

Муниципальное казенное учреждение, осуществляющее  
обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей «Детский дом «Родник»

Утверждаю:  
директор МКУОО  
«Детский дом «Родник»  
О.Б. Логачева  
приказ от 29.12.2018г. № 151



**ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

## **Содержание**

Пояснительная записка .....	3
<b>Содержание программы</b>	
1. Модуль «Правовая грамотность» .....	8
Учебно-тематический план .....	.....
.....	10
Содержание модуля .....	.....
.....	11
Литература .....	.....
.....	.....
.....	13
2. Модуль «Экономическая грамотность» .....	14
Учебно-тематический план .....	.....
.....	15
Содержание модуля .....	.....
.....	17
Литература .....	.....
.....	.....
.....	19
3. Модуль «Подготовка к выбору профессии».....	20
Учебно-тематический план .....	.....
.....	21
Содержание модуля .....	.....
.....	23
Литература .....	.....
.....	.....
.....	26
4. Модуль «Здоровый образ жизни».....	27

Учебно-тематический план	.....
.....	28
Содержание модуля	.....
.....	29
Литература	.....
.....	.....
.....	.....
.....	31
5. Модуль «Ведение домашнего хозяйства»	.....
Учебно-тематический план	.....
.....	33
Содержание модуля	.....
.....	35
Литература	.....
.....	.....
.....	.....
.....	40

## **Пояснительная записка**

Политика российского государства направлена на подготовку детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к решению социально-экономических задач. Наличие у них опыта решения таких задач будет способствовать более успешной их адаптации к условиям социальной и экономической жизни в современном обществе.

Одним из критических моментов в жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является их переход из-под опеки государства к самостоятельной жизни. Воспитываясь в семье, ребенок гармонично адаптируется в обществе, учится соизмерять свои потребности с возможностями, определять приоритетные направления жизнедеятельности и способы достижения поставленных целей.

Современное общество требует от молодого поколения наличия социально значимых личностных качеств, одним из которых является самостоятельность. Самостоятельность помогает человеку успешно проявлять себя в разнообразных жизненных ситуациях, быстрее и лучше адаптироваться в социуме, а также сознательно и целенаправленно заниматься разносторонним развитием собственной личности. Это особенно важно для воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, поскольку им во взрослой жизни приходится рассчитывать, прежде всего, на самих себя. Недостаточно сформированный уровень социальной компетентности, свойственный воспитанникам детских домов, впоследствии затрудняет процесс их включения в жизнь общества и усвоения системы ценностей, норм, знаний и представлений. Недостаточная самостоятельность, зависимость от группы, доверчивость приводят их к попаданию в группы социального риска. На первый план выдвигается проблема неспособности нести социальную ответственность и отстаивать свои права, поэтому именно выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, чаще своих сверстников попадают в «криминальный мир». Потребительское отношение, формирующееся у них при жизни в детском доме на полном государственном обеспечении, неумение строить жизнь по социально-культурным нормам и правилам, непонимание многих социальных взаимоотношений между людьми ведут к негативным последствиям.

Общество заинтересовано в том, чтобы выпускники детских домов были подготовлены к самостоятельному решению проблем, возникающих на их жизненном пути, социально приемлемым способом. Современный детский дом представляет собой образовательную организацию, основной целью

деятельности которой, в первую очередь, является подготовка воспитанников к самостоятельной жизни.

Нельзя рассчитывать на то, что к моменту выпуска из детского дома они будут в полной мере подготовлены к самостоятельному решению взрослых проблем. Такого уровня готовности к взрослой жизни не удается достичь и в условиях семейного воспитания, но эта неподготовленность обычно компенсируется помощью родителей, которые берут на себя решение возникающих у детей проблем.

В этой связи возникла необходимость, создания комплексной системы подготовки воспитанников детского дома к самостоятельной жизни и сопровождения выпускников на этапе их социальной адаптации.

Программа разработана в соответствии с положениями: Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, 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 ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании», постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей».

Об эффективности работы по подготовке воспитанников детского дома к самостоятельной жизни можно говорить лишь при комплексном подходе и совместной деятельности всех служб образовательной организации. Во-первых, по причине сложности и многогранности возникающих проблем, во-вторых – в свете объективной ограниченности и узкой направленности работы каждого специалиста.

По мнению Президента Российской Федерации В.В. Путина, забота о будущих поколениях – самые надежные, умные и благородные инвестиции. В связи с чем, большое внимание необходимо уделять детям, которые по разным причинам лишились семьи и домашнего тепла. Глава государства считает, что необходимы программы социальной адаптации и сопровождения выпускников детских домов, так как мало обучить и накормить детей – их нужно вывести в новую, взрослую жизнь подготовленными и уверенными в себе. В связи с этим **актуальность** данной программы очевидна.

**Новизна** программы заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учетом требований Постановления Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по семейному типу, а не в «искусственно» созданных условиях проживания и воспитания.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что позволяет формировать эффективную социально-педагогическую систему подготовки воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, ориентируя их на приобретение необходимых социальных компетенций и применение полученных знаний, умений и навыков для самостоятельной организации жизнедеятельности.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. принцип комплектности - предполагает тесную взаимосвязь всех сторон воспитательного процесса в оптимальном соотношении;
2. принцип преемственности - определяет изложение программного материала по этапам годичных циклов;
3. принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Программа отличается тем, что позволяет в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при активном взаимодействии всех служб образовательной организации с учреждениями социума и социальными партнерами организовывать работу по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни путем модульного освоения необходимого теоретического и практического материала.

**Целью** программы является организация воспитательного процесса детского дома, ориентированного на повышение результативности и качества подготовки воспитанников к самостоятельной жизни через формирование у них универсальных социально-профессиональных компетенций.

**Достижение данной цели реализуется через решение следующих задач:**

- способствовать формированию у воспитанников основ правосознания и гражданско-правовой культуры, понимания необходимости соблюдения закона;
- повысить уровень экономической грамотности воспитанников и способности самостоятельного планирования семейного бюджета;

- способствовать формированию профессионального самоопределения воспитанников и осознанного отношения их к выбору будущей профессии;
- способствовать формированию у воспитанников навыков здорового образа жизни, безопасного поведения и ответственного отношения к своему здоровью;
- создавать благоприятные условия для формирования социально-бытовых умений и навыков ведения домашнего хозяйства, необходимых воспитанникам в самостоятельной жизни.

Модульное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к изучению материала по различным направлениям организации жизнедеятельности и способствует формированию у воспитанников необходимых социально значимых навыков и личностных качеств.

Реализация программы предполагает изучение следующих **модулей**:

- правовая грамотность (18 часов);
- экономическая грамотность (18 часов);
- подготовка к выбору профессии (34 часа);
- здоровый образ жизни (18 часов);
- ведение домашнего хозяйства (72 часа).

