



Утверждаю:

Директор МКУ

«Детский дом «Надежда»

Л.А. Мимбаева

Приказ № 6 от 09.01.2019

**Программа
учебного самостоятельного проживания в
тренировочной квартире «Я САМ»**

с. Верх-Тайменка
2019 год

Пояснительная записка

В число наиболее актуальных задач, стоящих перед интернатными учреждениями, входит задача совершенствования системы социальной адаптации выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Данная проблема нашла своё отражение в «Программе учебного самостоятельного проживания воспитанников детского дома». Целью данной программы является обеспечение успешной социализации выпускников детского дома.

Воспитанники интернатных учреждений живут в замкнутом пространстве, на всём готовом, под постоянной опекой взрослых, от которых они полностью зависят, мало знакомы с реальной жизнью вне стен учреждения. Такие дети имеют невысокий адаптационный потенциал и испытывают недостаток внутренних ресурсов для изменения как себя лично, так и ситуации, в которой оказываются. Поэтому для успешной адаптации и интеграции они нуждаются в специально организованной помощи, направленной на их активное включение в социум после выхода из интернатного учреждения в реальную жизнь.

Эффективной формой такого рода помощи является проживание в тренировочной квартире, представляющее собой специально созданное и определённым образом организованное помещение – аналог квартиры, предназначенное для проживания воспитанников в целях их подготовки к самостоятельной жизни.

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе и жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания, на фоне постепенного сокращения помощи со стороны. Воспитанники овладевают базовыми жизненными навыками, обеспечивающими самостоятельное проживание, в трёх сферах: самообслуживание, самоорганизация, саморегуляция.

Тренировочная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у ребёнка качества, необходимые для адаптации. Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, их переработки, объединения, перехода на качественно иной уровень подготовки, который характеризуется способностью решать жизненные задачи с использованием всех имеющихся в его арсенале средств.

Для более успешной адаптации и интеграции в современное общество, воспитанники нуждаются в специально организованной помощи опытного помощника, наставника.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации,

Конвенции о правах ребёнка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 №159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании».

Новизна программы заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учётом требований постановления Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» на базе специально созданной в организации для детей-сирот адаптационной тренировочной квартире.

При организации деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни требуется комплексный подход, предполагающий:

- проведение педагогом-психологом вводной диагностики, направленной на определение уровня готовности выпускников к самостоятельной жизни;
- реализацию программ подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, обучающихся в 8 классе;
- реализация программы подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, обучающихся в 9 классе;
- реализацию программы самостоятельного учебного проживания воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- при наличии пробелов в знаниях, недостаточно сформированных умений и навыков, предполагается отработка индивидуальных программ развития воспитанников (изучение определённых модулей программы);
- проведение педагогом-психологом итоговой диагностики, позволяющей определить качество полученных воспитанниками знаний, сформированных умений и навыков;
- реализацию программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- реализация индивидуальных планов сопровождения социально-профессиональной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. Принцип комплексности и целостности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон воспитательно-образовательного процесса с реальными социально-экономическими условиями в оптимальном соотношении.
2. Принцип демократизации отношений воспитанников и педагогов.
3. Принцип индивидуального личностного подхода к воспитанникам.
4. Принцип систематичности и последовательности изучаемого материала.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников детского дома, социально – бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

Цель программы:

Дать возможность воспитанникам получить опыт самостоятельного проживания, навыки самоорганизации и самообслуживания, то есть подготовить к адаптации и интеграции в социуме.

Задачи программы:

- закрепить и углубить теоретическую подготовку воспитанников по приобретению ими практических навыков и компетенций .
- формировать навыки планирования бюджета, организации режима дня, ведения домашнего хозяйства, социально- бытовые навыки..
- формировать у воспитанников навыки целеполагания, планирования, оценки результатов собственной жизнедеятельности, ответственной позиции по отношению к собственной жизни.
- Развивать умение договариваться об общих правилах для того, чтобы вместе их соблюдать.

Срок реализации программы: 2 года.

Целевая аудитория реализации программы: воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в 8-9 классах.

