


Министерство труда и социального развития Краснодарского края  
государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Терновский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании метод. объединения  
от « 09 » ЯНВАРЯ 2023 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ СО КК «Терновский ПНИ»  
 Н.А. Корниенко  
« 09 » ЯНВАРЯ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
по реабилитации людей  
с ограниченными умственными и физическими возможностями  
старше 18 лет  
«Тренировочная квартира»

Составитель: Дерезлазова Т.А., старший воспитатель

Терновская, 2023

## Пояснительная записка

Интеграция инвалидов в общество направлена на налаживание и восстановление утраченных инвалидами связей в обществе, на включенность получателей социальных услуг в труд, быт и досуг, на преодоление изоляции. Таким образом, интеграция – это комплекс социальных мероприятий, призванный максимально приблизить инвалида к полноценному во всех смыслах существованию в обществе.

Основные меры по обеспечению интеграции инвалидов – это предоставление условий для получения дополнительного образования, успешного устройства на работу, проведение досуга.

Программа по сопровождаемому проживанию людей с ограниченными умственными и физическими возможностями старше 18 лет направлена на создание системы комплексной помощи инвалидам.

В качестве конечной цели дополнительного образования лиц с особенностями психофизического развития при помещении в ГБУ СО КК «Герновский психоневрологический интернат» выдвигается их социальная интеграция. Успех интеграции в значительной степени зависит от социально-бытовой компетентности человека, его способности самостоятельно организовывать свой быт. Важным моментом является необходимость развивать навыки инвалида к самостоятельной, независимой от помощи окружающих, жизни посредством социально-бытовой ориентировки.

В сущности, данная программа направлена на обеспечение социального самоопределения инвалидов с нервно-психическими расстройствами, испытывающих большие трудности в адаптации к окружающему миру.

**Актуальность программы:** главная проблема человека с ограниченными возможностями здоровья заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов с людьми, в ограниченном общении с природой. Поэтому установление реального и более комфортного контакта с внешним миром очень важно. Интеграция в общество человека с ограниченными умственными и физическими возможностями сегодня означает процесс и результат предоставления ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни наравне и вместе с остальными членами общества.

**Цель программы:** сформировать социально-адаптированную личность, подготовленную для самостоятельной жизни в социуме.

### **Задачи программы:**

- сформировать чувство патриотизма: любви и привязанности, преданности и ответственности, желания трудиться на благо родного края, беречь его богатства;
- восстановить или сформировать социально-бытовые знания и умения, необходимые получателям социальных услуг для успешной интеграции в общество;



- воспитать позитивные качества личности для успешной интеграции в социуме: познавательную активность, самоконтроль за своим поведением, ответственность за свои поступки, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации;

- сформировать понятие ценности здорового образа жизни, включающего знания, умения, навыки и опыт сохранения и укрепления психического и физического здоровья;

- развить умения и навыки безопасного обращения с бытовыми предметами, необходимыми получателям социальных услуг для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- расширить объем имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- обучить получателей социальных услуг правилам поведения в общественных местах, различных учреждениях; развить способность у подопечных воспринимать реальный мир города (станции), улицы, уметь ориентироваться в нём;

- развить общую психологическую компетентность: умение оказывать сочувствие, поддержку; навыки общения, познакомить с общепринятыми нормами и правилами поведения, обязательными формами вежливости в общении;

- сформировать положительное отношение к природе, научить быть милосердными, любить и беречь природу, развить способность видеть красоту окружающего мира;

- приучить к безопасному поведению в соответствующих ситуациях на природе и дома;

- научить навыкам адаптации в мире финансовых отношений.

Организация сопровождаемого проживания в учреждении предполагает следующие этапы:

• **1 этап – подготовительный:** на данном этапе проводится диагностика кандидатов для сопровождаемого проживания из числа получателей социальных услуг учреждения.

#### **Цель данного этапа:**

• подбор инвалидов для сопровождаемого проживания.

