

Приложение 3
к приказу КГБУСО «КЦСОН
«Рыбинский»
от 13.01.2021г. № 11-од

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания
населения «Рыбинский»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОЙ КОМНАТЕ**

«Научи меня всему»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Возраст обучающихся: дети с 14 лет

Взрослые с 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Ефимова О.Н.,
Методист КГБКСО «КЦСОН «Рыбинский»

г.Заозерный
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время возникает необходимость поддержки людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП с целью обеспечения условий для включения их в жизнь общества, оказания поддержки в их стремлении к самостоятельной, полноценной жизни среди обычных людей.

Учебно-тренировочная комната – это полное воплощение настоящего дома с кухней, жилой комнатой и ванной, оборудованной необходимой мебелью, электробытовыми приборами и иными атрибутами домашней обстановки. С помощью специалистов социально-реабилитационного отделения люди с ограниченными возможностями, дети и подростки из семей СОП будут обучаться самостоятельности и закреплять навыки самообслуживания, которые позволят реализовать свои возможности, необходимые им в жизни, быть уверенными в себе и жить в тесном контакте с другими людьми.

Учебно-тренировочная комната представляет собой занятия по обучению людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП, на базе полустационарного обслуживания социально-реабилитационного отделения КГБУСО «КЦСОН «Рыбинский».

В результате посещения занятий приобретаются знания, умения и навыки ориентирования в жилом помещении, действия по самостоятельному уходу, самостоятельному приготовлению пищи и уборки жилого помещения, совершенствование навыков работы с бытовой техникой, т.е. то, что необходимо для основных жизненных потребностей человека.

Цель Программы

Цель Программы занятий в учебно-тренировочной комнате: создание дополнительных условий для повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП средствами закрепления навыков в учебно-тренировочной комнате сформированных в процессе социальной реабилитации (абилитации).

Задачи Программы

Для достижения поставленной цели, были определены следующие задачи:

- Максимальное развитие практических умений и навыков самообслуживания;
- Развитие личностного потенциала для самореализации и жизни в обществе;
- Обеспечение социальной поддержки и помощи в решении психологических и социальных проблем;

- Формирование коммуникативных навыков, навыков межличностных отношений;
- Обучение гигиеническим навыкам, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Принципы, положенные в основу программы

- Приоритет интересов личности людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП в воспитательном процессе;
 - Включение личного опыта ребёнка и гражданина в воспитательный процесс;
 - Признание уникального опыта каждого гражданина и ребёнка;
 - Признание ценности обоюдного опыта (гражданина, ребенка и педагога);
 - Ориентирования адаптационных мероприятий на личность людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП;
 - Адресность адаптационных мероприятий;
 - Принцип персональной ответственности, необходимость развития самостоятельности ребенка и гражданина в решении актуальных проблем.

Реализация данных принципов предполагает постепенное расширение зон самостоятельности и ответственности людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП, снижение контроля со стороны педагогов, отвечающего за непосредственное сопровождение детей в учебно-тренировочной комнате.

Таким образом, предлагаемая программа поможет внедрить в практику работы КГБУСО «КЦСОН «Рыбинский» инновационные технологии по подготовке людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП к самостоятельному проживанию.

Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа занятий в учебно-тренировочной комнате «Научи меня всему» рассчитана на контингент обучающихся 14-18 лет и взрослых с 18 лет. Количество обучающихся в группе – 3 человека.

Учебно-тренировочная комната находится на базе Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Рыбинский».

Зачисление людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП в учебно-тренировочную комнату, как и отчисление из нее, производится на основании приказа директора Учреждения.

Особенности содержания программы

Курс Программы учебно-тренировочной комнаты составляет 1 год.

Программа учебно-тренировочной комнаты осуществляется посредством проведения лекций, семинаров, практических занятий, тренингов и др.

Контроль за организацией деятельности учебно-тренировочной комнаты осуществляется заведующим социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями.

Форма, режим и методы занятий

Форма проведения занятий в учебно-тренировочной комнате – групповая и индивидуальная.

Занятия проводятся 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница с 10 – 11:30ч.

Занятия по Программе будут проходить согласно разработанному и утвержденному плану включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную подготовку.

Занятия будут проводиться специалистами социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями: социальным педагогом, психологом, инструктором по трудотерапии, культорганизатором.

Результаты занятий по Программе учебно-тренировочной комнаты

В процессе занятий на базе учебно-тренировочной комнаты обучающиеся овладеют и закрепят недостающие умения и навыки, необходимые для самостоятельной жизни, такие как: навыки самостоятельного проведения сухой и влажной уборки комнаты, пользования бытовыми приборами, моющими и чистящими средствами; правила личной гигиены, периодичности и правил ухода за зубами, волосами, руками, ногами, внешним видом; правил техники безопасности при использовании оборудования на кухне во время приготовления пищи, правил составления повседневного меню.