Для реализации модульной программы выполнены следующие условия:

- создана учебная тренировочная квартира, состоящая из прихожей, кухни, холла и спальной комнаты, оборудованная необходимой мебелью и современными бытовыми приборами;
- разработано Положение о тренировочной квартире и другие нормативные акты, регулирующие проживание в тренировочной квартире;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку и сопровождение процесса самостоятельного проживания воспитанников, избегая опеки.

Программа проживания в тренировочной квартире направлена на формирование у воспитанников следующих компетенций владение навыками самообслуживания:

- приготовление пищи;
- соблюдение санитарно гигиенических норм;
- уход за одеждой и обувью;
- совершение покупок;
- взаимодействие с объектами социальной инфраструктуры;
- распределение имеющихся ресурсов (денежных, материальных, временных и т.д.);
- умение вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- готовность принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор;
- умение работать с текстом и информацией;
- способность занимать внешнюю (рефлексивную) позицию по отношению к самому себе и своей деятельности;
- умение осуществлять самооценку и самоанализ своих действий;
- способность предвидеть последствия своих действий и готовность принять на себя ответственность за эти последствия;
- готовность соблюдать принятые на себя обязательства;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

Реализация программы предполагает освоение следующих **модулей**:

1. Санитарная гигиена.
2. Режим дня.
3. Организация питания.
4. Экономия энерго - и водных ресурсов.
5. Опрятный внешний вид.
6. Здоровый образ жизни.
7. Правильное распределение времени труда и отдыха.
8. Совместное проживание с другими воспитанниками.

Педагог-психолог организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проводит входящую и итоговую диагностику готовности воспитанников к самостоятельной жизни (до и после заселения в тренировочную квартиру).

Педагог-наставник отслеживает самостоятельное проживание воспитанника в тренировочной квартире, фиксирует в журнале «сильные» и «слабые» стороны проживания выпускника, определяет по анкете социально-бытовых навыков уровень его готовности к самостоятельной жизни.

Педагогом-наставником совместно с воспитанником составляется индивидуальный план проживания в тренировочной квартире с учётом результатов входящей диагностики.

Содержание программы

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания, на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны. Базовые жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы:

Таблица 1: Жизненные навыки, необходимые для самостоятельного проживания

Самостоятельное проживание		
Самообслуживание	Самоорганизация	Саморегуляция
<ul style="list-style-type: none"> - навыки уборки квартиры; - навыки ухода за вещами; - навыки гигиены; - навыки осуществления покупок; - навыки приготовления пищи 	<ul style="list-style-type: none"> - навыки планирования учёбы или работы; - навыки организации свободного времени; - потребность в посещении общественно-культурных мест и умение их выбирать; - навыки планирования своего бюджета; - навыки совершения простых финансовых операций (платежи, ведение счёта и т.п.) 	<ul style="list-style-type: none"> - навыки самоконтроля; - навыки самооценки своих действий и покупок; - навыки коррекции эмоционального состояния; - навыки межличностного взаимодействия; - навыки ориентации в социальном пространстве; - усвоение общепринятых норм, правил поведения и их применение в повседневной жизни

Проживание в тренировочной квартире должно обеспечить:

- безопасность и защищенность;
- соответствие потребностям и физическим возможностям несовершеннолетних, которым оно предоставляется;
- расширение сферы общения и социальных контактов, исключение социальной изоляции;
- самостоятельность и независимость в образе жизни и ведении хозяйства;
- комфортность проживания и достойный уровень жизни.

Перед заселением воспитанников в тренировочную квартиру необходимо:

- а) разработать правила внутреннего распорядка или режим дня воспитанников, проживающих в квартире, и правила проживания в

тренировочной квартире, памятки для каждого помещения, инструкции и советы по использованию бытовых приборов и оборудования, памятки по технике безопасности

б) ознакомить с этими документами воспитанников и определить им место в квартире.

Отправной точкой реализации программы проживания в тренировочной квартире является высказанное воспитанником желание попробовать жить самостоятельно (это желание может быть оформлено в виде заявления).

Сопровождение и консультативную поддержку процесса самостоятельного проживания обеспечивает педагог-наставник.