Специалисты учреждения (заведующий отделением, врач-психиатр, психолог, старший воспитатель) определяют уровень сформированности социально-бытовых и коммуникативных навыков, необходимых для самостоятельного проживания, наличие мотивации к ведению самостоятельной жизнедеятельности, в том числе, в условиях сопровождаемого проживания в учреждении, а также необходимый объём помощи сотрудников в ходе учебного сопровождаемого проживания.

#### **Основные задачи первого этапа:**

• помощь в развитии личностного потенциала, способностей и возможностей получателей социальных услуг в освоении навыков самообслуживания и самостоятельного функционирования;



- подбор кандидатов на подготовку к жизнедеятельности на условиях сопровождаемого проживания из числа получателей социальных услуг нашего учреждения.

Осуществление подбора получателей социальных услуг для сопровождаемого проживания на базе учреждения относится к сфере компетенции врачебной комиссии.

- **2 этап – учебное сопровождаемое проживание:** целью данного этапа является обучение получателей социальных услуг навыкам самостоятельной жизнедеятельности посредством освоения необходимых социальных компетенций, опыта и практики независимого функционирования в основных сферах жизни человека.

На данном этапе основными направлениями деятельности сотрудников в рамках сопровождения являются:

- дальнейшее развитие навыков самообслуживания;
- обучение навыкам организации собственного быта и окружающего жизненного пространства;
- обеспечение дневной занятости и развитие трудовых навыков;
- содействие освоению социального пространства и формирование социально-ответственного поведения;
- помощь в развитии творческих способностей, организации досуговой деятельности;
- содействие расширению информационно-коммуникативной сферы.

Учебное сопровождаемое проживание строится с учётом личностных запросов получателей социальных услуг на помощь и поддержку.

В ходе второго этапа сотрудники осуществляют следующую деятельность:

- способности и интересы получателей социальных услуг;
- создают условия, стимулирующие активность, развитие способностей, расширение социально-коммуникативной сети получателей социальных услуг;
- проводят культурно-досуговую, информационно-просветительскую и физкультурно-оздоровительную работу.

- **3 этап – собственно сопровождаемое проживание:** цель этапа – проведение интенсивной подготовки и закрепление навыков самостоятельности путём организации жизнедеятельности, максимально приближенной к обычной жизни человека и его взаимодействию в окружающем социуме, предусматривает самостоятельное ведение домашнего хозяйства и самостоятельное социальное функционирование, развитие адаптационных возможностей и приспособительных механизмов к самостоятельной жизни. Получатели социальных услуг ведут самостоятельный образ жизни с учётом имеющихся у них способностей и опыта, сами поддерживают порядок, готовят пищу, ведут хозяйство, самостоятельно осуществляют планирование времени и т. д. Им предоставлены более широкие права и возможности в организации домашнего быта, свободы передвижения и общения, в реализации своих интересов и потребностей в открытом социуме. Одновременно они несут полную ответственность за свои действия и поступки по соблюдению норм и



правил проживания, бытовой и трудовой самостоятельности и безопасности, в целом за организацию своей жизнедеятельности.

**Методика и технологии реализации:**

программа курса состоит из 12 разделов, каждый из которых разделен на темы. Общий объем занятий – 72 часа:

- 1 раздел – «Гражданские права»
- 2 раздел – «Основы административного и уголовного права»
- 3 раздел – «Социально-средовая реабилитация»
- 4 раздел – «Жилище»
- 5 раздел – «Транспорт»
- 6 раздел – «Безопасность – основа жизни»
- 7 раздел – «Культура поведения»
- 8 раздел – «Торговля»
- 9 раздел – «Средства связи»
- 10 раздел – «Медицинская помощь»
- 11 раздел – «Основы финансовой грамотности»
- 12 раздел – «Здоровый образ жизни»

Каждый из разделов представляет собой цикл занятий. Общий объем теоретических занятий по разделам - 34 часа, практических - 38 часов, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

**Срок реализации:** долгосрочный проект.

**Целевая группа:** получатели социальных услуг общего отделения старше 18 лет, признанные нуждающимися в социальном обслуживании, которые способны достаточно полно воспроизводить программный материал, знания, умения и навыки которых усваиваются достаточно полно.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий:** групповые и индивидуальные, теоретические и практические занятия.