Обучающиеся научатся сознательно, планировать своё свободное время, самостоятельно организовывать различные формы досуга, искать информацию о интересующих мероприятиях и времени их проведения в сети интернет, овладеют на практике навыками самостоятельного ухода за одеждой и обувью, технологией мелкого ремонта одежды, навыками ручной, машинной стирки, ознакомление с особенностями применения средств бытовой химии для стирки.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Результаты (по каждой теме)
		теория	практика	
1	Спально-гостиничный блок			
1.1	Использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и проч.	2	8	обучающиеся приобретут навыки самостоятельного проведения сухой и влажной уборки квартиры
1.2	Ручная стирка белья.	1	2	овладеют навыками ручной, машинной стирки, ознакомление с особенностями применения средств бытовой химии для стирки
1.3	Машинная стирка (использование стиральной машины)	1	2	
1.4	Бережное отношение и уход за личной одеждой (штопка, починка)	1	4	овладеют на практике навыками самостоятельного ухода за одеждой и обувью, а также технологией мелкого ремонта
1.5	Уход за обувью	1	1	

				одежды.
1.6	Глажка (использование утюга, режимов глажки)	1	2	владение основными правилами и приемами глажения белья, футболок; с символами обозначениями на одежде.
1.7	Уборка спальных помещений, проветривание, порядок в платяных шкафах, чистое постельное бельё	1	4	познакомить с правилами сухой и влажной уборки; -напомнить о необходимости соблюдения правил гигиены и техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами
2	Кухонно-бытовой блок			
2.1	Знакомство с бытовыми приборами	1	1	умение пользования бытовыми и столовыми приборами
2.2	Правила безопасности при использовании плиты, электроприборов, столовых приборов и инвентаря	1	2	
2.3	Выбор продуктов – количество, дата изготовления, цена, срок годности	1	2	-познакомить обучающихся с умением распознавать продукты не пригодные к употреблению.
2.4	Контроль расходов на продукты, замена одних продуктов другими	1	2	научить обучающихся правильно и рационально расходовать средства на питание.
2.5	Правильная расфасовка и хранение продуктов перед приготовлением – мясо, овощи, фрукты, молоко, сыр. Сроки хранения в холодильнике	1	2	формировать умение хранения продуктов
2.6	Приготовление пищи. Подготовка продуктов перед приготовлением	1	12	обретение навыков в поэтапном приготовлении

	блюда			простейших блюд и напитков
2.7	Приготовление напитков – сок, морс, кофе, чай	1	1	
2.8	Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств	1	2	обучающиеся знакомятся с правилами мытья посуды и учится её мыть. Использование моющих средств и соблюдение санитарно-гигиенических требований.
2.9	Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация	1	1	Познакомить с кухонной, столовой посудой, приборами, приспособлениями. Расширить представление о посуде, ее назначении.
2.10	Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет	1	2	Совершенствовать умения по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований.
2.11	Сервировка – последовательность, температура блюд и напитков	1	2	
2.12	Убираем со стола – правила, уход за скатертью	1	2	Формирование умения правильной уборки посуды и протирки столов
3	Санитарно-гигиенический блок			
3.1	Соблюдение гигиены и чистоты	1	1	обучающиеся научатся правилам личной гигиены, периодичности и правил ухода за зубами, волосами, руками, ногами, внешним видом
3.2	Гигиена и здоровый образ жизни	1	1	
3.3	Утренний и вечерний туалет – прием душа или умывание, чистка зубов, смена одежды, использование мыла, геля для душа,	1	1	

	шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначение, частота использования, и прочая информация).			
3.4	Мытье рук после улицы и посещения туалета.	1	1	
3.5	Гигиена при посещении туалета: - пользование туалетной бумагой. - поддержание чистоты в туалете.	1	2	
3.6	Для девушек – использование средств женской гигиены.	1	1	
3.7	Внешний вид: уход за волосами. уход за ногтями. прием душа/ванны.	1	1	
4	Гарденотерапия			
4.1	Уход за растениями. Размножение. Пересадка.	2	6	Совершенствовать навыки ухода за растениями, научить правилам пересадки и размножению растений
5	Организация досуга			
5.1	Отдых дома -Настольные игры ; -Просмотр телевизора; -Практические занятия (рисование, лепка, аппликация); -Просмотр печатных изданий; -Прослушивание музыки ; - Прием гостей; - Проведение	1	8	Формировать умение организовывать свое время, развивать творческие способности, умение рассуждать и делать выводы

	тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.); - Караоке; - Домашняя дискотека			
5.2	Выход в город: - Поход в гости; - Посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека); - Прогулка (по городу, в парке, во дворе)	1	-	развитие и формирование нравственных норм общения, навыков культурного поведения
5.3	Выезд за город: Туристические походы; Велосипедная прогулка; Пикник.	1	-	Формировать знания о видах туризма, типах костров, правильном подборе необходимых предметов для похода и правилах поведения на природе
Итого:		32	76	

4. Содержание Программы

Программа занятий в учебно-тренировочной комнате для людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП реализуется в три этапа:

- 1 этап: (подготовительный и диагностический)
- 2 этап: (основной)
- 3 этап: (итоговый)

1 этап (подготовительный и диагностический): Это этап привыкания, осознания норм и правил нахождения в учебно-тренировочной комнате. Задача педагога на этом этапе - установление доверительных отношений с обучающимися, формирование чувства безопасности в условиях учебно-тренировочной комнаты.