#### **Ожидаемые результаты:**

Реализация программы позволит сформировать социально-педагогическую систему подготовки воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, способную создать воспитательное пространство для развития и саморазвития воспитанников, формирования у них необходимых социальных компетенций.

Целенаправленно реализуя работу с воспитанниками по всем модулям программы, организация для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпустит в самостоятельную жизнь молодого человека, способного к следующему:

- адаптации и самореализации в изменяющихся экономических и социокультурных условиях;
- сохранению собственного здоровья и владению знаниями, навыками здорового образа жизни;
- осознанному профессиональному выбору с учетом потребностей региона, а также своих интересов и способностей;
- творческому решению задач в различных жизненных ситуациях;

- получению образования, устойчивому саморазвитию на основе мотивации достижений успеха в профессиональной деятельности;
- знанию своих прав и обязанностей, умению применять знания в различных жизненных ситуациях;
- адекватной оценке в соответствии с нормами морали и права, собственных поступков, поступков окружающих, друзей, сверстников;
- сохранению и развитию системы семейных и социальных ценностей.

Программа может быть использована педагогами организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при организации воспитательной работы, направленной на подготовку воспитанников к самостоятельной жизни.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объем программы:** 160 час.

**Целевая аудитория реализации программы:** воспитанники МКУОО «Детский дом «Родник» обучающиеся в 8-9 классах.

**Программа направлена** на:

- создание условий для развития и самореализации каждого воспитанника, способствующих успешной социализации, личностному развитию, качественной подготовке к самостоятельной жизни;
- создание воспитательной среды, способствующей приобретению воспитанниками теоретических знаний и практических навыков ведения домашнего хозяйства, организации жизненного пространства и успешной реализации жизненных и профессиональных планов.

## **Содержание программы**

### **1. Модуль «Правовая грамотность»**

Данный модуль предполагает получение информации, направленной на повышение правовой компетенции воспитанников, выработку умения самостоятельного поиска, анализа и применения правовой информации в решении сложных жизненных ситуаций, правовую помощь. Занятия рассчитаны на 2 учебных года, по 9 часов в год. Объем модуля – 18 часов.

В результате воспитанники должны: знать:

- понятие права;
- отличие дееспособности от правоспособности;
- ответственность по трудовому праву;
- судебную систему РФ;
- виды правоохранительных органов;
- основные понятия в сфере гражданской и правовой грамотности;
- содержание Конституции Российской Федерации (трудового, семейного, гражданского, уголовного кодексов);
- содержание Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- содержание закона Кемеровской области «О дополнительных гарантиях жилищных прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- содержание гражданских прав, порядок их защиты;
- понятие юридической ответственности, ее виды; - взаимосвязь прав и обязанностей человека; уметь:
- называть основные отрасли права, права ребенка, права человека;
- сравнивать преступление, правонарушение и административный проступок;
- определять пути решения социальных конфликтов; нормы морали и права;
- приводить примеры уголовной ответственности несовершеннолетних;
- обладать системой знаний в области прав и законов, уметь пользоваться этими знаниями;

- уважать и соблюдать права и законы;
- быть законопослушным;
- осознавать нравственные ценности жизни: ответственность, честность, долг, справедливость.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ пп	Учебные элементы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1.	Что такое власть, государство, федерация? Государственные символы	2	1	1
2.	Конституция РФ. Конституционно-правовой статус президента РФ	3	1	2
3.	Что такое правопорядок? Правонарушения и преступления	2	1	1
4.	Что такое вина? Что такое ответственность? Взыскания и наказания	2	1	1
Всего часов по 1 году обучения:		9	4	5

### 2 год обучения

5.	Виды преступлений и правонарушений	1	1	-
6.	Виды преступлений против собственности	1	1	-
7.	Виды преступлений против личности. Виды групповых преступлений.	2	1	1
8.	Судебная власть	1	1	-
9.	Правонарушения (курение, пьянство, наркомания)	1	-	1
10.	Я и мои права. Как уберечься от преступных посягательств?	3	1	2
Всего часов по 2 году обучения		9	5	4
Всего часов по модулю		18	9	9

## Содержание модуля

**Тема 1. Что такое власть, государство, федерация?  
Государственные символы.**

Основные понятия: власть, государство, закон, федерация. Государственные символы Российской Федерации (флаг, герб, гимн) и историях их возникновения.

**Тема 2. Конституция Российской Федерации Конституционно-правовой статус Президента Российской Федерации.**

Конституция – основной закон страны. Конституция Российской Федерации: сущность, понятия, значение.

Общественное и государственное устройство.

Органы власти.

Права и обязанности граждан.

Президентская власть, ее главные задачи.

Органы законодательной и исполнительной власти.

Практическая работа: изучение конституции Российской Федерации.

Дискуссия «Права и обязанности граждан Российской Федерации».

**Тема 3. Что такое правопорядок? Правонарушения и преступления.**

Закон и правопорядок. Мораль. Правовые нормы. Правонарушения и преступления.

**Тема 4. Что такое вина? Что такое ответственность? Взыскания и наказания.**

Юридический термин «вины». Способы установления вины. Презумпция невиновности. Юридическая ответственность. Нарушение установленных норм. Меры наказания за нарушение установленных норм и правил.

**Тема 5. Виды преступлений и правонарушений.**

Гражданский кодекс Российской Федерации. Трудовой кодекс Российской Федерации. Уголовный кодекс Российской Федерации. Административный кодекс Российской Федерации. Семейный кодекс Российской Федерации. Конвенция о правах ребенка.

**Тема 6. Виды преступлений против собственности.**

Виды преступлений против собственности: хищение чужого имущества; причинение имущественного либо иного ущерба, не связанного с хищением; уничтожение или повреждение имущества умышленно или по неосторожности.

**Тема 7. Виды преступлений против личности. Виды групповых преступлений.**

Преступления против личности, их виды. Физический, моральный и материальный ущерб. Групповые преступления. Виды групповых преступлений и ответственность за них. Соучастие в умышленном преступлении. Преступное сообщество.

Игра «Кража личных вещей».

**Тема 8. Судебная власть.**

Судебная власть в Российской Федерации. Структура судебных органов власти РФ. Функции судебной власти.

**Тема 9. Правонарушения (курение, пьянство, наркомания).**

Кодекс об административных правонарушениях РФ. Административное правонарушение и административная ответственность. Ответственность за курение в общественных местах. Ответственность за нарушение общественного порядка. Правонарушение, связанное с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

**Тема 10. Я и мои права. Как уберечься от преступных посягательств?**

Игра «Я и мои права». Обеспечение личной безопасности. Виктимология. Как избежать потенциальной опасности.