**Методы и формы работы:** беседа, дискуссия, демонстрация, пример, практическая деятельность, трудовая деятельность, упражнение, просмотр фильмов, экскурсия, моделирование реальной ситуации.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, согласно календарно-тематическому плану.

**Состав исполнителей:** педагогический работник учреждения, имеющий высшее образование, образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

**Ожидаемые результаты:**

получатели социальных услуг старше 18 лет должны:

- развить навыки самостоятельного проживания в быту;
- знать правила и порядок обращения в различные органы и учреждения;
- освоить основы финансовой грамотности;
- раскрыть творческий потенциал;
- иметь стремление к личностному росту и саморазвитию.

**Формы контроля результатов:** итоговые занятия, проверка на практике полученных теоретических знаний в различных организациях и учреждениях.

**Материальное обеспечение программы:** кабинет для проведения занятий, методические материалы, наглядные пособия, оборудование для проведения практических занятий, канцелярские принадлежности, компьютер, принтер, транспорт для поездок, экскурсий.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании метод. объединения  
от « 09 » ЯНВАРЯ 2023 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ СО КК «Терновский ПНИ»  
Н.А. Корниенко  
« 09 » ЯНВАРЯ 2023 г.

Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы  
по реабилитации людей  
с ограниченными умственными и физическими возможностями  
старше 18 лет  
«Тренировочная квартира»

№ модуля (раздела)	Модуль (раздел)	Количество		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Гражданские права	5	5	-
2.	Основы административного и уголовного права	2	2	-
3.	Социально-средовая реабилитация	11	1	10
4.	Жилище	7	1	6
5.	Транспорт	3	1	2
6.	Безопасность – основа жизни	4	4	-
7.	Культура поведения	9	4	5
8.	Торговля	4	-	4
9.	Средства связи	4	-	4
10.	Медицинская помощь	10	7	3
11.	Основы финансовой грамотности	6	3	3
12.	Здоровый образ жизни	7	6	1
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>



## Содержание программы

### Раздел №1 «Гражданские права»

#### 1.1. *Наша Родина – Россия*

Теоретическое занятие. Символы государства: герб, гимн, флаг. Руководители государства. Государственные праздники.

#### 1.2. *Основные документы гражданина Российской Федерации*

Теоретическое занятие. Общие сведения о документах, удостоверяющих личность гражданина РФ. Свидетельство о рождении. Паспорт гражданина Российской Федерации. Страховой полис. Пенсионное удостоверение инвалида. Содержание записей в документах. Условия хранения документов. Порядок получения, замены документов.

#### 1.3. *Конституция Российской Федерации – основной закон страны.*

##### *Права и обязанности человека*

Теоретическое занятие. Конституционные права человека. Права инвалидов. Право на труд. Право на отдых. Право на охрану здоровья и социальную помощь. Право на социальное обеспечение. Конституционные обязанности человека и гражданина. Соблюдение Конституции РФ и законов РФ. Уважение прав и свобод других лиц. Уплата налогов. Охрана природы и окружающей среды.

#### 1.4. *Вероисповедание*

Теоретическое занятие. Религия в России. Конституционное право на свободу совести и свободу вероисповедания.

#### 1.5. *Основные ценности семьи*

Теоретическое занятие. Понятие семьи. Члены семьи. Семейные отношения. Достоинства человека (уважение, доверие, понимание, доброта, забота, дружба, честность, прощение, щедрость, совесть, честь, милосердие, трудолюбие, ответственность). Недостатки человека (злобность, жестокость, жадность, лживость, трусость, зависть).

