить себя в каком-либо виде творческой деятельности. |
| 4 | Движение – это жизнь. | Экскурсия по городу с составлением карты мест для прогулок, фитнеса, спорта. | Здоровый двигательный режим. Полезные привычки движения. Движение и прогулки. Уличный фитнес. Площадки. | Создавать свой здоровый двигательный режим. Приобретать полезные привычки движения на воздухе. Бывать в общественных местах, предназначенных для спортивных занятий и пеших прогулок горожан. |
| 5 | Вредные и полезные привычки. | Шоу-программа.  Информационно-познавательная программа.  Тренинг. | Вредные, разрушающие здоровье привычки. Их влияние на жизнь. Способы отказа. Альтернатива вредным привычкам. Приобретение полезных привычек. | Соотносить с состоянием своего здоровья и самочувствия влияние вредных привычек. Выбирать позитивные альтернативы. Постепенно переходить к полезным привычкам питания, движения, общения, досуга. |
| 6 | Молодежный культурный отдых. | Пешая маршрутная экскурсия с посещением мест. | Места для отдыха молодежи города. Городские афиши мероприятий. Информация о киносеансах, занятиях на скалодроме, скейт-площадке, посещении соляного парка и т.д. Правила поведения в общественных местах для отдыха. Правила поведения на массовых мероприятиях, в толпе. | Бывать в местах города для отдыха молодежи (парки, скалодром, скейт-площадка, площадь молодежи и др.), культурно себя вести, уметь выбраться из толпы. |
| 7 | Транспортные маршруты города. | Автобусный тур по городу. | Ориентировка в транспортной сети города. | Добираться в нужное место локации. Оплачивать проезд. Культурно вести себя в транспорте. |
| 8 | Позитивный досуг. | Дискуссия | Досуг позитивный и негативный.  Риски зависимостей (игровая, компьютерная, гаджеты и др.)  Негативные влияния зависимостей на жизнь и здоровье. | Делать выбор в пользу позитивных форм досуга. Отказываться от рискованного проведения свободного времени. |
| 9 | Мои друзья. | Интерактивная игра.  Шоу-программа.  Ситуационный час.  Устный журнал  И др. | Комфортное дружеское общение. Общение в социальных сетях. Безопасность в сети интернет. | Культурно общаться с друзьями вживую, и в социальных сетях, Соблюдать безопасность в интернете. |
| 10 | В гости. | Интерактивная игра.  Шоу-программа.  Ситуационный час.  Устный журнал.  И др. | Поход и прием гостей. | Ходить в гости и принимать гостей, выбирать позитивную занятость свободного времени с друзьями, вести себя культурно. |
| 11 | Меня уважают, и Я уважаю других. | Интерактивная игра.  Тренинг | Личные границы. Границы окружающих людей. | Выражать несогласие при неуважительном отношении к себе. Культурно, уважительно общаться с людьми и не нарушать их прав (оскорблять, унижать, угрожать и т.п.). |
| 12 | «Нет» плохой компании. | Интерактивная игра.  Тренинг | Негативные влияния со стороны. Распознавание манипуляций и провокаций на ненормативное или рискованное поведение. | Не вовлекаться в компанию с ненормативным поведением. Уметь противостоять манипуляциям и провокациям. |
| 13 | На мир посмотреть и себя показать. | Интерактивная игра.  Тренинг | Нормы поведения в общественных местах. | Принимать и следовать нормам поведения в различных местах (школе, дома, улице и т.д.) |
| 14 | Я нужен людям! | Участие в мероприятиях, проектах и т.д. | Способы самореализации в полезной общественной деятельности, волонтерстве. | Заниматься деятельностью, полезной для других людей, и в сотрудничестве и кооперации с другими людьми, быть волонтером, добровольцем (помощь животным, уборка городских улиц, участие в мероприятиях, поисковых отрядах и др.) |
| **Раздел 4. Основы безопасной жизнедеятельности** | | | | |
| 1 | Безопасное жилище. | Интерактивная игра. | Создание и поддерживание условий безопасности в доме от проникновения, посягательства на имущество, травм, конфликтов с соседями. | Соблюдать правила безопасности, проверять защищенность дверей, окон в доме. Не оставлять без присмотра личные вещи. Предупреждать и устранять причины и опасность травм. Соблюдать правила сосуществования с соседями. |
