**Цель программы:** Содействие в подготовке к жизни вне ПНИ к социальной адаптации. Целевой группой являются ПСУ, периодически нуждающиеся в уходе при сохранении осуществлять самообслуживание, а также инвалиды регулярно нуждающиеся в уходе при частичной утрате самостоятельности.

Курс реабилитации рассчитан на двенадцать месяцев, в соответствии с индивидуальной программой предоставления социально-реабилитационных услуг, разработанной на основании ИПР (индивидуальная программа реабилитации инвалида), учитывая пожелания и возможности ПСУ.

***Основные направления подготовки:***

**1. Ведение домашнего хозяйства**. В ходе проведения теоретических и практических занятий по ведению домашнего хозяйства у проживающихформируются и совершенствуются необходимые навыки самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой и обувью, чистить, стирать, гладить, выполнять элементарный ремонт одежды. Совершенствуются доступные навыки по приготовлению пищи, сервировки стола, культуре приема пищи. А также воспитывается потребность соблюдать чистоту и поддерживать порядок в помещениях и на улице.

**2. Личная гигиена**. Данноенаправление направлено на внутреннюю мотивацию инвалидов к здоровому образу жизни, помочь им осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в здоровом состоянии. Также предусматривается совершенствование уже имеющихся навыков личной гигиены, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.

**3. Обучение коммуникативной культуре**. Мероприятия по коммуникативной культуре позволят приобрести навыки общения и взаимодействия с другими людьми. Коммуникативные навыки – это навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

**4. Оказание первой доврачебной помощи**. Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи помогут инвалидам не растеряться в чрезвычайной ситуации, узнают номера телефонов экстренных служб, научатся обрабатывать ссадины и накладывать бинт, узнают правила реагирования на укусы насекомых и животных и многое другое.

**5. Растениеводство**. Занятия по растениеводству направлены на формирование у инвалидов навыков работы с растениями. В рамках методики предусмотрена работа на клумбах, расположенных на территории интерната, в теплице Учреждения, уход за комнатными растениями. ПСУ получают общие представления о растениях, учатся обращаться с садово-огородным инвентарем, осуществлять посадку и уход за растениями. Среди выращиваемых в учебных целях растений: салат, укроп, лук, петрушка, редис, огурцы, томаты, георгины, бархатцы, различные комнатные растения. Осознание своей причастности к работе, возможность увидеть плоды своего труда, применение и использование выращенной продукции на занятиях по кулинарии способствуют развитию уверенности в себе, повышению заинтересованности в осуществлении трудовой деятельности, развитию самоуважения. Формы организации включают практические занятия, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, дискуссионные беседы, просмотр кинофильмов.

***Ожидаемый результат:***

По проведению социально-реабилитационных мероприятий у ПСУ отмечается положительная динамика.Это проявилось в формировании навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умения проводить свободное время, социального общения. Положительный результат наблюдается в области обучения приготовлению пищи (соблюдать технику безопасности с электроприборами, уверенно включать электрическую плиту, заваривать чай, нарезать хлеб, чистить и нарезать овощи для салатов, убирать и мыть за собой посуду и др.). У инвалидов наблюдаются улучшения в потребности следить за внешним видом, ухаживать за вещами и обувью, следить за состоянием чистоты тела, волос и ногтей. Многие инвалиды усвоили правила безопасного поведения на дорогах и улицах города, научились элементарным приемам оказания первой доврачебной помощи (при порезах и ушибах, приступах эпилепсии, искусственного дыхания), запомнили действия при возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар, угроза терроризма, защита от мошенников), узнали номера телефонов экстренных городских служб. В ходе обучения навыкам коммуникативной культуры у инвалидов расширились представления о вариантах проведения своего свободного времени. Они научились посещать библиотеку, кинотеатр, спортивный зал, посещать городские культурно-массовые мероприятия. Небольшой процент молодых инвалидов научились самостоятельно совершать покупки в магазинах города, считать стоимость покупки, определять срок годности продуктов питания. Без посторонней помощи научились пользоваться пластиковыми картами при различных оплатах.

Благодаря мероприятиям инновационной технологии «Уметь, жить самостоятельно!» расширяется диапазон представлений у инвалидов об окружающем мире, обогащается опыт предметной деятельности, реализуется возможность посильного участия в работе по дому, воспитывается потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивается самостоятельность в организации своей жизни.

1. Подготовительный этап.