Практическая работа: Составление перечня личных прав и обязанностей. Круглый стол «Способы защиты личных интересов».

### Литература:

- 1.**Баранов, В. Н. Правосознание, правовая культура и правовое воспитание [Текст] / В. Н. Баранов. – Москва: Лань, 2003. – 301 с.
- 2.**Комкова, Г. Н. Конституционное право Российской Федерации [Текст] / Г. Н. Комкова, Е. В. Колесников, М. А. Липчанская. – Москва: Юрайт, 2013. – 464 с.
- 3.**Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И. С. Кон. – Москва, 1984. – 335 с.
- 4.**Соколов, Я. В. Граждановедение [Текст]: учебное пособие для учащихся 5 классов / Я. В. Соколов. – Москва: Научно-внедренческий Центр «Гражданин», 2004.
- 5.**Соколов, Я. В. Граждановедение [Текст]: учебное пособие для учащихся 7 классов / Я. В. Соколов. – Москва: Научно-внедренческий Центр «Гражданин», 2001.
- 6.**Соколов, Я. В. Граждановедение [Текст]: учебное пособие для учащихся 9 классов / Я. В. Соколов. – Москва: Научно-внедренческий Центр «Гражданин», 2001.
- 7.** Кодексы и Законы Российской Федерации. – Санкт-Петербург: ИГ «Весь», 2008.

## 2. Модуль «Экономическая грамотность»

Данный модуль предполагает получение информации, направленной на развитие интереса к проблемам экономики страны и семьи, постоянной потребности в новых знаниях, стремления к самовыражению и самореализации, что должно стать средством социальной защиты, адаптацией личности к современным социально-экономическим условиям. Занятия рассчитаны на 2 учебных года, по 9 часов в год. Объем модуля - 18 часов.

В результате воспитанники должны:

знать:

- основы домашней экономики;
- правила учета расходов;
- порядок расчета квартплаты;
- периодичность и порядок оплаты коммунальных услуг, услуг;
- порядок планирования крупных покупок;
- правила взаимодействия с различными социальными инфраструктурами.

уметь:

- планировать семейный бюджет;
- подсчитывать расходы и планировать расходы;
- подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, заполнять квитанции;
- оплачивать коммунальные и др. платежи;
- пользоваться услугами почты, банка, организаций жилищнокоммунального хозяйства, ЗАГСа, УФМС, налоговой инспекции, пенсионного фонда.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Учебные элементы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Основные понятия социальной инфраструктуры	1	1	
2.	Город и его предприятия	1	1	
3.	Магазин. Бутик. Гипермаркет. Рынок. Покупка продуктов (проблемные ситуации)	2		2
4.	Почта (отправление письма, посылки; правила упаковки и отправления; заполнение извещения на получение посылки, денежного перевода)	1		1
5.	Банк (виды вкладов, назначение сбережений, хранение денег в отделении банка, работа со сберегательными книжками, кредит)	1		1
6.	Жилищно-коммунальные службы	1	1	
7.	Мои самые главные документы (оформление документов в органах ЗАГС, отделении по вопросам миграции, налоговой инспекции, пенсионном фонде)	1	1	
8.	Льготы детей-сирот	1	1	
Всего часов по 1 году обучения:		9	5	4

### 2 год обучения

9.	Уроки ЖКХ. (Обязанности квартиросъемщика, оплата за жилье и коммунальные услуги, размер квартплаты, тарифы, порядок оплаты)	3	1	2
10.	Домашняя экономика. Искусство разумного ведения домашнего хозяйства (Что такое доходы и расходы? Что такое бюджет? Виды бюджета)	3	1	2
11.	Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами. Центр занятости населения (правила постановки на учет, выплаты, льготы детям-сиротам)	1	1	
12.	Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами. Комитет по социальной защите населения (оформление субсидий на льготы)	1	1	
13.	Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами. Управление федеральной миграционной службы (оформление и замена паспорта гражданина РФ, оформление загранпаспорта, прописка-выписка, временная регистрация)	1		1
Всего часов по 2 году обучения:		9	4	5

Всего часов по модулю	18	9	9
-----------------------	----	---	---

## **Содержание модуля**

**Тема 1. Вводное занятие. Основные понятия социальной инфраструктуры.**

Понятие и задачи социальной инфраструктуры. Объекты социальной инфраструктуры.

**Тема 2. Город и его предприятия.**

Признаки города. Город и его инфраструктура.

**Тема 3. Магазин. Бутик. Гипермаркет. Рынок. Покупка продуктов (проблемные ситуации).**

Планирование семейного бюджета. Магазин. Бутик. Гипермаркет. Рынок. Покупка продуктов (проблемные ситуации).

Игра «Толкучка», экскурсия в магазин.

**Тема 4. Почта (отправление письма, посылки; правила упаковки и отправления; заполнение извещения на получение посылки, денежного перевода).**

Практическое занятие «Почта. Правилами оказания услуг почтовой связи». Заполнение извещения на получение посылки, денежного перевода и др.

**Тема 5. Банк (виды вкладов, назначение сбережений, хранение денег в отделении банка, работа со сберегательными книжками, кредит).**

Знакомство воспитанников с понятием банк и его назначением. Практическое занятие «Банк (виды вкладов, назначение сбережений, хранение денег в отделении банка, работа со сберегательными книжками, кредит)».

**Тема 6. Жилищно-коммунальные службы.**

Знакомство воспитанников с функциями жилищно-коммунальные службы (ЖКХ). Отрасли ЖКХ.

**Тема 7. Мои самые главные документы (оформление документов в органах ЗАГС, отделении по вопросам миграции, налоговой инспекции, пенсионном фонде).**

Знакомство воспитанников с организациями, выдающими документы: отделы записи актов гражданского состояния (ЗАГС), Федеральная миграционная служба (ФМС России), инспекция федеральной налоговой службы (ИФНС), Пенсионный фонд РФ (ПФР).

**Тема 8. Льготы детей-сирот.**

Знакомство воспитанников с льготами детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Тема 9. Уроки ЖКХ. Обязанности квартиросъемщика, оплата за жилье и коммунальные услуги, размер квартплаты, тарифы, порядок оплаты.**

Знакомство воспитанников с услугами ЖКХ. Обязанности квартиросъемщика, оплата за жилье и коммунальные услуги, размер квартплаты, тарифы, порядок оплаты.

**Тема 10. Домашняя экономика. Искусство разумного ведения домашнего хозяйства (Что такое доходы и расходы? Что такое бюджет? Виды бюджета).**

Домашняя экономика. Планированию семейного бюджета. Распределение расходов и доходов. Искусство разумного ведения домашнего хозяйства. Доходы и расходы. Бюджет, виды бюджета, планирование бюджета. Экономия энергоресурсов.