| 2 | Доброе электричество дома и на улице. | Интерактивная игра  Памятки | Опасность поражения электрическим током. Исправное состояние проводки, розеток. Безопасное потребление электроэнергии дома. Безопасная эксплуатация осветительных приборов, бытовых приборов для обогрева, уборки. Меры предосторожности от поражения током вне помещения. | Соблюдать электробезопасность в доме. Соблюдать безопасность в эксплуатации осветительных приборов и бытовых приборов для обогрева, уборки. |
| 3 | Электробезопасность с кухонной техникой. | Интерактивная игра  Памятки | Признаки исправной бытовой техники. Правильная эксплуатация варочной панели, холодильника. Правильная эксплуатация мелкой бытовой кухонной техники. Правила предупреждения поражения током. Действия при поражении током. Хранение бытовых электроприборов. | Соблюдать правила электроэксплуатации кухонной техники: варочной панели и холодильника.  Правильно и безопасно использовать и хранить мелкую кухонную технику.  Оказать помощь при поражении током. |
| 4 | Пожарная безопасность дома. Поведение при пожаре. | Интерактивная игра  Памятки | Причины возникновения пожаров в быту и их предупреждение. Правила пожарной безопасности в доме. Признаки пожара. Правильные действия при пожаре. Средства пожаротушения. Отработка действий в ситуациях: загорелся электроприбор; загорелась мебель, шторы и т.п. | Соблюдать пожарную безопасность дома. Правильно действовать при обнаружении признаков пожара в различных бытовых ситуациях. |
| 5 | Первая помощь в быту. | Интерактивная игра  Памятки | Первая помощь и самопомощь при порезах, ушибах, ссадинах, ожоге.  Отработка действий в ситуациях: кровотечение, химический, термический ожог, вывих. | Оказать самопомощь и помощь при порезах, ушибах, ссадинах.  Остановить кровотечение из носа, из раны.  Оказать самопомощь и первую помощь при химическом или термическом ожоге. |
| 6 | Что делать, если сломалась плита, холодильник? Ремонт техники. | Интерактивная игра  Памятки | Отработка действий в ситуациях: если перегорела варочная панель, перестал охлаждать холодильник. Действия доступные по инструкции потребителю. Обращение за сервисным ремонтом техники. | Справится с ситуацией поломки варочной панели, холодильника. |
| 7 | Что делать если случился засор в трубах, течет кран? | Интерактивная игра  Памятки | Способы прочистить засор собственными силами. Отработка ситуаций: засор унитаза, засор раковины, течь крана, течь трубы.  Вызов сантехника на дом.  Профилактика засоров, протечек. | Прочистить бытовой засор. Вызвать сантехника для устранения засора или протечки труб.  Выполнять ежедневную чистку и промывку унитаза, раковин, душевой. |
| 8 | Поломка электроприборов в быту, которую можно и нельзя устранить. | Интерактивная игра  Памятки | Признаки неисправности электроприборов. Последствия применения неисправных электроприборов. Неисправности, которые может устранить потребитель. Обращение за сервисным ремонтом. Предупреждение причин поломки электроприборов. | Проверить возможность устранения неисправности потребителем в соответствии с инструкцией.  Обратится и сдать электроприбор в ремонт.  Бережно относится к бытовым электроприборам: эксплуатации и хранению. |
| 9 | Нужна помощь врача. Вызов на дом. Запись к врачу. Скорая помощь. | Интерактивная игра  Памятки  Мастер-класс по сайту госуслуг. | Признаки нужды во врачебной помощи. Запись к врачу. Вызов на дом. Доврачебный прием. Обращение в регистратуру поликлиники. Запись через сайт госуслуг. Признаки возможных неотложных состояний и вызов скорой помощи. | Записаться к врачу, в том числе посредством сайта государственных услуг. Обратиться в регистратуру поликлиники и/или доврачебный прием. Вызвать врача на дом. Принять врача дома. Вызвать скорую помощь. |
| 10 | Аптека. Лекарства в доме. | Интерактивная игра  Памятки | Покупка лекарств в аптеке по рецепту и без него. Заказ лекарств через интернет. График работы аптек. Круглосуточные аптеки.  Лекарства, которые должны быть в домашней аптечке.  Отработка ситуаций первой помощи при порезах, при отравлении и т.д. | Купить нужные лекарства в аптеке.  Следить за достаточным наполнением и сроками годности лекарств домашней аптечки. |