### Раздел №2 «Основы административного и уголовного права»

#### 2.1 *Основы административного права*

Теоретическое занятие. Административная ответственность. Административное правонарушение. Административное наказание.

#### 2.2. *Основы уголовного права*

Теоретическое занятие. Понятие правонарушения. Понятие и признаки преступления. Обстоятельства, смягчающие и отягчающие уголовную ответственность. Цели и виды наказания.



## Раздел №3 «Социально-средовая реабилитация»

### 3.1. Профориентация. Знакомство с профессиями

Теоретическое занятие. Ситуация выбора. Формирование навыков, связанных с возможностью получить работу. Умение обратиться за помощью, правильно реагировать на критику; выполнять работу в соответствии с предъявляемыми требованиями.

### 3.2. Трудоустройство. Пути поиска работы

Практическое занятие. Пути поиска работы: обращение в государственный центр занятости населения. Знакомство с содержанием объявлений о вакансиях в газетах, Интернете. Экскурсия в центр занятости.

### 3.3. Трудоустройство. Обращение к работодателю

Практическое занятие. Прямое обращение к потенциальному работодателю, участие в ярмарках вакансий, через кадровые агентства.

### 3.4. Трудоустройство. Перечень документов при трудоустройстве и увольнении

Практическое занятие. Перечень документов при трудоустройстве и увольнении. Составление заявления о приёме на работу. Составление заявления об увольнении, заполнение анкет и других документов. Экскурсия в отдел кадров учреждения.

### 3.5. Государственные учреждения

Практическое занятие. Администрация Терновского сельского поселения Тихорецкого района, её отделы и функции. Порядок обращения. Экскурсия в государственное учреждение.

### 3.6. Государственные учреждения. Правоохранительные органы

Практическое занятие. Правоохранительные органы: полиция. Порядок обращения в полицию в зависимости от ситуации. ЗАГС, паспортно-визовая служба. Их функции, порядок обращения. Экскурсии в государственные учреждения.

### 3.7. Государственные учреждения. Военкомат, налоговая инспекция, пенсионный фонд

Практическое занятие. Военкомат, налоговая инспекция, пенсионный фонд. Их функции, порядок обращения. Экскурсии в государственные учреждения.

### 3.8. Службы быта. Прачечная, химчистка

Практическое занятие. Прачечная. Химчистка. Порядок сдачи и получения белья. Правила пользования прачечной самообслуживания. Экскурсии в прачечную и химчистку.

### *3.9. Службы быта. Мастерская по ремонту обуви*

Практическое занятие. Мастерская по ремонту обуви. Порядок сдачи обуви в ремонт и получение её из ремонта. Экскурсия в мастерскую по ремонту обуви.

### *3.10. Службы быта. Ателье по пошиву и ремонту одежды*

Практическое занятие. Ателье по пошиву и ремонту одежды. Порядок сдачи и получения вещей в ателье. Экскурсия в ателье.

### *3.11. Службы быта. Парикмахерская*

Практическое занятие. Парикмахерская. Правила посещения. Экскурсия в парикмахерскую.

## **Раздел № 4 «Жилище»**

### *4.1. Жилище человека*

Теоретическое занятие. Жилые и нежилые помещения. Назначение жилых и подсобных помещений. Виды жилых помещений в городе и сельской местности, их различие.

### *4.2. Бытовые электроприборы*

Практическое занятие. Виды бытовых электроприборов. Правила пользования. Техника безопасности и меры предосторожности.

### *4.3. Виды уборки. Гигиенические требования к жилым комнатам*

Практическое занятие. Гигиенические требования к жилым комнатам. Виды и периодичность уборки. Правила пользования пылесосом. Повседневная уборка жилых помещений, кухни, санузла. Техника безопасности и меры предосторожности.

### *4.4. Виды уборки. Чистка и мытьё стёкол и зеркал*

Практическое занятие. Чистка и мытьё оконных стёкол и зеркал. Уход за мебелью. Моющие и чистящие средства, применяемые для уборки. Техника безопасности и меры предосторожности.