**Тема 11. Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами.**

Центр занятости населения (правила постановки на учет, выплаты, льготы детям-сиротам)

Знакомство с направлениями деятельности центра занятости населения. Центр занятости населения (правила постановки на учет, выплаты, льготы детям-сиротам).

**Тема 12. Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами.**

Комитет по социальной защите населения (оформление субсидий на льготы)

Льготы, предусмотренные законом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Комитет по социальной защите населения. Правила оформления субсидий на льготы.

**Тема 13. Взаимодействие с различными социальными инфраструктурами.**

Отделение по вопросам миграции (оформление и замена паспорта гражданина Российской Федерации, прописка-выписка, временная регистрация)

Ознакомление воспитанников с направлениями деятельности отделения по вопросам миграции. Экскурсия в отделение по вопросам миграции. Правила оформления и замены паспорта гражданина РФ, прописки-выписки, временной регистрации.

**Литература:**

- 1.Азимов, Л. Б. Преподавание экономики. Основные экономические понятия [Текст]: учебник / Л. Б. Азимов. – Москва, 1994.
- 2.Верховская, О. Р. Экономическая терминология [Текст]: учеб.пособие / О. Р. Верховская. – Санкт-Петербург, 1993.
- 3.Павлова, И. П. История экономических учений [Текст]: учеб.пособие / И. П. Павлова. – Санкт-Петербург, 2001.
- 4.Самуэльсон, П. Экономика [Текст]: учебник / П. Самуэльсон. – Москва: 1992.
- 5.Травин, Е. Н. Уроки экономики [Текст]: учеб.пособие / Е. Н. Травин. – Ярославль, 2003.
- 6.Фадеева-Кузнецова, Е. А. Игра всерьез [Текст]: Е. А. ФадееваКузнецова. – Волгоград, 2000.
- 7.Черняк, В. З. Введение в предпринимательство [Текст]: учеб.пособие / В. З. Черняк. – Москва: Вита-Пресс,1999.

### 3. Модуль «Подготовка к выбору профессии»

Данный модуль предполагает получение информации, направленной на содействие формированию профессионального самоопределения, осознанного отношения к выбору будущей профессии. Занятия рассчитаны на 2 учебных года, 18 часов в первый год и 16 часов во второй. Объем модуля – 34 часа.

В результате воспитанники должны:

знать:

- требования к составлению личностного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- требования, предъявляемые к человеку определенной профессией;
- содержание, характер труда в будущей профессиональной деятельности;

уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с профессиональными требованиями определенной профессии;
- составлять личный профессиональный план;
- прогнозировать свои будущие профессиональные и социальные роли.

## Учебно-тематический план

### **1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебные элементы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие «Сто дорог – одна твоя»	1	1	
2	Личность и профессия	2	1	1
3	Разделение труда	1	1	
4	Классификация профессий	3	1	2
5	Мотивы выбора профессий	3	1	2
6	Здоровье и выбор профессии. Уровень профессиональной пригодности	2	1	1
7	Типы темперамента и выбор профессии	2	1	1
8	Профессионально значимые личностные качества. Самооценка	3	1	2
9	Трудовой кодекс. Труд несовершеннолетних	1	1	
<b>Всего часов по 1 году обучения:</b>		<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

### **2 год обучения**

10.	Современный рынок труда и его требования к профессиональному	1	1	
11.	Рынки образовательных услуг и труда в Кемеровской области	1	1	
12.	Интересы, склонности, возможности и потребности	1	1	
13.	Практическая работа по самоанализу своих способностей	2		2
14.	Профессиональные пробы	3		3
15.	Личный план профессионального развития	1		1
16.	Правила поведения на рынке труда	2	1	1
17.	Составляем резюме. Собеседование, правила и нормы поведения	2		2
18.	Встреча с выпускниками, получившими профессию	1	1	
19.	Готовность к выбору профессии	1		1

20.	Круглый стол «Я и моя будущая профессия»	1		1
	Всего часов по 2 году обучения:	16	5	11
	Всего часов по модулю:	34	14	20

**Содержание модуля:****Тема 1. Вводное занятие «Стол дорог – одна твоя».**

Труд в жизни человека и общества. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности.

Игра «Угадай профессию».

### **Тема 2. Личность и профессия.**

Психологические и психофизические особенности личности и человеческие возможности, ведущие к профессиональному успеху.

Представление о себе и выбор профессии. Путь к самопознанию.

Тестирование: методика «Произвольное самоописание», опросник «Кто я?».

### **Тема 3. Разделение труда.**

Содержание и характер труда. Виды и формы разделения труда.

Професии и специальности. Квалификация.

### **Тема 4. Классификации профессий.**

Классификацией типов профессий российского психолога Е.А. Климова. Определение интересов в каждой из сфер профессиональной деятельности: «человек – человек», «человек–природа», «человек–техника», «человек–знак», «человек–художественный образ».

Практическая работа: составление формул профессий, тестирование с помощью дифференциально-диагностического опросника (ДДО) Е.А. Климова

### **Тема 5. Мотивы выбора профессии.**

Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). Профессиональные интересы. Активная роль личности при выборе профессии.

Практическая работа: профориентационная диагностика.

### **Тема 6. Здоровье и выбор профессии. Уровень профессиональной пригодности.**

Работоспособность. Условия и режим работы. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

Практическая работа: письменная работа «Труд в современном обществе», работа с перечнем профессий, специальностей, должностей (контроль знаний), работа с « Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

### **Тема 7. Типы темперамента и выбор профессии.**

Знакомство с типами темперамента: холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики. Понятие экстраверсии и интроверсии. Значение и влияние темперамента на выбор профессии.

### **Тема 8. Профессионально значимые личностные качества. Самооценка.**

Личность, профессионально значимые качества личности, доминантные качества, негативные качества, профессиональные противопоказания, социальная чувствительность. Способность управлять собой, способы воздействия на других.

Практическая работа: психологическая диагностика личностных качеств.

### **Тема 9. Трудовой кодекс. Труд несовершеннолетних.**

Знакомство с трудовым кодексом Российской Федерации.

### **Тема 10. Современный рынок труда и его требования к професионалу.**

Анализ профессий. Формула профессии. Классификационные признаки - предмет труда, цель труда, орудия труда, условия труда. Кадровое планирование. Банки данных рабочей силы (спрос и предложение). Занятость населения и безработица.

Практическая работа: составление формул профессий.