Одновременно педагог проводит вводную диагностику каждого обучающегося с целью выявления предполагаемых трудностей социализации в условиях самостоятельности.

На основании результатов проведения диагностических мероприятий разрабатываются и принимаются к реализации индивидуальные планы занятий в учебно-тренировочной комнате с целью подготовки обучающихся к самостоятельной жизни.

2 этап (основной) - обучение социальным, бытовым навыкам и подготовка их к самостоятельной жизни.

Учебно-тренировочная комната представляет собой жилое помещение, соответствующее принципам организации эргономического пространства, и включает несколько обязательных блоков:

- спально-гостиничный блок;
- кухонно-бытовой блок;
- санитарно-гигиенический блок.

Всё помещение оснащено различными специальными приспособлениями и оборудованием, мебелью, бытовыми приборами, отвечающими потребностям людей с ограниченными возможностями.

Спально-гостиничный блок условно включает в себя два сектора: спальня и гостевая.

В спальню входит кровать с прикроватной тумбой, шкаф для одежды.

Гостевая зона оснащена гладильной доской и бытовой техникой (утюг, пылесос и т.д).

На подоконниках расставлены комнатные цветы для гарденотерапии. Гарденотерапия используется как один из активных видов деятельности, направленный на улучшение социального, психологического и физического благосостояния детей и взрослых, имеющих физические и психические недостатки или проблемы.

Кухонно-бытовой блок оснащен кухонной мебелью, доступной для лиц с различными ограничениями жизнедеятельности.

Кухня оборудована мебелью, оснащена холодильником, электрической плитой, духовым шкафом, микроволновой печью, чайником, стиральной машиной, обеденным столом и стульями, а также вспомогательными средствами для приготовления и принятия пищи (разделочные доски, прибор для открывания бутылок и банок, столовые приборы и т.п.).

Шафы (напольный, навесной) оснащены кухонной утварью: сковородкой, кастрюлями, тарелками, кружками.

Мойка оборудована удобным краном, оснащена щетками и губками для мытья посуды, приспособлениями для чистки овощей, контейнером для мусора.

Всё это формирует у граждан с ограниченными возможностями умения и навыки безопасных самостоятельных действий по выполнению жизненно важных функций на кухне.

Задачи:

- сформировать у обучающихся навыки самостоятельного безопасного использования кухонного оборудования, электроприборов, столовых приборов;

- мотивировать обучающихся на дальнейшую активную жизнедеятельность.

Санитарно-гигиенический блок включает два сектора: ванную комнату и туалет.

Ванная комната оснащена мочалкой, расческой, зубной щеткой, вспомогательными средствами для ведения домашнего хозяйства (совки, щетки, губки, вакуумные очистители, половые швабры и другие чистящие средства).

Унитаз оборудован удобным, доступным рычажным (кнопочным) устройством для спуска воды (слива), доступное по высоте сидение, держатель туалетной бумаги.

Справляясь с возникшими трудностями люди с ограниченными возможностями, дети и подростки из семей СОП обучаются самообслуживанию, при этом степень содействия ему специалистом в пределах учебно-тренировочной комнаты постепенно снижается.

Организация досуга.

Совокупность занятий в свободное время, с помощью которых удовлетворяются непосредственные физические, психические и духовные потребности, в основном восстановительного характера. В отличие от естественной основы восстановления сил человека, досуг является специфическим, социальным способом регенерации этих сил.

3 этап (итоговый): На данном этапе происходит закрепление всех навыков и умений, приобретенных в процессе обучения в учебно-тренировочной комнате по Программе «Научи меня всему». Это позволит добиться изменений по повышению уверенности в своем будущем гражданам с ограниченными возможностями, детям и подросткам из семей СОП, развитие у них навыков социального взаимодействия и расширения

социальных связей. А также, развитие коммуникативных навыков, умения выстраивать отношения.

4. Результативность программы

Программа учебно-тренировочной комнаты имеет значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем в масштабе учреждения социального обслуживания.

Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни, приобретение практических навыков самообслуживания, социально-бытовых навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства, приготовление пищи, уборка жилых помещений, уход за собой, одеждой и обувью является основной задачей занятий в учебно-тренировочной квартире.

Умение себя обслуживать является одним из важнейших компонентов независимости и самостоятельности в повседневной жизни человека. Развитие соответствующих навыков включено в занятия с обучающимися и может принимать разнообразные формы – кулинария, хозяйственная деятельность, закупка продуктов, и многое другое. При выполнении каждого из заданий обучающийся получает практические знания и умения, которые будут ему необходимы в дальнейшей самостоятельной жизни.

Процесс формирования любого бытового и социального навыка в учебно-тренировочной комнате делится на процесс изложения теории (подачи знаний), так называемое рассказывание, и процесс овладения определёнными действиями, а затем умениями и их закреплениями на практике совмещаются.

Участие в приготовлении пищи, дают знания в области кулинарии, обучающиеся получают практические рекомендации и советы по обработке продуктов, их совместимости, технологии создания как простых, так и изысканных блюд. Участие в закупке продуктов помогает обучающимся, научиться ориентироваться в магазине, правильно выбирать товар, обращая внимание на сроки годности, целостность упаковки, состав продукта, его цену, определять оптимальный набор продуктов, согласно составленному меню.