Для реализации этой программы составляется план, в котором прописываются основные действия, которые Проживающий должен выполнить в период нахождения в тренировочной квартире. Поставленные планом задачи воспитанник должен рассматривать как свои собственные. При этом план не должен отражать исключительно пожелания воспитанника. Принципы ведения программы проживания в тренировочной квартире предусматривают также развитие потенциала подростка, то есть программа должна включать возможности для личностного роста и повышения уровня социализации. В связи с этим специалисты службы постинтернатного сопровождения должны способствовать осознанию подростком его собственных целей и потребностей. Чтобы результаты проводимой работы в тренировочной квартире были долговременными и устойчивыми, подросток должен осознанно стремиться к достижению поставленных перед ним целей.

План учебного проживания воспитанников в тренировочной квартире

№ п/п	Направление подготовки	Содержание деятельности	Индикаторы
1	Санитарная гигиена	Практическое применение воспитанникам в условиях проживания в тренировочной квартире полученных ранее санитарно-гигиенических знаний и навыков	1.Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур. 2. Соблюдение правил содержания квартиры в чистоте и порядке.
2	Режим дня	Самостоятельное соблюдение воспитанником режимных моментов	1.Утренний подъём. 2.Вечерний отбой. 3. Посещение учебных занятий, кружков, секций и т.п.

3	Организация питания	Самостоятельное приготовление воспитанником пищи	1. Составление меню на день/ неделю. 2. Произведение расчёта необходимых продуктов.
4	Экономия энергетических и водных ресурсов	Закрепление навыков экономного хозяина	Соблюдение правил экономии электроэнергии и воды.
5	Опрятный внешний вид.	Поддержание опрятного внешнего вида воспитанником в быту и общественных местах.	1. Содержание в чистоте и порядке обуви и одежды. 2. Причёска. 3. Чистый и опрятный внешний вид.
6	Здоровый образ жизни	Соблюдение навыков ЗОЖ	1. Соблюдение правил техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни. 2. Отсутствие фактов употребления алкоголя, ПАВ, табакокурения.
7	Правильное распределение времени труда и отдыха	Самостоятельное распределение воспитанником своего времени, организация досуга	1. Отсутствие опозданий на учебные занятия. 2. Своевременное выполнение режимных моментов. 3. Просмотр телевизора, прогулки, посещение секций и кружков и т.д.
8	Совместное проживание с другими воспитанниками	Применение на практике навыков общежития	1. Соблюдение правил конструктивного решения конфликтных ситуаций. 2. Выстраивание комфортного

			межличностного общения.
9	Входная и итоговая диагностики готовности воспитанников к самостоятельной жизни	<ul style="list-style-type: none"> - анкета выявления уровня сформированности бытовых навыков выпуска организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; - методика изучения социализированности воспитанника (М.И.Рожков); - опросник Басса-Дарки; -шкала личной тревожности (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин); - методика исследования самооценки личности (С.А.Будасси); -методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич); -методика диагностики направленности учебной мотивации (Т.Д.Дубовицкая). 	<p>исследование уровня социального развития воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявление уровня сформированности санитарно гигиенических, социально-бытовых, учебных умений и навыков, навыков здорового образа жизни, безопасного поведения, межличностного общения; - личностное и профессиональное самоопределение воспитанников; - выявление сформированности у воспитанников социальных умений и навыков, направленных на позитивную адаптацию в обществе.

Ожидаемый результат

Для выпускников:

- получение первого опыта самостоятельной жизни (навыков ведения домашнего хозяйства, организации собственной жизнедеятельности и т.п.);
- усвоение новых форм поведения, приобретение навыков бесконфликтного, конструктивного общения;
- получение практического опыта социального закаливания (опыта мобилизации волевых усилий для достижения результата);
- формирование личностных качеств, необходимых для дальнейшей самостоятельной жизни;
- обретение адекватной самооценки, позитивного мировоззрения и уверенности в своем будущем;

- успешная самореализация, объективное оценивание и осмысление своих возможностей.

Для педагогов:

- получение информации о готовности выпускников к преодолению трудностей социализации и интеграции в общество;
- определение «проблемных зон», которые требуют повышенного внимания со стороны педагогов.