### **Тема 11. Рынки образовательных услуг и труда в Кемеровской области.**

Структура экономики Кузбасса. Анализ информации центра занятости. Составление перечня требуемых профессий. Образовательные организации Кемеровской области. Система профессионального образования. Типы учебных заведений, условия приема и обучения студентов. Система дополнительного образования.

### **Тема 12. Интересы, склонности, возможности и потребности.**

Определение понятий интерес, склонность, потребность. Роль интересов и склонностей в выборе будущей профессии.

### **Тема 13. Практическая работа по самоанализу своих способностей.**

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способность к предпринимательской деятельности. Эстетические способности.

### **Тема 15. Личный план профессионального развития.**

Понятие о профессиональной карьере. Профессиональная компетентность. Личный план профессионального развития как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение.

Практическая работа: составление и анализ личного плана профессионального развития.

### **Тема 16. Правила поведения на рынке труда.**

Как правильно настроиться на поиск работы. Анализ вакансий и объявлений. Взаимодействие с центром занятости населения. Установки, которые мешают достигать успеха в ситуации трудоустройства.

**Тема 17. Составляем резюме. Собеседование, правила и нормы поведения.**

Правила составления резюме. Принципы проведения собеседования при приеме на работу. Подготовка к собеседованию: речь, одежда (дресскод), этикет.

Игра «Руководитель» (демократичный, авторитарный).

Практическая работа: составление резюме.

**Тема 18. Встреча с выпускниками, получившими профессию.**

Проведение встречи с выпускниками, обмен опытом.

**Тема 19. Готовность к выбору профессии.**

Способность к самоанализу, анализу профессии, самореализация в различных видах профессиональной деятельности. Соответствие выбранной профессии склонностям учащихся. Обсуждение результатов диагностических тестов. Дискуссия: «Риски предстоящего выбора».

**Тема 20. Круглый стол «Я и моя будущая профессия».**

Проведение круглого стола «Я и моя будущая профессия» с приглашением представителей профессиональных образовательных организаций.

**Литература:**

1. Беляева, Л. А. Категории «социальная работа» и «социальнопедагогическая деятельность» в их взаимосвязи [Текст] / Л. А. Беляева, М. А. Беляева. – Екатеринбург: «Св-96», 1998. – 193 с.

2. Боброва, Л. М. Технологии социальной помощи выпускникам интернатных учреждений (из опыта проекта «Молодежные центры» в Мурманской области) [Текст] / Л. М. Боброва. – Москва: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2010.- Ч.1. – 21с.
3. Володина, Ю. А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее. Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов [Текст] / Ю. А. Володина. – Москва: Генезис, 2012.
4. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике [Текст] / Е. И. Казакова. – Санкт-Петербург: Речь, 1998. –209 с.
5. Килина, И. А. Постинтернатное сопровождение выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в профессиональных образовательных организациях [Текст] / И. А. Килина, Н. В. Осипова, Т. Н. Михайлова. – Кемерово: 2014.
6. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов. – Москва: Академия, 2010.
7. Кормакова, В. Н. Профессионально-личностное самоопределение старшеклассников: содержание, технология, управление [Текст] / В. Н. Кормакова. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011.
8. Овчинникова, О. В. Модели внутренней деятельности выбора [Текст] / О. В. Овчинникова. – Пермь: Пресстайл, 2007.
9. Прихожан, А. М. Психология сиротства [Текст] / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 400 с.
10. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н. С. Пряжников. – Воронеж: МОДЭК, 1996.
11. Пряжникова, Е. Ю. Профориентация [Текст] / Е. Ю. Пряжникова. – Москва: Академия, 2010.
12. Резапкина, Г. В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. [Текст] / Г. В. Резапкина. – Москва: Генезис, 2005.
13. Шипицына, Л. М. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы [Текст] / Л. М. Шипицына, Е .И. Казакова, А. М. Витковская. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. –125 с.

#### **4. Модуль «Здоровый образ жизни»**

Данный модуль предполагает получение информации, направленной на формирование у воспитанников умений и навыков здорового образа жизни,

сохранения своего здоровья, профилактики заболеваний и безопасного поведения. Занятия рассчитаны на 2 учебных года, по 9 часов в год. Объем модуля – 18 часов.

В результате воспитанники должны:

**знать:**

- правила здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек, соблюдение режима дня, закаливания, питания;
- правила освещения помещения, охраны зрения при чтении, выполнении домашних заданий, просмотре телепередач;
- виды медицинской помощи;
- правила техники безопасности и безопасности жизнедеятельности (в помещении, на улице, в природе, транспорте, при возникновении ЧС, с электроприборами и пр.);
- правила обращения в медицинские учреждения, порядок вызова

«Скорой помощи», милиции, газовой службы, пожарных; -  
основы этики и психологии семейной жизни.

**уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены, одежды, жилья;
- оказывать первичную медицинскую помощь при травмах,

отравлениях и т.д.:

- действовать по сигналу опасности;
- обращаться с электроприборами повседневного пользования; - заботиться о своем физическом и психическом здоровье;
- осуществлять профилактику различных заболеваний.

## **Учебно-тематический план**

### **1 год обучения**

№ п/п	Учебные элементы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Правила здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек	1	1	
2.	Виды медицинской помощи: «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом, обращение в поликлинику (деловая игра)	1		1
3.	Знакомство с медицинскими учреждениями. Детская поликлиника и городская больница. Аптека и оптика	1		1
4.	Простудные заболевания. Грипп. ОРВИ. Причины, первая помощь. Закаливание	1	1	
5.	Растяжения, разрывы связок, ушибы, переломы. Правила оказания первой медицинской помощи	1		1
6.	Кровотечения. Виды кровотечений. Причины. Первая помощь	1		1
7.	Тепловой и солнечный удар. Электротравмы. Поражение молнией. Правила и приемы оказания первой помощи	1	1	
8.	Отравление. Отравление ядовитыми растениями, грибами, медикаментами. Правила и приемы оказания первой помощи	1	1	
9.	Действие при ЧС природного и техногенного характера	1	1	
Всего часов по 1 году обучения:		9	5	4

**2 год обучения**

10.	Гигиена тела. Гигиена одежды. Гигиена жилья	1	1	
11.	Подготовка к семейной жизни	2	1	1
12.	Подготовка к роли отца и матери	2	1	1
13.	СПИД – чума XXI. (просмотр видеофильма)	1	1	
14.	«Скажем наркотикам «Нет!»	1	1	
15.	Профилактика вредных привычек	1	1	
16.	Действие при ЧС природного и техногенного характера	1		1
Всего часов по 2 году обучения:		9	6	3
Всего часов по модулю:		18	11	7

**Содержание модуля**

**Тема 1. Вводное занятие. Правила здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек.**

Правила здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек. Режим дня, спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек.