(проводится в январе месяце)

1) Отбор инвалидов, нуждающихся в предоставлении реабилитационных услуг по обучению социально-бытовой ориентировке с учетом имеющихся у них предпосылок для формирования навыков самообслуживания, жизнеобеспечения и взаимодействия с окружающими.

2)Зачислениена курс реабилитации с учетом желания инвалидов участвовать в социально-бытовой деятельности.

3) Составление индивидуальной программы предоставления социально-реабилитационных услуг с учетом индивидуальных потребностей ПСУ и утверждения на междисциплинарной комиссии.

**2. Основное содержание теоретических практических занятий:**

**Направление I. Уход за личными вещами (см. Приложение №1)**

В ходе проведения теоретических и практических занятий по ведению домашнего хозяйства у ПСУ планируем сформировать и совершенствовать необходимые навыки самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой и обувью, чистить, стирать, гладить, выполнять элементарный ремонт одежды Кроме этого, стремимся воспитывать потребность соблюдения чистоты и поддержания порядка в помещениях и на улице.

***Темы занятий:***

1. Обучение стирке:

1.1. Ручная стирка:

• знакомство с многообразием емкостей для ручной стирки;

• знакомство с моющими средствами (порошок, мыло, паста);

• наполнение емкости для стирки водой (определение количества и температуры воды);

• определение количества моющего средства для данного количества белья с использованием мерок (мерный стакан, ложка) и растворение его в воде;

• опускание белья в воду, замачивание;

• намыливание белья (в случае использования мыла);

• движения рук при стирке;

• полоскание белья;

• отжим белья различными способами (выкручивание, сжатие в руке);

• встряхивание белья;

• вывешивание белья на просушку (с использованием сушилки или веревки с прищепками).

1.2. Машинная стирка:

• знакомство со стиральными машинами разного типа (машинаавтомат, машина активаторного типа);

• сортировка белья на цветное и белое перед стиркой;

• закладывание и вытаскивание белья из машины;

• определение количества моющего средства для данного количества белья с использованием мерок (мерный стакан, ложка) и закладывание порошка в машину;

• закрывание и открывание дверцы машины;

• установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам);

• запуск машины (нажатие на пусковую кнопку).

2. Глажение утюгом:

• установка гладильной доски;

• подключение утюга к сети;

• определение готовности утюга к работе;

• раскладывание белья на гладильной доске;

• смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора);

• движения руки с утюгом при глажении.

3. Различение белья и одежды:

3.1. Бельё

• постельное: простыня, пододеяльник, наволочка;

• нижнее: трусы, майка, футболка, бюстгальтер, ночная рубашка, пижама;

• для гигиенических целей: полотенце для рук и лица, полотенце банное, нагрудник;

• для кухни: полотенце, варежка, прихватка.

3.2. Одежда:

• носильные вещи: сарафан, платье, блузка, юбка, топ, рубашка, футболка, шорты, брюки, кофта, свитер;

• верхняя: куртка, ветровка, плащ, пальто, шуба;

• головные уборы: панама, косынка, платок, шарф, шапка, кепка, бейсболка, шляпа;

• одежда по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, спортивная.

4. Складывание белья и одежды:

• сворачивание белья;

• выворачивание одежды на лицевую сторону;

• сворачивание одежды;

• вывешивание на «плечики»;

• сортировка по полкам в шкафу.

5. Чистка одежды:

• знакомство с разнообразием щеток для чистки;

• движение руки со щеткой по загрязненной одежде;

•стряхивание загрязнений с одежды.

6. Мелкий ремонт одежды:

• пришивание пуговиц;

• вдевание нити в иглу;

• уравнивание концов нити;

• завязывание узелка;

• прокалывание ткани иглой через отверстие пуговицы;

• подшивание нижнего края одежды швом «вперед иголкой»;

• зашивание дырки швом «через край».

7. Уход за обувью:

• хранение обуви в специально предназначенном месте;

• мытье обуви;

• просушивание обуви (около обогревательных систем, специальными приборами);

• чистка обуви:

• знакомство с назначением щёток и средств для чистки обуви;

• движение руки со щеткой по обуви.

**Направление II. Приготовление пищи, сервировка стола, культура приема пищи ( см. Приложение №2)**

.