### *4.5. Косметический ремонт. Подготовительная работа*

Практическое занятие. Подсчёт расходов. Подготовительная работа. Техника безопасности.

### *4.6. Косметический ремонт. Осуществление ремонта*

Практическое занятие. Осуществление ремонта (грунтовка, шпатлевка, шлифовка, окрашивание, оклеивание стен обоями и другие работы), уборка помещения. Техника безопасности.

### *4.7. Итоговое занятие. Генеральная уборка комнаты*

Практическое занятие.



## Раздел №5 «Транспорт»

*5.1. Основные транспортные средства, их виды*  
Теоретическое занятие. Виды транспорта (специальный, грузовой, пассажирский, городской, железнодорожный, пригородный, междугородний). Обязанности пассажира. Приобретение билета. Правила поведения с кондуктором, контролером.

*5.2. Порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте*  
Практическое занятие. Приобретение билета. Правила посадки, поведение в салоне и при выходе из транспорта. Правила поведения с кондуктором, контролером. Камеры хранения. Поведение в общественном транспорте при возникновении ЧС.

*5.3. Правила дорожного движения*  
Практическое занятие. Элементарные правила дорожного движения. Светофор. Переход. Безопасный путь в вечернее время. Светоотражающие элементы (фликеры).

## Раздел №6 «Безопасность – основа жизни»

*6.1. Чрезвычайные ситуации в жилище и учреждениях*  
Теоретическое занятие. Определение чрезвычайной ситуации (ЧС), виды и масштабы чрезвычайных ситуаций. Ситуации аварийного характера в жилище и учреждениях. Основы жизнеобеспечения современного жилища. Средства и способы спасения.

*6.2. Чрезвычайные ситуации в окружающей среде*  
Теоретическое занятие. Виды чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные принципы самоспасения: предвидеть опасность, по возможности избегать ее, действовать решительно и четко, всеми возможными способами, просить о помощи и самому ее оказывать.

*6.3. Профилактика несчастных случаев в быту*  
Теоретическое занятие. Несчастные случаи в быту: травматизм, отравление, поражение электрическим током, ожог. Меры профилактики.

*6.4. Пожарная безопасность*  
Теоретическое занятие. Причины возникновения пожаров (в помещении, транспорте, на природе). Меры предупреждения возникновения пожара. Правила поведения во время пожаров.

## Раздел №7 «Культура поведения»

### 7.1. *Культура совместного проживания*

Теоретическое занятие. Правила общения, правила поведения. Форма обращения с просьбой, вопросом. Формы обращения к старшим и сверстникам. Правила общежития.

### 7.2. *Межличностные отношения и разрешение проблемных ситуаций*

Теоретическое занятие. Основные причины проблемных ситуаций, как себя вести при межличностном конфликте, способы разрешения

### 7.3. *Правила поведения в гостях*

Теоретическое занятие. Поход в гости. Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми. Правила вручения и приема подарков.

### 7.4. *Выбор подарка ко дню рождения и другим праздникам*

Теоретическое занятие. Главные правила выбора подарка. Подарок – как особый знак внимания и уважения. Разнообразие и оригинальность подарков.

### 7.5. *Правила поведения в общественных местах: парке, кафе*

Практическое занятие. Правила поведения в парке, кафе. Экскурсия.

### 7.6. *Правила поведения в общественных местах: музее, кинотеатре*

Практическое занятие. Правила поведения в музее, кинотеатре. Экскурсия.

### 7.7. *Правила поведения в общественных местах: библиотеке, доме культуры*

Практическое занятие. Правила поведения в библиотеке, доме культуры. Экскурсия.

### 7.8. *Организация свободного времени*

Практическое занятие. Виды отдыха. Организация досуга.

### 7.9. *Маломобильные граждане в рамках тренировочной квартиры*

Практическое занятие. Культура общения. Уход за маломобильными гражданами.