| 11 | Опасности в доме. | Интерактивная игра  Памятки | Распространенные опасные ситуации бытового характера. Отработать действия в ситуациях: потери ключей, проникновения в дом злоумышленника, резкого ухудшения самочувствия, повреждение имущества, разбилось окно, потоп и др. | Правильно реагировать в непредвиденных опасных ситуациях: потери ключей, проникновения в дом злоумышленника, резкого ухудшения самочувствия, повреждение имущества, разбилось окно, потоп и др. |
| 12 | Не раздувай конфликт сам. | Интерактивная игра.  Тренинг | Особенности конфликтного поведения. Понимание своих эмоций. Признаки собственного агрессивного поведения. Последствия направлений на людей агрессии. Альтернатива силовым методам решения конфликта. Отработка действий во время конфликта, сориентированных не на претензии, а на решение. | Вести себя конструктивно в конфликте.  Владеть способами ситуативного снижения негативных эмоций, агрессии. |
| 13 | Конфликт, от которого стоит уйти. «Нет» провокации и рискованным затеям. | Интерактивная игра.  Тренинг | Уход как способ избегания конфликта. Как удержаться от ссоры, драки. Отработка конфликтных ситуаций, в которых лучше избежать противоправного поведения и нарушения личных границ.  Понимание манипуляции, провокации к рискам. Алгоритмы избегания таких ситуаций. Отработка навыков отказа. | Уходить от конфликта в соответствующих ситуациях напряженности.  Противостоять негативным влияниям со стороны социального окружения. |
| 14 | Потребительская безопасность. | Интерактивная игра. | Права потребителей. Ситуации защиты прав потребителя. | Понимать и воспользоваться правом возврата, обмена товара. |

**Таблица 2. Вариативное содержание консультаций для выпускника.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема | Возможный формат проведения | Направленность содержания | Практические умения для самостоятельного проживания |
| 1 | Социально-бытовые навыки | Потребительская корзина | Рефлексивное консультирование | Набор товаров и услуг, необходимых для жизни и удовлетворения потребностей. | Уметь определять ежемесячный состав потребительской корзины (продовольственные, непродовольственные товары, услуги). Уметь определять более приемлемые потребительские цены с учетом экономии средств. |
| 2 | Домашняя кухня. | Рефлексивное консультирование | Полноценность питания, его частота. Составление доступного меню. Посуда для готовки. Безопасная готовка. Подача блюд. | Использовать полезные продукты. Составлять меню простых и доступных блюд. Подбор кухонной посуды для приготовления пищи. Соблюдение технологий при готовке дома. Сервировка повседневного, гостевого, праздничного стола. |
| 3 | Использование бытовой техники. | Рефлексивное консультирование | Возможности крупной и мелкой бытовой техники для облегчения ведения домохозяйства. Безопасность использования. Исправность бытовой техники и ее ремонт. | Использовать бытовую технику для хранения продуктов и приготовления пищи, для уборки, стирки и ухода за одеждой. |
| 4 | Уборка в доме. | Рефлексивное консультирование | Поддерживание санитарного состояния дома. Средства бытовой химии и хозяйственный инвентарь для уборки и поддержания чистоты в доме. Лайфхаки в домохозяйстве. | Поддерживать в соответствующем санитарном состоянии кухню, жилые комнаты и туалет с ванной. Подбирать средства бытовой химии и хозяйственно-бытовой инвентарь для уборки.  Выполнять ежедневную и еженедельную уборку. |
| 5 | Ситуации «SOS» в быту. | Обучающее консультирование | Как справиться с бытовыми ситуациями протечки воды, поломки вещей и техники, отключения света и т.д. | Освоить основные алгоритмы действий. Соблюдать электробезопасность, пожарную безопасность, безопасность при использовании домашней утвари. Осуществлять вызов специалистов на дом. Сдать вещи или технику в ремонтную мастерскую. Устранить поломку самостоятельно (в возможных случаях). |