**Задача:** формирование внутренней мотивации инвалидов к здоровому образу жизни, помочь им осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в здоровом состоянии. Также предусматривается совершенствование уже имеющихся навыков личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья. Овладение даже простейшими навыками самообслуживания не только снижает зависимость человека с ОВЗ от окружающих, но и укрепляет уверенность в своих силах. Инвалиды становятся гораздо более самостоятельными, если они могут сами приготовить себе пищу. Как всякая практическая деятельность, будучи конкретной и простой по содержанию, приготовление пищи является наиболее понятным и доступным средством активного познания окружающей действительности. Данное направление нацелено на обучение инвалидов выполнять доступные операции по приготовлению пищи. В ходе проведения занятий по кулинарии решаются воспитательные задачи: формирование у людей интереса к приготовлению пищи, воспитание привычки к соблюдению личной гигиены, привитие навыков правильного поведения за столом. Занятия по кулинарии проводятся в групповой форме на основе практической деятельности. Все виды работ по кулинарии осуществляется в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности.

**Тема занятия:**

1 Соблюдение правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи:

• приготовление пищи в специально отведённом месте;

• мытьё рук перед началом работы;

• использование чистой посуды;

• использование специальной одежды (фартук, косынка);

• поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.).

2. Обращение с кухонной посудой:

• функциональное использование

• различение чистой и грязной посуды;

• мытьё и чистка (использовать моющие средства, ополаскивать);

• хранение в определённом месте.

3.Использование бытовых приборов для приготовления пищи (тостер, миксер, в электрический чайник, электрическая плита, духовка, микроволновая печь, мультиварка):

• определение назначения прибора;

• включение /выключение;

• пользование регуляторами температуры, скорости;

• установка времени готовки;

• мытьё;

• хранение.

4. Использование мерной посуды (ложка, кружка, стакан, мерный стакан):

• подбор подходящей мерной посуды;

• наливание / насыпание продукта до метки.

5. Соблюдение операционной последовательности при приготовлении пищи (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки):

1. выбор блюда для приготовления;

2. выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда;

3. распознавание продуктов (по этикетке, упаковке, внешнему виду, запаху, вкусу);

4. выбор посуды и кухонных приборов.

5. обработка и приготовление продуктов:

• мытье;

• нарезание;

• очистка;

• натирание;

• перемешивание;

• варка;

• жарка;

• тушение;

6. определение степени готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу).

7. Правильное хранение продуктов:

• в определённом месте и упаковке (холодильнике, банке, пакете и т.д.);

• определение срока хранения (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).

8. Сервировка стола:

• выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам (для супа – глубокая тарелка; для чая – кружка, для салата – салатница и т.д.);

• расставление посуды и раскладывание приборов на столе.

**Направление III. Уборка помещений и территорий (см. Приложение №3)**

.

Уборка помещений и территории рассматривается как предмет подготовки в связи с возможной перспективой применения сформированных у инвалидов навыков и умений при выполнении работы в качестве дворника или уборщицы. Вместе с тем, задачи и содержание обучения актуальны также для формирования бытовой деятельности инвалидов. Обучение инвалидов направлено на формирование умений делать уборку, поддерживать чистоту и порядок в помещениях и на территории.

**Основные задачи обучения:**

• формирование умения определять необходимость в наведении чистоты и порядка;

• формирование умений обращаться с уборочным инвентарем: метла, совок, грабли, вилы, лопата, лом, тачка, ведро, щетка, швабра и др.;

• формирование навыков выполнения уборочных работ на улице и в помещении. Кроме того, в процессе обучения у людей формируется умение выполнять работу качественно и доводить начатое дело до конца, воспитывается потребность соблюдать чистоту и поддерживать порядок в помещениях и на улице.

1. Обращение с инвентарем:

• определение необходимого для работы инвентаря;

• подготовка инвентаря к работе;

• приемы работы с различным инвентарем (ведро, тачка, носилки, метла, швабра, лопата, механизированная косилка, грабли, вилы, лопаты и скребки для уборки снега, лом, щетки, водяной шланг, веник, мусорный совок, распылители для мытья окон и др.);

• соблюдение правил техники безопасности при обращении с инструментом;

• уход за инвентарем и его хранение.

2. Уборка мусора:

• собирание мусора в ведро, тачку, на носилки;

• вынос мусора в специальный контейнер;

• сжигание мусора: o определение места для сжигания; o сортировка мусора (горючий / не горючий);

• закапывание мусора.

3. Подметание территории:

• определение убираемой территории и направления для подметания;

• погрузка мусора в тачку лопатой;

• вывоз мусора в определенное место (мусорный контейнер, яма и др.).