**Тема 2. Виды медицинской помощи: «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация.**

Знакомство с видами медицинской помощи: «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Лечебные и профилактические мероприятия.

Деловая игра: «Вызов «скорой помощи» и врача на дом».

**Тема 3. Знакомство с медицинскими учреждениями. Детская поликлиника и городская больница. Аптека и оптика.**

Типы медицинских учреждений (виртуальная экскурсия). Лечебно-профилактические учреждения: амбулатории, стационары, диспансеры. Медико-санитарные части и здравпункты. Станции скорой помощи и пункты неотложной помощи при поликлиниках. Учреждения стационарного типа: больницы, клиники, госпитали, родильные дома, санатории.

**Тема 4. Простудные заболевания. Грипп. ОРВИ. Причины, первая помощь. Закаливание.**

Причин возникновения простуды. Симптомы простуды. Грипп. ОРВИ. Причины, первая помощь. Виды закаливания организма. Правила закаливания.

**Тема 5. Растворения, разрывы связок, ушибы, переломы. Правила оказания первой медицинской помощи.**

Травмы. Растворения, разрывы связок, ушибы, переломы. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

**Тема 6. Кровотечения. Виды кровотечений. Причины. Первая помощь.**

Что такое кровотечение? Виды кровотечений. Основные причины кровотечений. Признаки внутреннего кровотечения. Оказание первой помощи при кровотечениях.

**Тема 7. Тепловой и солнечный удар. Электротравмы. Поражение молнией. Правила и приемы оказания первой помощи.**

Тепловой и солнечный удар. Электротравмы. Поражение молнией. Признаки теплового и солнечного удара. Признаки воздействия электрического тока. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Помощь при поражении электрическим током.

**Тема 8. Отравление. Отравление ядовитыми растениями, грибами, медикаментами. Правила и приемы оказания первой помощи.**

Пищевое отравление и его признаки. Пищевая токсикоинфекция. Отравление ядовитыми растениями и грибами. Отравление медикаментами. Отравление алкоголем. Отравление бытовыми и моющими средствами. Правила и приемы оказания первой помощи при отравлениях.

#### **Тема 9. Действие при ЧС природного и техногенного характера.**

Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины. Правила поведения во время ЧС.

#### **Тема 10. Гигиена тела. Гигиена одежды. Гигиена жилья.**

Гигиена как наука. Правила личной гигиены. Гигиена тела. Гигиена одежды. Гигиена жилья.

#### **Тема 11. Подготовка к семейной жизни.**

Социально-нравственная готовность к семейной жизни. Уровень нравственного сознания человека. Готовность к самостоятельности. Психологическая готовность к созданию семьи.

#### **Тема 12. Подготовка к роли отца и матери.**

Планирование семьи. Половая и физическая зрелость человека. Планирование рождения детей. Готовность к рождению детей. Социальные роли отца и матери.

#### **Тема 13. СПИД – чума XXI (просмотр видеофильма).**

Просмотр видеофильма «СПИД – чума XXI». Обсуждение способов распространения ВИЧ/СПИД и способах профилактики инфицирования.

Ролевая игра: «Опасная ситуация».

#### **Тема 14. «Скажем наркотикам «Нет!»**

Беседа «Скажем наркотикам «Нет!».

Игра: «Умей сказать: «Нет!»

#### **Тема 15. Профилактика вредных привычек.**

Привычки: полезные и вредные. Как привычки влияют на здоровье. Последствия вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 16. Действия при ЧС природного и техногенного характера.**

Поведение во время ЧС. Действия при ЧС природного и техногенного характера. Меры безопасности.

**Литература:**

1. Аллен, Кэрр. Легкий способ бросить курить [Текст] / Кэрр Аллен. – Москва: Добрая книга, 2008.
2. Анисимов, Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди Молодежи [Текст] / Л. Н. Анисимов. – Москва: Юрид. лит., 1988.
3. Зверев, И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст] / И. Д. Зверев. – Москва: Просвещение, 1983.
4. Кардашенко, В. Н. Гигиена детей и подростков [Текст] / В. Н. Кардашенко. – Москва: Медицина, 1980.
5. Колеванова, Т. К. Суд над вредными привычками [Текст] / Т. К. Колеванова. – 2005.
6. Сизанов, А. Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака [Текст] / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. – Москва: ВАКО, 2004.
7. Форд, Е. Школа правильной осанки [Текст] / Е. Форд. – 2005.
8. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности [Текст] / В. Д. Шадриков. – Москва, 1994.

## **5. Модуль «Ведение домашнего хозяйства»**

Данный модуль предполагает получение информации, направленной на приобретение теоретических знаний и формирование практических навыков, необходимых для самостоятельной жизни в социуме. Занятия рассчитаны на 2 учебных года, по 36 часов в год. Объем модуля – 72 часа.

В результате воспитанники должны:

знать:

- правила гигиены жилого помещения (освещение, проветривание, влажная уборка и пр.)
- правила ухода за комнатными растениями;
- правила содержания домашних животных;
- правила гигиены приготовления пищи;
- правила сервировки стола, назначение столовых приборов, технологию приготовления различных блюд;
- правила ухода и хранения сезонной одежды, чистки одежды (способы выведения пятен на одежде), стирки и глажения вещей из различных типов тканей.

уметь:

- проводить генеральную уборку жилища (мытье окон и дверей, чистка дорожек и ковров, чистка мебели, мытье полов и т.д.);
- производить мелкий ремонт одежды (пришивание пуговицы, крючков, молний; зашивание по шву, подшивание низа одежды);
- производить ремонт мебели, бытовой техники, электропроводки;
- производить косметический ремонт жилого помещения;
- приготавливать различные блюда (молочные, мясные, рыбные и др.), напитки (чай, кисель, компот и др.), консервировать овощи и фрукты.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Учебные элементы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Дом, в котором ты живешь (квартира, частный дом, деревенский дом, дачный дом)	1	1	
2.	Гигиена жилого помещения (освещение, проветривание, уборка)	1	1	
3	Животные в доме. Правила ухода	1	1	
4.	Комнатные растения и уход за ними	1		1
5.	Генеральная уборка жилого помещения	3	1	2
6.	Мелкий ремонт одежды	2		2
7.	Ручные швы	2		2
8.	Работа на швейной машине. Техника безопасности. Виды машинных швов	2		2
9.	Стирка и глажение белья	2		2
10.	Ремонтные работы (система отопления, водоснабжения, канализации)	1	1	
11.	Ремонт мебели	2		2
12.	Ремонт электропроводки	1	1	
13.	Значение питания для здоровья человека. Гигиена приготовления пищи	2	1	1
14.	Витамины и их роль для здоровья человека. Группы витаминов	1	1	