Уборка комнаты позволяют закрепить такие навыки как использование пылесоса, применение различных моющих и чистящих средств, качественный уход за мебелью, цветами, содержание в чистоте и порядке жилища и личных вещей, соблюдению норм личной гигиены, ухода за телом, использованию необходимых косметических средств (шампуня, мыла или геля для душа, дезодоранта и проч.), а также ручной стирке белья.

В результате реализации Программы учебно-тренировочной комнаты люди с ограниченными возможностями, дети и подростки из семей СОП получают возможность:

1. Расширить адаптивные возможности;
2. Сформировать и закрепить умения и навыки, способствующие появлению самостоятельности, снижению уровня внешней опеки, ответственного поведения;
3. Оценить личные возможности и перспективы в условиях специально выстроенной тренировочной комнаты.

Реализация Программы поможет привить любовь к порядку и чистоте, научить людей с ограниченными возможностями, детей и подростков из семей СОП как поддерживать дом в порядке, обучить правилам этикета, научить объективно оценивать явления, происходящие в обществе, адекватно воспринимать возникающие социальные проблемы и решать их в соответствии со своими правами и обязанностями, нормами отношений, сложившимися в социуме, быть устойчивым к неблагоприятным социальным воздействиям и занять активную позицию в решении социальных проблем, быть готовым к социальным действиям, саморазвитию, то есть успешно адаптироваться в современном обществе.

5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Занятия по Программе «Научи меня всему» проводят:

- социальный педагог,
- психолог,
- инструктор по трудотерапии,
- культорганизатор.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации Программы учебно-тренировочная комната оснащена:

- Бытовой техникой: стиральная машина, электропечь, микроволновая печь, пылесос, холодильник, утюг, чайник, телевизор, музыкальный центр и т.п.

- Мебелью: прикроватная тумба, шкаф для одежды, кухонные напольные и навесные шкафы, обеденные столы и стулья.

- Вспомогательными средствами для приготовления и принятия пищи (разделочные доски, прибор для открывания бутылок и банок, столовые приборы и т.п.).

- Кухонной утварью: сковородкой, кастрюлями, тарелками, кружками.

- Щетками и губками для мытья посуды, приспособлениями для чистки овощей, контейнером для мусора.

- Средства гигиены: мочалкой, расческой, зубной щеткой.

- Вспомогательными средствами для ведения домашнего хозяйства (совки, щетки, губки, вакуумные очистители, половые швабры и другие чистящие средства).

- Растения и цветы.

- Настольные игры

- Книги

Конспект занятий

Тема: Гигиена и здоровый образ жизни Утренний и вечерний туалет – прием душа или умывание, чистка зубов, смена одежды, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначение, частота использования, и прочая информация).

Задача: создание условий, при которых подростки могли бы заботиться о личной гигиене и внешнем виде

Предмет обучения:

Индивидуальные беседы с подростками о личной гигиене. Поскольку тема деликатная, подростки будут обсуждать ее только с тем, кому доверяют. «Не стоит стыдиться того, что ты не знаешь, как пользоваться теми или иными предметами только потому, что тебе никто не объяснил, как ими пользоваться. Хуже, когда ты притворяешься всезнайкой и можешь причинить вред себе или другим».

1. Мытье рук после улицы и посещения туалета.
2. Гигиена при посещении туалета:
 - пользование туалетной бумагой.
 - поддержание чистоты в туалете.
4. Для девушек – использование средств женской гигиены.
5. Внешний вид:
 - уход за волосами.
 - уход за ногтями.
 - прием душа/ванны.

Соблюдение гигиены дома:

привить любовь к порядку и чистоте, научить подростков как поддерживать дом в порядке, назначение дежурных, проведение обучающих занятий, коллективных уборок, индивидуальные и групповые беседы

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Основные правила гигиены тела:

• *Мыть тело* необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не

смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

- *Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.*

- *К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.*

- *Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.*

- *Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.*

Как правильно мыть руки.

- **Намочите руки.** Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.

- **Возьмите мыло.** Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытье рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.

Не стоит думать, что антибактериальное мыло лучше обычного. Принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении. Более того ученые предполагают, что повсеместное



использование антибактериального мыла может привести к появлению бактерий, устойчивых к действию антибактериальных веществ.

- **Хорошо намыльте руки.** Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.

- **Мойте руки не меньше 15-20 секунд.** Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.

- **Тщательно промойте руки.** Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.

- **Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.**

- **Вытрите руки полотенцем досуха.** Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

Не обязательно использовать большое количество мыла, чтобы хорошо вымыть руки. Главное, чтобы его было достаточно для образования большого количества мыльной пены. Можно использовать немного больше обычного, когда ваши руки очень грязные или жирные.

В общественном туалете на выходе открывайте и закрывайте дверь бумажной салфеткой, а не рукой. Следует понимать, что, к сожалению, не все моют руки после туалета.