4. Уборка травы и листьев:

• сгребание скошенной травы в кучи граблями;

• погрузка травы в тачку, носилки вилами;

• вынос травы в определенное место (компостная яма);

• сгребание / сметание листьев в кучи;

• погрузка в тачку и определение её загруженности (по объему, по тяжести);

• определение места для утилизации листьев (компостная яма, контейнер для мусора и др.);

• вывоз листьев.

5. Уборка снега:

• работа со снеговой лопатой: o определение направления сгребания снега (от центра площадки к обочине, от края тротуара к другому краю, вдоль дорожки и др.);

• удаление слежавшегося снега скребком;

• обкалывание льда ломом;

• посыпание дорожек песком (солью): o определение мест, нуждающихся в посыпке (скользкие пандусы, ступени и др.); o определение нужного количества песка, соли для выполнения данного объема работы (посредством условных емкостей: кружка, кастрюля для соли; ведро, тачка для песка). 6. Подметание пола:

• определение необходимости подметания пола;

• определение места для уборки и направления движения при подметания;

• заметание мусора на совок;

• высыпание мусора в урну.

7. Мытье пола:

• определение необходимости мытья пола;

• наполнение емкости для мытья пола (ведро, таз) водой;

• определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду;

• перенос ёмкости с чистой водой в определенное помещение (, коридор и др.);

• смачивание, отжимание тряпки;

• определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды;

• выливание грязной воды в указанное место;

• просушивание мокрых тряпок.

8. Мытье окон:

• определение загрязненности окон;

• нанесение моющего средства на стекло (с помощью распылителя, влажной тряпки и др.);

• смывание раствора влажной тряпкой,

• протирание стекла сухой тряпкой, газетой,

• использование специальных щеток для мытья окон.

**НаправлениеIV.Ведение приусадебного хозяйства (см Приложение №4)**

Занятия по растениеводству направлены на формирование у инвалидов навыков работы с растениями. Предусмотрена работа на клумбах, расположенных на территории и теплицах Учреждения, уход за комнатными растениями. Инвалиды получают общие представления о растениях, учатся обращаться с садово-огородным инвентарем, осуществлять посадку и уход за растениями. Среди выращиваемых в учебных целях растений: салат, укроп, лук, петрушка, редис, огурцы, томаты, георгины, бархатцы, различные комнатные растения. Осознание своей причастности к работе, возможность увидеть плоды своего труда, применение и использование выращенной продукции на занятиях по кулинарии способствуют развитию уверенности в себе, повышению заинтересованности в осуществлении трудовой деятельности, развитию самоуважения.

***Теоретические занятия:***

**1.Общие представления о растениях:**

• классификация растений (деревья, кустарники, травы);

• среда роста (вода, земля, камни – горы);

• строение цветковых растений (корень, стебель, лист, цветок, плод с семенами);

• условия, необходимые для жизни растений;

• значение растений для человека.

2. Обращение с садово-огородным инвентарем:

• знакомство с разнообразием инвентаря: o для обработки земли (лопата, грабли, тяпка и др.); o для полива (лейка, ведро, шланг и др.); o для прополки (пропольник, тяпка и др.).

• устройство инвентаря и функциональное значение каждой части (рабочая часть, ручка);

• приёмы использования инвентаря в работе с растениями;

• ремонт инвентаря, хранение и уход за ним.

**Выполнение работы**

• с почвой:

перекопка почвы; боронование почвы;oудаление сорняков; oвнесение минеральных и органических удобрений (компост); изготовление почвенных смесей для комнатных растений и рассады; оформление грядок и междурядий. - с семенами: узнавание семян (по цвету, величине, форме, запаху, по характеру поверхности, по вкусу); проращивание семян; сортировка на всхожесть.

• по посадке растений:

разметка на грядке под будущие посадки; прокапывание бороздок и лунок на грядке; выкапывание ям под кустарники и деревья; посев семян; пикировка; высаживание рассады.

• по уходу за растениями:

полив (мерка, лейка, шланг); определение влажности/сухости почвы; определение количества воды для полива;

подкормка; обрезка сухих листьев и веток; рыхление почвы; пересадка растений; подсыпание земли в горшки; протирание листьев от пыли; мытье горшков и поддонов.

• по сбору урожая:

различение плодов овощных культур; определение зрелости овощных культур; способы уборки: (выкапывание, срезание и т.д.)