Список литературы

1. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 359 с.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 396 с.
3. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с. 14 Дополнительная:
4. Адаптация к условиям самостоятельного проживания выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] : науч.-метод. сб. / под ред. Ю. Ю. Ивашкиной, О. В. Костейчука. – Санкт-Петербург : СПбГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2015. – Вып. 4. Социальное обслуживание семей и детей. – 288 с. – Режим доступа: http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui_sbornik/vsevupyski/v4/vupysk4.pdf, свободный. – Загл. с экрана.
5. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Андриенко ; ред. В. А. Слостенин. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 264 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 431 с.
7. Гарашкина Н. В. Мониторинг сформированности навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Н. В. Гарашкина, А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-sformirovanosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlyadetey-sirot-i-detey>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Е. В. Деева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 11 (151). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshihsyabez-popecheniyaroditeley>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как технология социальной работы [Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки ТГУ. – 2018. – № 1 (171). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshihsyabez-popecheniyaroditeley-kak>, свободный. – Загл. с экрана.

10. Дружинина, А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyyopyt-resheniya-problem-formirovaniya-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-uvospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya-svobodnyy>. – Загл. с экрана.
11. Дружинина, А. А. Основные направления социально-педагогической работы по формированию самостоятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 8 (148). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sotsialnopedagogicheskoy-raboty-po-formirovaniyu-samostoyatelnosti-detey-sirot-idetey-ostavshihsy-bez-svobodnyy>. – Загл. с экрана.
12. Медведчикова, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Текст] / Е. Н. Медведчикова, Н. В. Доброногова // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 4 (55). – С. 56-57.
13. Мудрик, А. В. Социализация вчера и сегодня [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : МПСИ, 2006. – 432 с.
14. Мудрик, А. В. Социализация человека [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : Академия, 2004. – 304 с.
15. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилон. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.
16. Немов, Р. С. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Немов, И. Р. Алтунина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 432 с.
17. Платонов, Ю. П. Социальная психология поведения [Текст] : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с.
18. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. – 120 с. – Режим доступа: <http://detskyfond.info/wp-content/uploads/2015/06/2011-SozKvartira.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.
19. Титова, Н. М. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Н. М. Титова. – 2-е изд., испр. – Москва : Флинта : МПСИ, 2007. – 248 с.

План (проживания в тренировочной квартире)

Составлен совместно с специалистом службы постинтернатного сопровождения

_____ (Ф.И.О. специалиста)

и _____

(Ф.И.О. воспитанника)

На период с « » 20 г. по « » 20 г.

дата	мероприятие	сотрудник	воспитанник

Данный план составлен с моих слов, и я согласен выполнять прописанные в нём мероприятия в указанные сроки.

_____/_____/ (подпись) (расшифровка)

« » 20 г.

_____/_____/ (подпись) (расшифровка)

« » 20 г.

Форма завершающей оценки проживающего

Ф.И.О. проживающего _____

Как долго проживал (а) в тренировочной квартире _____

Что понравилось в тренировочной квартире				
	да	в большинстве случаев	отчасти	нет
Наставник тренировочной квартиры помог мне				
Опыт проживания был полезным				
Я доволен условиями проживания				
Мне нравилась готовить самому				
Мой жизненный статус изменился к лучшему				
Я стал лучше контролировать свое поведение				
Я научился тому, что поможет мне жить самостоятельно				
Что вы думаете о тренировочной квартире				
Наставник тренировочной квартиры прислушивался к моему мнению				
Я получил много полезной информации				
Я получил новые жизненные навыки				
Мне было легко установить контакт с наставником				
Я чувствовал, что меня понимают				

Правила внутреннего распорядка

1. Общие положения

1.1. Правила внутреннего распорядка имеют целью укрепление дисциплины среди проживающих воспитанников, улучшение организации воспитательно - образовательного процесса, установление единых требований к проживающим.

1.2. Правила внутреннего распорядка разработаны в соответствии с действующим законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением образовательного учреждения, Уставом учреждения.

2. Отношения специалистов тренировочной квартиры (далее — специалисты) и проживающего

2.1. Отношения специалистов тренировочной квартиры и проживающего регулируются договором (контрактом). Порядок зачисления и отчисления определяется контрактом и положением о социальной квартире.