15.	Салаты. Разнообразие салатов. Правила приготовления	2	1	1
16.	Молоко. Молочные и кисломолочные продукты. Суп молочный. Молочный кисель	2	1	1
17.	Мясо и мясные продукты	2	1	1
18.	Рыба и рыбные продукты	2	1	1
19.	Хлеб – всему голова. Виды хлебобулочных изделий	2	1	1
20.	Горячие напитки	1		1
21.	Этикет. Ежедневная сервировка стола. Столовые приборы	1	1	
22.	Сервировка праздничного стола	1		1
23.	Приготовление бутербродов	1		1
Всего часов по 1 году обучения:		36	14	22
<b>2-й год обучения</b>				
24.	Планирование ремонтных работ. Подготовка к зиме жилого помещения	1	1	

25.	Косметический ремонт жилого помещения	1	1	
26.	Реставрация мебели	1		1
27.	Уход и хранение сезонной одежды и обуви. Системы хранения	2	1	1
28.	Мелкий ремонт белья и верхней одежды	2		2
29.	Правила домашней чистки одежды	1		1
30.	Стирка и глажение вещей из различных типов тканей	2	1	1
31.	Вязание	2	1	1
32.	Кройка и шитье одежды	2	1	1
33.	Современная бытовая техника: виды, правила пользования, техника безопасности	3	1	2
34.	Ремонт бытовой техники	1	1	
35.	Салаты. Салаты из отварных овощей. Фруктовые салаты	2		2
36.	Каши. Правила обработки круп для варки каш. Каша манная, гречневая, рисовая	2		2
37.	Первые мясные блюда. Приготовление мясного бульона. Борщ, щи	2		2
38.	Вторые мясные блюда. Мясо отварное. Домашнее жаркое. Фарш из мяса. Биточки, котлеты	2		2
39.	Гарниры к мясу. Картофельное пюре. Каши: перловая, гречневая, рисовая. Макароны, лапша, вермишель. Капуста тушеная	2		2
40.	Рыба. Рыбные блюда и гарниры к ним. Разделывание рыбы. Отварная рыба. Тушеная рыба. Рыба жареная. Разделы вание селедки	2		2
41.	Компоты, кисели из ягод и фруктов	2		2
42.	Домашняя выпечка. Тесто	2		2
43.	Домашнее консервирование	2		2
Всего часов по 2 году обучения:		36	8	28
Всего часов по модулю:		72	22	50

## Содержание модуля

**Тема 1. Вводное занятие. Дом, в котором ты живешь (квартира, частный дом, деревенский дом, дачный дом).**

Дом, в котором ты живешь (квартира, частный дом, деревенский дом, дачный дом). Семейные традиции. Игры для домашнего праздника.

Игра «Украшаем дом к празднику».

**Тема 2. Гигиена жилого помещения (освещение, проветривание, уборка).**

Гигиена жилого помещения. Режимы освещения, проветривания.

Правила уборки.

Игра «Расставь мебель».

**Тема 3. Животные в доме. Правила ухода.**

Домашние животные. Правила содержания домашних животных.

Правила ухода за домашними питомцами.

**Тема 4. Комнатные растения и уход за ними.**

Комнатные растения. Зимние сады и оранжереи. Разновидности комнатных растений. Как влияют комнатные растения на организм человека? Комнатные растения в интерьере квартиры. Уход за комнатными растениями.

Практическая работа: «Пересадка комнатного растения».

**Тема 5. Генеральная уборка жилого помещения.**

Ежедневная уборка. Правила проведения генеральной уборки. Генеральная уборка жилища (мытье окон и дверей, чистка дорожек и ковров, чистка мебели, мытье полов). Использование чистящих и моющих средств.

**Тема 6. Мелкий ремонт одежды.**

Мелкий ремонт одежды. Правила пришивания пуговиц, крючков, молний. Зашивание по шву, подшивание низа одежды.

Практическая работа: «Пришивание пуговиц».

**Тема 7. Ручные швы.**

Ручные швы. Виды ручных швов: шов «вперед иголку», копировальные стежки, сметочный шов, обметочный шов, потайной шов.

Практическая работа: «Виды ручных швов»

**Тема 8. Работа на швейной машине. Техника безопасности. Виды машинных швов.**

Знакомство с устройством и работой швейной машины. Техника безопасности при работе на швейной машине. Виды машинных швов.

**Тема 9. Стирка и глажение белья.**

Знакомство с последовательностью и особенностями стирки и глажения белья. Сортировка белья. Глажение белья. Условные символы стирки, сушки, химчистки и глажения на одежде и белье.

## **Тема 10. Ремонтные работы (система отопления, водоснабжения, канализации).**

Правила выполнения санитарно-технических работ. Услуги ЖКХ. Обязанности квартиросъемщика по ремонту. Мелкий ремонт сантехники. Ремонт систем отопления, водоснабжения, канализации. Вызов аварийных служб.

## **Тема 11. Ремонт мебели.**

Ремонт мебели в домашних условиях. Исправление мелких дефектов.

## **Тема 12. Ремонт электропроводки.**

Правила поведения при повреждениях электропроводки. Техника безопасности. Вызов аварийных служб.

## **Тема 13. Значение питания для здоровья человека. Гигиена приготовления пищи.**

Значение питания для здоровья человека. Здоровое питание. Пищевой рацион. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи.

## **Тема 14. Витамины и их роль для здоровья человека.**

Группы витаминов.

Рациональное питание. Витамины и их роль для здоровья человека. Продукты богатые витаминами разных групп.

Потребность организма в витаминах.

## **Тема 15. Салаты. Разнообразие салатов.**

Правила приготовления.

Салаты. Подготовка овощей. Приемы первичной обработки овощей и оформление готовых блюд. Разнообразие салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования при работе с пищевыми продуктами.

Практическая работа: салат из свежей капусты

## **Тема 16. Молоко. Молочные и кисломолочные продукты.**

Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты, их хранение. Молочные супы: суп молочный рисовый. Суп молочный с макаронными изделиями. Молочный кисель.

## **Тема 17. Мясо и мясные продукты.**

Мясо и мясные продукты. Правила и сроки хранения. Первичная обработка мяса. Приготовление мяса. Блюда из мяса.

## **Тема 18. Рыба и рыбные продукты.**

Рыба и рыбные продукты. Правила и сроки хранения. Правила первичной обработки рыбы. Способы разделки рыбы. Способы приготовления рыбы.

**Тема 19. Хлеб – всему голова. Виды хлеба и хлебобулочных изделий.**

Бережное отношение к хлебу. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлеба и хлебобулочных изделий.