## Раздел №8 «Торговля»

### 8.1. *Основные виды магазинов, их назначение*

Практическое занятие. Виды торговых предприятий. Экскурсии в магазины продовольственных и промышленных товаров, на рынок, ярмарку. Отличие рынка от магазина.

### 8.2. *Правила покупки товара в продовольственном магазине*



Практическое занятие. Экскурсии в продовольственные магазины. Срок годности продукта. Ценники. Условия хранения продуктов. Что такое ГОСТ. Скоропортящиеся продукты. Продукты органические и натуральные. Дата производства и дата расфасовки. Свежие и замороженные продукты. Скидки.

### *8.3. Правила покупки в магазине промышленных товаров*

Практическое занятие. Экскурсии в магазины промышленных товаров. Назначение промышленных магазинов. Специализированные магазины. Порядок приобретения товара. Гарантийные обязательства. Скидки.

### *8.4. Правила поведения и этикета в магазине*

Практическое занятие. Экскурсия в магазин. Вход в здание. Как пользоваться камерой хранения. Общение с персоналом. Шопинг. У кассы. На выходе. Права и обязанности покупателя в магазине. Закон РФ «О защите прав потребителей».

## **Раздел №9 «Средства связи»**

### *9.1. Основные средства связи, виды почтовых отправлений*

Практическое занятие. Экскурсия на почту. Почтовый адрес своего дома (интерната). Письмо, бандероль, посылка, телеграмма. Виды денежных переводов.

### *9.2. Телефон (стационарный, мобильный). Культура общения по телефону*

Практическое занятие. Что такое стационарный телефон: особенности. Что такое сотовый телефон: особенности мобильного общения. Основные правила этикета, азбука телефонного общения.

### *9.3. Интернет для жизни*

Практическое занятие. Безопасность в сети Интернет. Информационное пространство. Персональные данные. Сетевой этикет.

### *9.4. Интернет – среда развития образования и культуры*

Практическое занятие. Интернет – источник справочной информации. Общение с людьми. Социальные сети. Видеосвязь.

## **Раздел №10 «Медицинская помощь»**

### *10.1. Виды медицинских учреждений. Виды медицинской помощи*

Теоретическое занятие. Виды медицинских учреждений (стационарные, амбулаторно-поликлинические, диспансерные, санаторно-курортные, учреждения скорой и неотложной помощи). Виды медицинской помощи (первая медицинская помощь, доврачебная помощь, квалифицированная медицинская помощь). Функции основных врачей – специалистов.

### *10.2. Способы вызова врача на дом*

Теоретическое занятие. Способы вызова врача на дом: с мобильного телефона, со стационарного телефона, через Интернет. Основные правила этикета. В каких случаях можно вызвать врача на дом.

### *10.3. Аптека. Приобретение лекарства в аптеке*

Практическое занятие. Экскурсия в аптеку. Правила поведения в аптеке. Этикет общения. Рецепт, его назначение. Покупка лекарственных средств по рецепту и без него.

### *10.4. Домашняя аптечка. Правила оказания доврачебной помощи*

Практическое занятие. Лекарственные формы (таблетки, порошки, микстуры и т.д.) Чтение аннотации к лекарствам, значение аннотации. Возможные противопоказания для приема лекарств. Правила хранения. Комплектование домашней аптечки лекарственными формами и предметами оказания первой помощи.

### *10.5. Инфекционные заболевания и меры их предупреждения*

Теоретическое занятие. Виды, источники, пути передачи и профилактика инфекционных заболеваний.

### *10.6. Профилактика пищевых отравлений*

Теоретическое занятие. Причины пищевых отравлений. Профилактика отравлений (выбор качественных продуктов, условия их хранения, соблюдение гигиены). Первая помощь при отравлениях.

### *10.7. Стрессы и нервные срывы*

Теоретическое занятие. Причины стрессов. Первичные признаки стресса, его последствия. Простые правила профилактики нервных срывов.