Не забудьте также помыть предплечья вплоть до локтей, особенно после работы с чем-то грязным, например, с мясом. Так вы смоете микробы со всей поверхности руки, а не только с пальцев и ладоней. И хотя вы не так часто используете предплечья для прикосновения к предметам, из-за того, что вы можете периодически скрещивать руки, микробы с ладоней мигрируют и выше по руке. Значит, эти места тоже необходимо мыть, если вы заботитесь о своем здоровье и о здоровье окружающих.

Бесполезно мыть руки одной водой. Так на руках создается благоприятная среда для размножения бактерий. Поэтому мылом пользоваться необходимо.



• *Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.*

Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

• Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. *Мыть голову необходимо по мере загрязнения.* Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

• Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

• Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.

• После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой

• Вытирать волосы желательнее полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

• При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

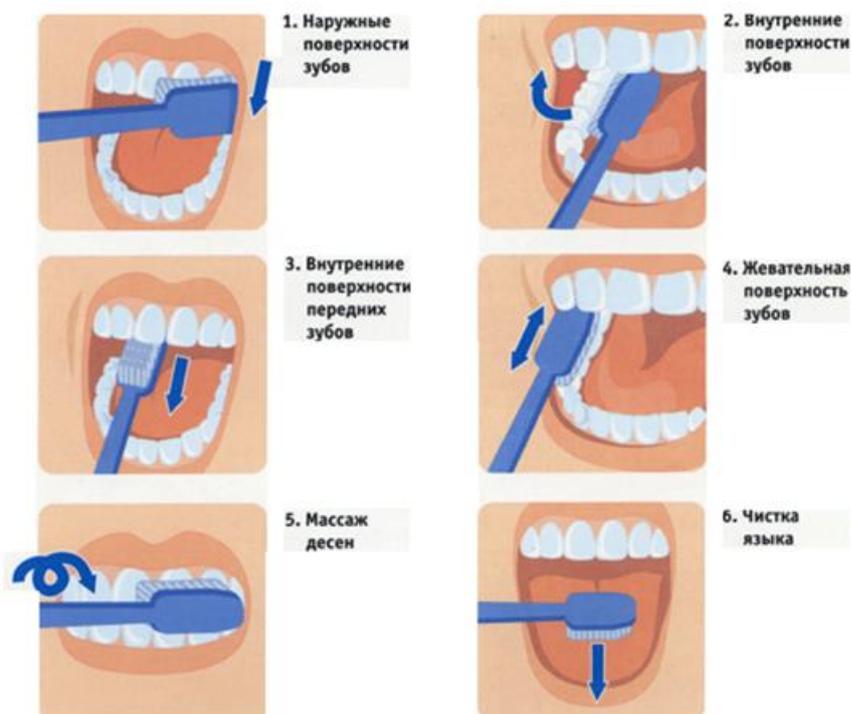
Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

- препятствующие развитию кариеса;
- противовоспалительные;
- отбеливающие.

Как правильно чистить зубы?

Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



Помимо основных средств ухода за полостью рта, существуют дополнительные.

Ополаскиватели полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариозные, противовоспалительные и отбеливающие. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных после еды.

флоссы (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактов поверхностей зубов.



Межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекететы.

Ирригатор - прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной на межзубные промежутки.

Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

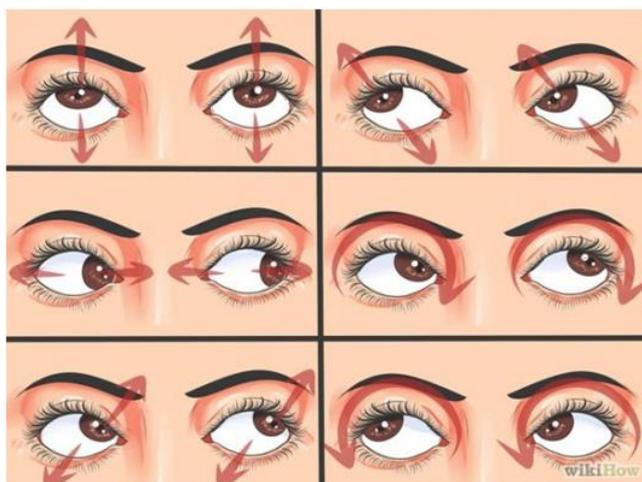
Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

- яркий свет;
- ветер;
- ПЫЛЬ;
- длительное письмо, рисование, лепка, шитье;
- изготовление мелких деталей;
- работа с аппаратурой;

- работа за компьютером;
- игры на смартфонах;
- просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.
- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.
- Периодически делайте гимнастику для глаз
- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



Гимнастика
для глаз

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы

- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.



- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать
- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно
- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит
- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.
- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

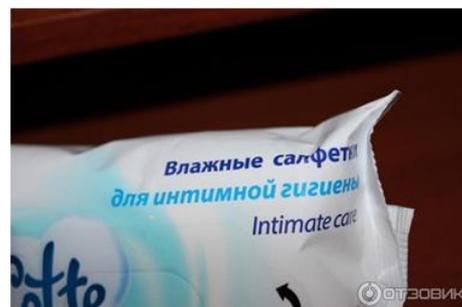
Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний передающихся половым путем

- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)

- Во избежание заражения заболеваниями передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)



- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена половой жизни:

- Не допускать беспорядочных половых контактов;
- Применять контрацептивы, если не планируется беременность;
- При случайных половых контактах использовать презерватив, после полового акта обработать половые органы антисептиками типа мирамистина и хлоргексидина с целью профилактики заражения инфекциями, передающимися половым путем.
- Рекомендуется ежегодное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В, даже при отсутствии симптомов.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Сервировка стола и правильная подача блюд

Задача: обучить сервировке стола и правилам этикета, воспитание аккуратности, уважение к соседям по столу.