| 1 | Финансовая грамотность | Кошелек. Управление кошельком. | Обучающее консультирование | Виды дохода. Статьи обязательных расходов на нужды жизнеобеспечения. Соотношение доходов и расходов. Расчет расходов по выделенной сумме. Исключение перерасхода средств. | Вести план личного бюджета. Соотносить доход и расход. Определять обязательные статьи расходов. Вести учет расходов в плане личного бюджета. Уметь отказаться от незапланированных расходов. Определять планы долгосрочных расходов и планировать их реализацию. |
| 2 | Мобильный банк. | Рефлексивное консультирование | Банковская карта. Отражение информации в мобильном приложении банка. Возможности мобильного приложения Сбербанка. Возможные ситуации мошенничества с банковской картой. | Пользоваться банковской картой и мобильным приложением банка. Проверять состояние счета. Оплачивать услуги и покупки.  Отслеживание истории финансовых операций по карте,  поступлений и списаний.  Сохранять конфиденциальность данных. |
| 3 | Долговые риски. | Обучающее консультирование | Долговые обязательства. Как могут возникнуть. Как влияют на личный бюджет. Последствия неоплаты долгов. | Уметь включить погашение долгов в план личного бюджета. |
| 4 | Осторожно, мошенники! | Обучающее консультирование | Ситуации с выманиванием личных данных с целью мошенничества. Телефонные звонки мошенников. | Освоить правила сохранения своих данных. Реагировать на действия мошенников с банковской картой. Блокировать/разблокировать банковскую карту.  Реагировать на телефонный звонок мошенников. |
| 1 | Здоровый досуг | Привычки для здоровья. | Рефлексивное консультирование | Соблюдение режима дня, время для учебы, труда и отдыха. Здоровый образ жизни. | Осуществлять ежедневное планирование, самоорганизацию и контроль времени. Иметь жизненные планы на день, неделю, месяц, год и т.д. Связывать свои жизненные планы с учебой, работой. Придерживаться удобного комплексного режима дня с достаточной двигательной активностью, пребыванием на воздухе и сном. |
| 2 | Полезные интересы и свободное время. | Рефлексивное консультирование | Направленность и время для личных интересов и увлечений. Общение с друзьями.  Молодежный культурный отдых.  Живое общение и общение в социальных сетях. | Бывать в местах города для отдыха молодежи (парки, скалодром, скейт-площадка, площадь молодежи и др.), культурно себя вести, уметь выбраться из толпы.  Культурно общаться с друзьями вживую, и в социальных сетях.  Выбирать позитивную занятость свободного времени с друзьями, вести себя культурно. |
| 1 | Основы безопасной жизнедеятельности и медицинской помощи | Безопасный дом. | Обучающее консультирование | Поддержание бытовой безопасности, электробезопасности, газовой безопасности, пожарной безопасности. Ситуации для обращения за помощью в УК и ресурсные компании. | Соблюдать правила защиты дома от посягательства. Соблюдать правила безопасности в быту, электробезопасности, пожарной безопасности. Обращаться за помощью в соответствующие организации.  Справляться с ситуациями бытовых неприятностей, отключения света, протечки воды и др. |
| 2 | Помощь врача. Аптечка. | Обучающее консультирование | Востребование медицинской, лечебной помощи.  Лекарственная помощь. Лекарственная терапия.  Аптека. Домашняя аптечка. | Обращаться за помощью врача в поликлинику и вызывать на дом. Покупать нужные лекарства. Следить за домашней аптечкой. |
| 3 | Зависимости и риски. | Рефлексивное консультирование | Вредные привычки. Риски зависимостей (игровая, компьютерная, гаджеты и др.)  Противоправное поведение. Противостояние негативным влияниям и вовлечению в риски для жизни и здоровья. | Стремится избавиться от вредных привычек. Уходить от рискованного поведения. Противостоять вовлечению в «плохую» компанию с противоправным, рискованным поведением. |
| 4 | Не конфликтуй! | Рефлексивное консультирование | Ситуации провокаций конфликта. Действия в случаях отстаивания собственных интересов не нарушающие права других. Реагирование на конфликтные действия других без перехода к роли нападающего. | Вести себя конструктивно в ситуациях провоцирующих конфликт.  Уходить от конфликта в соответствующих ситуациях напряженности.  Востребовать права потребителя. |