2.2. При зачислении проживающего в тренировочную квартиру специалисты обязаны:

— ознакомить проживающего с Положением о тренировочной квартире, Правилами внутреннего распорядка, режимом дня, договором (контрактом);

— проинструктировать проживающего в соответствии с правилами техники безопасности, санитарии, противопожарной безопасности, охраны жизни и здоровья в учреждении;

2.3. В соответствии с Положением о тренировочной квартире причинами расторжения договора (контракта) с проживающим могут быть: грубое нарушение во время проживания правил внутреннего распорядка; появление в тренировочной квартире в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

3. Дисциплинарная ответственность сторон

3.1. Проживающие в тренировочной квартире воспитанники обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, требования по охране жизни и здоровья, техники безопасности, личную гигиену и санитарию, бережно относиться к имуществу социальной квартиры.

3.2. Специалисты обязаны создать необходимые организационные, социальные и бытовые условия для проживания и отдыха, внимательно относиться к запросам воспитанников, улучшать условия их содержания.

4. Режим дня

4.1. Режим дня в тренировочной квартире строится с учетом общего режима учреждения.

Время утреннего подъема 07. 30 мин.

Приготовление пищи осуществляется проживающими воспитанниками самостоятельно из продуктов, приобретенных ими самостоятельно на условиях, предусмотренных положением о тренировочной квартире. Посуда после приготовления пищи должна быть вымыта и расставлена по местам. Продукты должны храниться в холодильнике, специально оборудованном для воспитанников тренировочной квартиры.

Помещение спальни должно быть убрано, постель застелена.

Воспитанники проживают в тренировочной квартире на условиях самообслуживания, объем которого определяется этапом проживания.

Все воспитанники, проживающие в тренировочной квартире, участвуют в учебно-воспитательном процессе в рамках общешкольного плана.

С 18 ч 30 мин до 20 ч 30 мин устанавливается свободное время, планирование которого постепенно передается воспитаннику.

Прием гостей и друзей осуществляется по договоренности со специалистом, осуществляющим сопровождение проживания.

Время отбоя 22 ч. К этому времени проживающий в тренировочной квартире должен закончить приготовление ко сну, принять душ и подготовиться следующему дню.

После отбоя все воспитанники соблюдают тишину и порядок.

Для охраны жизни и здоровья в ночное время назначается дежурный воспитатель.

Памятки для воспитанников тренировочной квартиры

Твоя тренировочная квартира должна быть образцом порядка и чистоты!

Жилая комната

- Ежедневно делай влажную уборку полов, протирай пыль.
- Ежедневно удаляй мусор из ведер.
- Держи обувь в определенном месте, чистую и сухую.
- Аккуратно размещай одежду в шкафу.
- Содержи туалетные принадлежности в чистоте и порядке.
- Соблюдай порядок на письменном столе.
- Поливай цветы (если имеются) в соответствии с индивидуальными особенностями каждого растения.
- Утром заправляй кровать.
- Пылесось ковры ежедневно.
- Уходя, гаси свет и выключай электрические приборы.
- Следи за своими вещами, не забывай стирать и гладить свою одежду.

Кухня

При приготовлении пищи:

- используй продукты для приготовления пищи с неистекшим сроком годности;
- составляя меню, используй калорийные и богатые витаминами продукты;
- содержи посуду в чистоте;
- старайся приглашать к столу всех совместно проживающих с тобой;
- обсуждай меню со своим соседом (если вы питаетесь совместно).

После приготовления пищи:

- вымой посуду и расставь ее на места;
- протри поверхность стола и шкафов тряпкой;

- вымой плиту;
- вымой раковину;
- вынеси мусор и протри пол;
- не храни продукты с истекшим сроком годности.

Уход за холодильником

1. Не храни в холодильнике продукты с истекшим сроком годности.
2. Во избежание поломки холодильника не ставь в него продукты в горячей посуде.
3. Размораживай и мой холодильник один раз в месяц, по окончании проживания.
4. Если в холодильнике появился неприятный запах:
 - проверь и выброси испорченные продукты;
 - протри стенки и полки холодильника сначала влажной тряпкой, затем сухой;
 - разрежь лимон пополам, удали мякоть, насыпь в очищенную половинку пищевую соду и поставь в холодильник, запах исчезнет.

Уход за пылесосом

1. Вытряхивай мешок для сбора мусора один раз в неделю.
2. Аккуратно сматывай шнур после работы.