Ход занятия:

Несколько советов по сервировке стола и правильной подаче блюд

1. Праздничный стол обязательно надо накрыть матерчатой скатертью, но если это обычная семейная трапеза, то можно использовать клеенку и небольшие салфетки (в том числе и бумажные).

2. Тарелки нужно ставить на расстоянии 2 см от края стола.

3. Приборы с правой стороны от тарелок положить в таком порядке, чтобы тот, который будет использован в первую очередь, был крайним справа. Для тех, которые кладутся слева, первым должен быть самый левый.

4. Нож нужно класть лезвием в сторону тарелки, а вилку и ложку вогнутой стороной кверху.

5. Перед острием ножа поставить стакан для напитков, а слева от тарелки — мисочку для салата.

6. Свернутую салфетку положить слева от тарелки или на тарелку.

7. Солонки должны быть поблизости от каждого прибора, поэтому рекомендуется ставить на большой стол несколько небольших солонок.

8. Стол можно украсить невысокими букетиками в небольших вазочках (цветы должны быть живыми и не осыпающимися).

9. Когда разносят кушанья, блюдо подносят с левой стороны, держа его левой рукой, а использованную посуду собирают с правой стороны (нельзя класть тарелки одна на другую прямо вместе с положенными на них приборами – тогда на подносе все может рассыпаться).

10. Напитки разливают с правой стороны, держа бутылку или кувшин правой рукой, в стакан, стоящий на столе.

11. Суп подают в суповой миске с ложкой, которой разливают, а бульон — в специальных чашках и едят его десертной ложкой (средней по величине между суповой и чайной)

12. Горячую закуску подают на блюде, в котором она была приготовлена.

13. Мясо подают нарезанным красивыми ломтиками с просто оформленным гарниром, салатом или овощами.

14. Рыбу, если она не порционная, подают на блюде с вилкой и ложкой или лопаткой.

15. Масло подают на десертной тарелке и небольшой нож к нему, а к нарезанному сыру — нож и лопаточку.

16. Хлеб подают на стол нарезанными ломтиками в корзиночке с подложенной под него салфеткой.

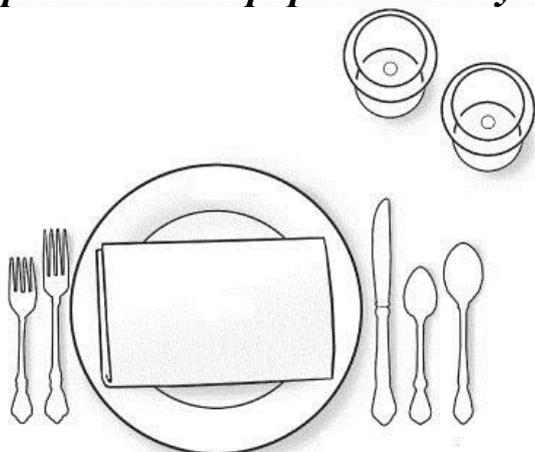
Сервированный стол должен вызывать аппетит, причем не только в начале, но и на протяжении всей трапезы. Поэтому нужно следить, чтобы на столе все время был порядок, вовремя были убраны пустые блюда, грязные тарелки и приборы. Следует убирать и то, что не потребуется для следующего блюда, например солонку перед десертом.

Сервировка стола к чаю или кофе

Накрывая такой стол, пользуются кофейным или чайным сервизом. Для каждого гостя в нескольких сантиметрах от края стола ставят тарелки под пирожное или торт. С правой стороны под небольшим углом от тарелки ставится чашка (ручка справа, параллельно краю стола) с блюдцем. Чайная ложка кладется на блюдце за чашкой ручкой вправо. Вилка или ложка для торта должна находиться справа от тарелки. Если во время кофейного застолья подают бутерброды, закусочные торты, соленые пирожки, то ставят еще для каждого гостя десертную тарелку, слева от нее кладут вилку для закусок, справа — вилку для торта, за ней — нож для закусок. Очень часто “вечерний чай” заменяет легкий ужин. Тогда можно не просто подавать чай в чашках, а поставить рядом с хозяйкой самовар или чайник, она сама будет разливать чай. В центре стола ставятся вазочки с вареньем и конфетами,

рядом — сухарницы с печеньем, тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графины с соком, ликеры, сливки, молоко. Можно подать десертное вино, холодное мясо, ветчину и т. д.

Сервировка для неформального ужина с друзьями



Сначала ставим обеденную тарелку, на которую можно положить салфетку. Слева - обеденная вилка и вилка для салата, справа - обеденный нож, чайная ложка и суповая ложка, перед ними - бокал для вина и для воды.