**Тема 20. Горячие напитки.**

Горячие напитки. Правила заваривания чая. Чай с молоком. Чай с лимоном. Какао. Кофе.

**Тема 21. Этикет. Ежедневная сервировка стола.**

Столовые приборы. Правила этикета. Ежедневная сервировка стола. Столовые приборы.

**Тема 22. Сервировка праздничного стола.**

Сервировка праздничного стола. Посуда и приборы. Правила поведения за столом в гостях. Обязанности хозяев.

**Тема 23. Приготовление бутербродов.**

Бутерброды. Виды бутербродов. Требования к качеству бутербродов. Горячие бутерброды. Рецепты бутербродов.

**Тема 24. Планирование ремонтных работ. Подготовка к зиме жилого помещения.**

Подготовка жилого помещения к зиме. Проверка отопительных приборов. Утепление окон и дверей.

**Тема 25. Косметический ремонт жилого помещения.**

Понятие косметический ремонт помещения. Советы специалистов по ремонту жилых помещений.

**Тема 26. Реставрация мебели.**

Реставрация мебели в домашних условиях. Исправление дефектов. Декорирование мебели.

**Тема 27. Уход и хранение сезонной одежды и обуви.**

Системы хранения. Правила по уходу за одеждой и обувью. Чистка и ремонт верхней одежды и обуви. Правила хранения сезонной одежды и обуви. Места хранения. Современные системы хранения.

**Тема 28. Мелкий ремонт белья и верхней одежды.**

Мелкий ремонт белья и верхней одежды. Виды ремонта. Зашивание по шву. Подшивание подкладки, воротничка. Штопка, накладывание заплат.

**Тема 29. Правила домашней чистки одежды.**

Правила домашней чистки одежды. Способы выведения пятен на одежде. Средства для удаления пятен с одежды.

**Тема 30. Стирка и глажение вещей из различных типов тканей.**

Советы по стирке и глажке различных видов тканей.

Практическая работа: стирка и глажение рубашки.

### **Тема 31. Вязание.**

Инструменты, используемые при вязании. Вязание спицами и крючком.

### **Тема 32. Кройка и шитье одежды.**

Основы кройки и шитья одежды.

### **Тема 33. Современная бытовая техника: виды, правила пользования, техника безопасности.**

Роль бытовых приборов в жизни современного человека. Виды бытовой техники. Правила пользования бытовой техникой и техника безопасности при ее применении.

### **Тема 34. Ремонт бытовой техники.**

Элементарные понятия о ремонте бытовой техники. Правила потребителя. Обслуживающий и гарантийный ремонт бытовой техники.

### **Тема 35. Салаты.**

Салаты из отварных овощей. Фруктовые салаты. Правила приготовления салатов. Подготовка овощей. Фруктовые салаты. Рецепты салатов.

### **Тема 36. Каши.**

Правила обработки круп для варки каш. Каша манная, гречневая, рисовая. Виды каш: манная, гречневая, рисовая и их приготовление.

### **Тема 37. Первые мясные блюда.**

Приготовление мясного бульона. Борщ, щи. Первые мясные блюда. Правила приготовления мясного бульона. Приготовление борща и щей.

### **Тема 38. Вторые мясные блюда.**

Мясо отварное. Домашнее жаркое. Фарш из мяса. Биточки, котлеты. Рецепты приготовления биточек, котлет.

### **Тема 39. Гарниры к мясу.**

Картофельное пюре. Каши: перловая, гречневая, рисовая. Макароны, лапша, вермишель. Капуста тушеная. Гарниры к мясу. Правила приготовления картофельного пюре. Виды каш: перловая, гречневая, рисовая. Макаронные изделия: макароны, лапша, вермишель. Капуста тушеная.

### **Тема 40. Рыба.**

Рыбные блюда и гарниры к ним. Разделывание рыбы. Отварная рыба. Тушеная рыба. Рыба жареная. Разделывание селедки.

### **Тема 41. Компоты, кисели из ягод и фруктов.**

Компоты и кисели. Подготовка ягод и фруктов для компотов и киселей. Сухие фруктовые смеси для приготовления компота

### **Тема 42. Домашняя выпечка. Тесто.**

Домашняя выпечка: пироги, булочки, печенье. Приготовление теста в домашних условиях. Виды теста.

**Тема 43. Домашнее консервирование.**

Длительное хранение продуктов. Домашнее консервирование: правила, рецепты.

**Литература:**

1. Бондареко, Т. М. Комплексные занятия [Текст] / Т. М. Бондаренко. – Воронеж: Учитель, 2004.

2. Голондарева, Н. Б. Технология 5 класс (девочки). Поурочные планы по учебнику «Технология. 5 класс» [Текст] / В. Д. Симоненко. – Волгоград: 2005.
3. Ермакова, В. И. Кулинария [Текст] / В. И. Ермакова. – Москва: Просвещение, 1993 г.
4. Ковалев, Н. Н. Рассказы о русской кухне [Текст] / Н. Н. Ковалев. –Москва: 1989.Москва:
5. Кожина, О. А. Обслуживающий труд. 5 класс [Текст] / учеб.пособие О. А. Кожина, Е. Н. Кудакова, С. Э. Маркуцкая. – Москва: Дрофа, 2004.
6. Лесных, В. Гимн молоку [Текст] / В. Лесных. – Москва: 2007.
7. Максимова, М. Школа домоводства [Текст] / М. Максимова, М. Кузьмина. – Москва: Эксмо-Пресс, 2000. – 15 с.
8. Одинец, А. Домоводство. Настольная книга хозяйки [Текст] / А. Одинец. – Москва: АСТ-Пресс, 2007. – 320 с.
9. Похлебкин, В. В. Тайны хорошей кухни [Текст] / В. В. Похлебкин. – Москва: 2002.
10. Ределин, М. Домашняя русская кухня [Текст] / М. Роделин. – Москва: 2001.
11. Розинкина, А. А. От арбуза до шпината [Текст] / А. А. Розинкина. – Барнаул: Палитра,1991.
12. Синица, Н. В. Технология. 5 класс [Текст] / Н. В. Синица, В. Д. Симоненко. – Москва: Вентана-Граф,2013.
13. Старикова, Е. В. Дидактический материал по трудовому обучению [Текст] / Е. В. Старикова, Г. А. Корчагина. – Москва: Просвещение, 1996.
14. Таппед, Г. Сервировка праздничного стола [Текст] / Г. Таппед. – Москва: 1996.
15. Частный, П. М. Мясо и мясные блюда [Текст] / П. М. Частный. – Москва: 2003.

Прошнуровано и пронумеровано 40 листов  
скреплено печатью

Директор МКУОО  
«Детский дом «Родники»

О.Б. Логачева