Уход за плитой

1. Мой плиту после каждого приготовления пищи.
2. Не оставляй включенной плиту после приготовления пищи, особенно если выходишь из дома.

Уход за стиральной машиной и по стирке

1. Протри поверхности стиральной машины влажной тряпкой, можно с использованием жидкого моющего средства.
2. Вытри поверхности насухо мягкой тряпкой.
3. Не лей воду на стиральную машину.

4. Используй при стирке только порошки для автоматических стиральных машин с низким пенообразованием и средство, предотвращающее образование накипи.
5. Не перегружай стиральную машину, иначе белье не будет хорошо выстирано.
6. Сортируй белье по цвету: белое белье стирай отдельно от цветного.
7. Сортируй белье на хлопок, синтетику, шерсть, вискозу, шелк.
8. Перед стиркой изучи символы на ярлыках одежды, указывающие, как нужно обращаться с тканью.
9. Стирай требующие осторожного обращения ткани в режиме деликатной стирки.
10. Помни: загрузка в машину белья и одежды различных размеров улучшает эффективность стирки.
11. Перед стиркой вынимай все из карманов вещей: монеты, английские булавки и аналогичные предметы, так как они могут повредить белье, барабан стиральной машины и емкость для воды.
12. Застегивай застежки: молнии, пуговицы, крючки.
13. Свяжи вместе висящие ремни или ленты.

Уход за микроволновой печью

1. Всегда следи за тем, чтобы уплотнители дверцы были чистыми и чтобы дверца надежно закрывалась. Невыполнение мер по поддержанию печи в чистоте может привести к повреждению ее поверхности, что негативно сказывается на работе печи и увеличивает опасность при ее использовании.
2. Чисти наружные поверхности мягкой тряпкой и теплой мыльной водой. Смой мыло и вытри насухо.
3. Удали намыленной тряпкой все брызги и пятна с внутренних поверхностей и роликовой подставки. Смой мыло и протри насухо:
4. Чтобы отмочить засохшие частицы пищи и удалить запахи, помести чашку разбавленного лимонного сока на вращающийся поднос и нагревай ее в течение 10 минут на максимальном уровне мощности.
5. Мой по мере загрязнения вращающийся поднос.

6. Не допускай попадания воды в вентиляционные отверстия.

7. Никогда не используй для чистки поверхностей печи абразивные материалы и химические растворители.

ПАМЯТКИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка по технике безопасности и правилам пожарной безопасности в социальной квартире

ПОМНИТЕ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

1. При пользовании электроэнергией включай в электросеть утюг, плитку, чайник и другие электроприборы только исправные и при наличии под ними несгораемой подставки. Не размещай включенные электроприборы близко к сгораемым предметам и деревянным конструкциям.

2. Следи, чтобы электрические лампы не касались бумажных и тканевых абажуров. Не закрывай домашними предметами автотрансформатор и стабилизатор и не устанавливай их на стол.

3. Не допускай одновременного включения в электросеть нескольких мощных потребителей электроэнергии, вызывающих перегрузку сети.

4. Опасно промачивать электропровода, заклеивать их обоями, подвешивать на гвозди, оттягивать, завязывать в узлы, применять ветхие соединительные шнуры, удлинители. Все это приводит к нарушению изоляции и короткому замыканию электропроводов.

5. Опасно пользоваться неисправными выключателями, розетками, штепселями, подключать оголенные концы при помощи скрутки проводов к электросети. В этих случаях возникают большие переходные сопротивления, которые приводят к сильному нагреву электропроводов и горению изоляции.

Памятка по технике безопасности при работе со стиральной машиной.

1. Машина должна стоять на ровной поверхности.

2. У машины должен лежать резиновый коврик.

3. Необходимо оберегать поверхность от механических повреждений.

4. Следует включать и выключать машину сухими руками.

5. Нельзя перегружать машину бельем.

6. Следует протирать машину после работы.

7. При технических неисправностях необходимо вызвать мастера.

Памятка по технике безопасности при пользовании утюгом.