Сервировка для официального ужина, для большого количества гостей



Ориентируясь на центр стола ставим центральную, первую тарелку, по правую и левую стороны которой расположим остальные предметы. Отступая от края стола 2-3 см поставьте столовые тарелки, затем на них - закусочные. Расстояние между тарелками сидящих рядом людей должно быть 70-80 см.

Слева от тарелки положите 2 вилки - большую обеденную и поменьше салатную, рожками вверх. За вилками располагается салфетка. С правой стороны салфетка может находиться, если слева нет места, салфетки веером,

колпачком, треугольником можно расположить на салатной тарелке. Справа от тарелок располагаются: обеденный нож острием внутрь, следующая - чайная ложечка, и - суповая ложка. Далее справа - чашка с блюдцем (обычно их не ставят на стол, пока не объявят десерт). Справа выше ставят бокалы - в самом верху для воды, затем для красного вина, последний - для белого.

Перед тарелкой кладем вилку для торта и десертную ложку, слева перед вилками и салфеткой - тарелка и нож для хлеба. И перед всем сетом - карточка с именем гостя.

Правила этикета

Хорошая хозяйка должна уметь не только сервировать стол, но и знать основные правила этикета. А вы знаете, что означает слово «этикет»? Слово «этикет» - французское, толкуется оно как «установленный порядок поведения где-либо». Но не случайно оно стоит рядом со словами «этика» и (не удивляйтесь!) «этикетка». Потому что этика занимается нормами поведения, а этикетками изначально назывались специальные карточки, на которых фиксировались основные правила. От того, как мы себя ведем, во многом зависит и наш успех, и отношение окружающих к нам.

Существуют правила этикета, как принимать гостей. Приглашая гостей к себе на ужин, постарайтесь сообщить им об этом заранее и в одно и тоже время. Иначе, тот, кто получит приглашение позже, может подумать: «Не потому ли меня позвали, что кто-то не смог прийти?» На обычный вечер, чашку чая приглашают устно или по телефону за один-три дня. На дни рождения или семейные праздники – за неделю. На особо торжественные, юбилейные вечера – письменные приглашения вручают лично в конверте или посылают по почте (за месяц до торжества). В некоторых семьях принято регулярно встречаться с родственниками, хорошими знакомыми в таких случаях специальные приглашения не требуются.

Самых первых гостей принимают хозяин и хозяйка, последних – один хозяин или взрослые дети. Гости садятся за стол только после того, как села хозяйка, поэтому, если еще что-то осталось недоделанным, все-таки сначала надо сесть за стол, чтобы гости последовали твоему примеру. Все правила надлежащей сервировки не имели бы никакого смысла, если бы своим поведением за столом мы портили хорошее настроение, которое хотим при этом создать. Это значит, что нужно вести себя так, чтобы не мешать окружающим спокойно принимать пищу.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема урока: «Стирка белья: ручная, машинная»

Задачи:

- Формирование понятия о стирке, ознакомление с правилами стирки хлопчатобумажного белья,
- развитие памяти, логического мышления.
- воспитание самостоятельности, привитие навыка культуры труда, бережливости и аккуратности.
- корректировать отношение к вещам индивидуального и общего пользования.

Ход урока.

Ведение дома подразумевает не только заботу о красоте и чистоте интерьера, но и уход за вещами. Личные вещи могут многое рассказать о нас окружающим. Знакомясь, мы невольно обращаем внимание на то, как одет человек: красиво, стильно или вычурно, вызывающе, нелепо — «по одежке встречаем».

Очень важно, чтобы наша одежда не была неряшливой, выглядела аккуратно. Народная мудрость гласит: «Береги платье с нову...» Поэтому к одежде надо относиться бережно: придя домой, осмотреть, расправить, повесить на плечики; если одежда порвалась, аккуратно зашить, а если загрязнилась — почистить или постирать.

Ручная стирка

Загрязнившуюся одежду нужно стирать сразу же, чтобы на ней не закрепились пятна и грязь. При этом важно соблюдать технологию стирки: правильно выбирать моющие средства, вид и последовательность операций, которые больше всего подходят для ткани вашего изделия.

Важная подготовительная операция перед стиркой — сортировка белья и одежды. Белье разделяют на группы из таких материалов, которые можно стирать одновременно. Белое хлопчатобумажное и льняное белье можно кипятить, его стирают отдельно от цветного. Цветные белье и одежду делят еще на две группы: с прочной и непрочной окраской (линяющее).

Перед стиркой белье замачивают в течение 30-60 минут. Добавление в воду стирального порошка вызывает набухание волокон, размягчение и удаление грязи. Температура воды при замачивании не должна превышать 40°C. После замачивания белье хорошо отжимают.

Предварительно замоченное и отжатое белье опускают в горячий моющий раствор, выдерживают 10-15 минут, слегка оттирают. Наиболее загрязненные места натирают мылом и стирают с помощью щетки. Белое белье кипятят: вначале его опускают в холодный моющий раствор, затем нагревают до кипения и кипятят 10-15 минут. Когда белье станет безупречно чистым, его отжимают, не прикладывая больших усилий, чтобы не повредить.