### *10.8. Профилактика простудных заболеваний*

Теоретическое занятие. Причины простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ, гриппа). Их профилактика (здоровое питание, закаливание, свежий воздух и физические нагрузки).

### *10.9. Правила пользования термометром. Обработка ран и ссадин.*

#### *Повязки*

Практическое занятие. Правила измерения температуры. Безопасность пользования термометром, правила хранения. Что нужно знать при обработке ран и ссадин (при порезе, рваной ране, укусе животных). Средства для обработки ран, как правильно обработать. Правила наложения бинтовых повязок.



*10.10. Правила поведения в жаркое и холодное время года*  
Теоретическое занятие. Причины возникновения и способы предупреждения обморожения, переохлаждения. Правила поведения на льду, заснеженном тротуаре, на ступенях, вблизи зданий. Причины тепловых и солнечных ударов. Способы предупреждения теплового и солнечного ударов. Питьевой режим. Профилактика солнечных ожогов.

## **Раздел №11 «Основы финансовой грамотности»**

*11.1. Прожиточный минимум. Прожиточный минимум для инвалидов. Сбережения, виды доходов, виды заработка*  
Теоретическое занятие. Что такое прожиточный минимум и потребительская корзина. Сбережения: виды сбережений. Доходы: виды, источники. Виды заработка.

*11.2. Что такое страхование и для чего оно нужно*  
Теоретическое занятие. Страхование: виды, правила, условия, принципы страхования.

*11.3. Финансовая грамотность*  
Теоретическое занятие. Понятие о бюджете. Грамотное планирование бюджета. Разумное распределение и использование средств. Планирование покупок, исходя из суммы доходов (пенсия, заработная плата) за месяц, год. Целесообразность покупок. Долгосрочное планирование покупок.

*11.4. Правила обращения с денежными знаками*  
Практическое занятие. Планирование расходов по приоритетности (обязательность, величина, срочность). Разумные траты. Экономия денежных средств во время совершения покупок. Правила безопасности: хранение денег. Правила денежного обращения. Экскурсия в магазин.

*11.5. Жилищно-коммунальное хозяйство*  
Практическое занятие. Электроснабжение. Газоснабжение. Теплоснабжение. Водоснабжение. Канализация. Вывоз мусора. Экскурсия в ЖКХ.

*11.6. Жилищно-коммунальное хозяйство. Коммунальные платежи, услуги, налоги*  
Практическое занятие. Телевизионная антенна и кабель. Телефонная сеть. Компьютерная сеть. Домофон. Видеонаблюдение и сигнализация. Текущий и капитальный ремонт многоквартирного дома. Экскурсия в ЖКХ.

## **Раздел №12 «Здоровый образ жизни»**

*12.1. Человек и его привычки*

Теоретическое занятие. Роль привычек в жизнедеятельности людей. Полезные и вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Формирование

#### *12.2. Алкоголь – враг здоровья и счастья*

Теоретическое занятие. Пьянство, алкоголизм и влияние их на организм человека. Воспитание в себе отрицательного отношения к вредным привычкам.

#### *12.3. Разрушающее действие табака на организм человека*

Теоретическое занятие. Что такое табачная зависимость? Последствия курения, вред и влияние на организм и психику человека.

#### *12.4. СПИД. Как уберечь себя*

Теоретическое занятие. Что такое ВИЧ и СПИД, как можно заразиться ВИЧ, симптомы болезни. Как себя защитить от заражения ВИЧ-инфекцией.

#### *12.5. Наркотики и закон. Учись говорить: «Нет!»*

Теоретическое занятие. Вредное воздействие наркотиков на организм. Десять способов сказать «нет». Уголовная ответственность за употребление, хранение и сбыт наркотиков.

#### *12.6. Спорт и ЗОЖ*

Теоретическое занятие. Влияние спорта на здоровье. Что такое закаливание? Занятие физкультурой - одно из основных составляющих здорового образа жизни.

#### *12.7. Итоговое занятие «Будь здоров!»*

Практическое занятие. Утренняя зарядка.