1. Будь осторожен при пользовании утюгом, перед включением проверь, нет ли на шнуре оголенных участков.
2. Не включай неисправный утюг.
3. При включении и выключении берись за утюг сухими руками.
4. Для включения утюга вставь вилку в розетку.
5. Установи терморегулятор на утюге в соответствии с видом
6. Ставь разогретый утюг вертикально.
7. Приготовь кипяченую воду для увлажнения ткани.
8. Чтобы не испортить вещь, сначала прогладь нагретым утюгом участок на ее изнаночной стороне.
9. Не оставляй включенный утюг без присмотра.
10. Закончив утюжку, вынь вилку из розетки, вылей из утюга воду и оставь утюг до полного остывания на подставке.
11. Выключенный и остывший утюг поставь на место.

Памятка по технике безопасности при пользовании электрической плитой

1. Перед включением в электросеть электроплиты проверь исправность шнура.
2. При включении и выключении электроплиты держи вилку за корпус, а не за шнур.
3. Включай и выключай электроплиту сухими руками, чтобы не получить травму.
4. Внимательно изучи и запомни положения терморегулятора.
5. Включенную электроплиту не оставляй без присмотра.
6. По окончании работы выключи электроплиту. Это необходимо в целях соблюдения пожарной безопасности.
7. После пользования духовкой проветри ее.

Памятка по технике безопасности при использовании микроволновой печи

1. Не включай пустую микроволновую печь, поскольку излучение микроволн может повредить внутренность печи. Рекомендуем всегда оставлять в печи жаропрочную посуду с водой на случай случайного включения.
2. Тщательно проверяй, плотно ли закрыта дверца; после каждого использования не забывай чистить внутреннюю поверхность печи.
3. Не приближай лицо к поверхности включенной печи.
4. Старайся по возможности использовать самый слабый режим — при нем уровень излучения минимален.
5. Включай печь только при необходимости, помни, что многие блюда гораздо удобнее готовить на обычной плите или в духовке.
6. Никогда не используй микроволновую печь для просушивания одежды и других вещей.
7. Поскольку излучение микроволн не может проникать сквозь металл, не пользуйся металлической посудой для приготовления пищи. Микроволны отталкиваются от металлической поверхности, что может привести к искрению или возгоранию внутри печи. Также не рекомендуем пользоваться посудой с золотой и серебряной отделкой. Ставь в микроволновую печь только жаропрочную стеклянную или керамическую посуду.
8. Доставай посуду из микроволновой печи в специальных рукавичках или прихватками.

Памятка по технике безопасности при использовании пылесоса

1. Не допускай нахождения сетевого кабеля вблизи от обогревательных приборов (каминов, радиаторов).
2. Используй пылесос только по его прямому назначению.
3. Не переноси и не удерживай пылесос за сетевой кабель, т.е. не используй кабель в качестве ручек!
4. При перемещении пылесоса не допускается контакт кабеля с острыми углами или кромками, так как это может привести к повреждению изоляции, что, в свою очередь, может вызвать массу негативных последствий — от короткого замыкания до пожара.

5. Никогда не извлекай штекер из розетки, вытягивая его за сетевой кабель.

6. Не вставляй посторонние предметы в пневматические розетки системы центрального пылеудаления. Запрещается использовать розетки с засоренными или забитыми отверстиями! Контактные отверстия необходимо постоянно содержать в чистоте и регулярно очищать их от волос, волокон тканей, ворса, пыли и прочих видов загрязнений, которые могут привести к разгерметизации системы, уменьшению мощности всасывания и снижению эффективности работы пылесоса.

7. Не допускай нахождения вблизи пневматических розеток волос, лица, пальцев, а также легкой развевающейся одежды.

8. Категорически запрещается дотрагиваться мокрыми руками до кабелей, выключателей, корпуса пылесоса, штекеров, так как велика вероятность удара электрическим током. Можно получить удар электротока и в том случае, когда производится уборка влажных поверхностей.

9. Не используй пылесос для засасывания паров легковоспламеняющихся и быстроиспаряющихся жидкостей (например, бензина, ацетона), а также не работай в помещениях, где нельзя исключить возможность присутствия данных веществ. Засасывать какие либо жидкости запрещается!

10. Для корректного завершения работы с пылесосом установи выключатель в положение «ВЫКЛ», а затем извлеки вилку из розетки.