На ярлыках и маркировочных лентах одежды операции стирки принято обозначать символами (рис. 143).

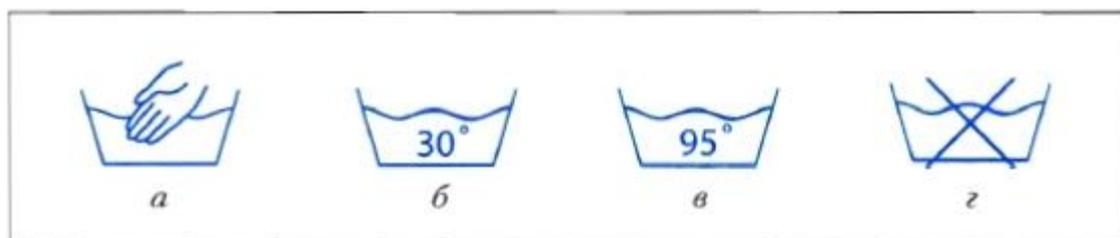


Рис. 143. Символы стирки: а — ручная стирка; б — стирка в теплой воде; в — кипячение; г — стирка запрещена

Полоскание

Для первого полоскания используют горячую воду, чтобы полностью растворились остатки стирального порошка, для второго и третьего полоскания — теплую, а затем холодную воду. Зимой, если белье сушат на улице, чтобы оно не замерзло, в воду, для последнего полоскания добавляют горсть поваренной соли.

Сушка

Белье и одежду лучше сушить на открытом воздухе, при этом они приобретают свежий аромат. Цветную одежду не сушат на солнце, чтобы она не выгорела. Перед развешиванием белья проверяют чистоту веревки и прищепок. После стирки любую вещь хорошо встряхивают, чтобы выправились складки и швы. Полотенца закрепляют прищепками за одну из узких сторон, носовые платки — по две-три штуки вместе, блузки, ночные сорочки и пижамы сушат кверху плечиками, брюки прикрепляют за нижние края. Белье не пересушивают, снимают слегка влажным и сразу утюжат.

На маркировочных лентах одежды операцию сушки изображают значком в виде квадрата (рис. 144).

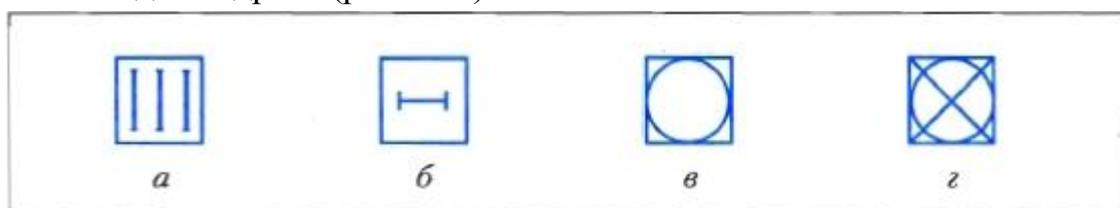


Рис. 144. Символы сушки: а — в подвешенном виде, без отжима; б — в разложенном виде; в — можно сушить в сушильном устройстве; г — сушка в сушильном устройстве запрещена

Машинная стирка

Современные стиральные машины значительно облегчают нелегкий труд стирки. Они имеют самые разные габариты, набор функций и мощность, которые и определяют возможности, а также стоимость стиральных машин. Все параметры отражены в прилагаемой к машине технической документации, которую следует внимательно изучить.

Правила эксплуатации стиральной машины.

1. Открой кран подачи воды к машине.
2. Перед включением машины проверь исправность электрошнура и вилки.
3. Загрузи отсортированное бельё в машину. Закрой люк.
4. Выбери моющее средство (порошок, ополаскиватель). Засыпать в дозатор.
5. Поставить нужную программу стирки, температуру воды.
6. Включи машину.
7. По окончании стирки выложи белье в таз.
8. Люк машины оставь приоткрытым.
9. Выключи машину
10. Вытащи вилку из розетки.
11. Закрой кран подачи воды.

Техника безопасности: осторожно обращаться со стиральным порошком, не вдыхать, не сыпать много.

Практическая работа

Уход за одеждой

Вам потребуются: ярлыки от готовой одежды.

Порядок выполнения работ.

Рассмотрите ярлык от готовой одежды. Ответьте на вопросы:

1. Какой режим стирки подходит для этого изделия?
2. Как можно сушить эту вещь?
3. На какое деление должен быть установлен терморегулятор утюга при утюжке изделия

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Методическое пособие / И.А. Бобылева, А.А. Аббасова, Н.Н. Ракитина, Г.В. Дьячкова; под ред. И.А. Бобылевой. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 136 с.

Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции (5—6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И.А. Бобылева. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2014. — 312 с.

Социальное взаимодействие в различных сферах жизнедеятельности: Материалы IV Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е.И. Бражник, Н.Н. Суртаева, С.В. Кривых. — СПб. — Тюмень: ТОГИРРО 2014. — С.17-20

Руководство по организации деятельности социальной гостиницы — отделения временного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации/Под ред. Ю.В.Батлук, Р.В.Йорика — СПб: Врачи детям, 2010. — 208 с.: ил.