

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

ГУТО «Кимовский
психоневрологический интернат»



Рубченкова О.М.

« 19 » апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГУТО «Кимовский
психоневрологический интернат»



Пюров А.Н.

« 19 » апреля 2022 г.

**Программа по социально-бытовой адаптации получателей
социальных услуг**

«Вместе мы многое сможем!»

Подготовил: специалист по реабилитационной
работе в социальной сфере
Замотаева С.С.

Новольвовск, 2022 г.

Содержание.

Пояснительная записка	3
План занятий	5
Подготовительный этап	7
1. Вводное занятие	7
2. Личная гигиена	7
3. Одежда и обувь	8
Хозяйственный этап	9
1. Бюджет	9
2. Бытовая комната	9
3. Организация питания	10
4. Правильное питание	11
5. Кулинария	11
Социальный этап	14
1. Культура поведения	14
2. Транспорт	14
Приложение № 1. Диагностическая карта участника группы	16
Список используемой литературы	17

Пояснительная записка.

Получатель социальных услуг — это лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограниченной жизнедеятельности и вызывающие необходимость его социальной защиты.

Ограничение жизнедеятельности выражается в полной или частичной утрате лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение и обучаться.

Данная программа - это новая форма организации людей с ограниченными возможностями, способствующая формированию у них знаний и умений для самостоятельной жизни в социуме.

Осуществление социально-бытовой адаптации получателя социальных услуг предусматривает его обучение приемам восстановления утраченных (искаженных) навыков по социально-бытовому самообслуживанию. При таком подходе в полной мере реализуется процесс социализации личности, т. е. вхождение или возвращение получателей социальных услуг в общество.

Программа подразумевает комплекс реабилитационных мероприятий, в процессе которых проживающие получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, позволяющие им успешно адаптироваться в быту и социальной среде.

Программа состоит из трех этапов, каждый из которых включает в себя ряд тем:

Подготовительный:

1. Вводное занятие.
2. Личная гигиена.
3. Одежда и обувь.

Хозяйственный:

1. Бюджет.
2. Бытовая комната.
3. Организация питания.
4. Правильное питание.
5. Кулинария.

Социальный:

1. Культура поведения.
2. Транспорт.

Программа предназначена для пожилых людей и инвалидов, в возрасте от 18 до 60 лет.

В зависимости от степени индивидуального развития срок реализации программы рассчитан на год - полтора.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы: практическая подготовка к социально – бытовой адаптации, социальному ориентированию, функциональной и социальной независимости получателей социальных услуг.

Задачи программы:

- формирование навыков ухода за собой и своим внешним видом;
- формирование и совершенствование навыков самообслуживания, функциональной и социальной независимости;
- формирование умений ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне, в пространстве, во времени;
- формирование культуры поведения на основе норм этикета.

Ожидаемый результат:

- расширение самостоятельности в бытовой и социальной сфере у получателей социальных услуг;
- повышение уровня развития коммуникативных функций;
- умение самостоятельно принимать решения и осознавать меру ответственности за них.

Способы определения результативности:

- 1) входная диагностика, собеседование;
- 2) проведение практических и самостоятельных занятий;
- 3) проведение открытых занятий;
- 4) тесты по пройденным материалам;
- 5) итоговая диагностика.

Оснащение кабинета для занятий по программе:

Для проведения занятий необходимо оборудовать кабинет, в котором будет располагаться все необходимое оборудование и инвентарь.

Занятия проводятся в группах от 4 до 6 человек и по необходимости индивидуально.

Основные организационные функции специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере:

- организация диагностики в целях выявления уровня подготовки кандидатов к участию в программе.
- взаимодействие всех структурных подразделений интерната;
- организация занятий и практических работ;
- привлечение сотрудников интерната к реализации данной программы;
- подготовка участников, реквизита, наглядных пособий;

План занятий программы.

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
	Подготовительный этап:		
1.	Вводное занятие.	1	
2.	Личная гигиена		
2.1.	Гигиена тела, правильный уход за телом.	1	3
2.2.	Правильный уход за кожей головы и волосами.	1	3
2.3.	Гигиена полости рта и правильный уход.	1	2
2.4.	Кожа лица и правильный уход.	1	3
3.	Одежда и обувь.		
3.1.	Подбор и уход за одеждой.	1	5
3.2.	Подбор и уход за обувью.	1	5
	Хозяйственный этап:		
1.	Бюджет.		
1.1.	Основные понятия. Бюджет.	2	
1.2.	Планирование расходов.	2	3
1.3.	Выгодные покупки.	2	5
2.	Бытовая комната.		
2.1.	Спальное помещение.	1	2
2.2.	Кухня и ее оборудование.	1	2
2.3.	Санузел и ванная комната.	1	2
2.4.	Уборка помещения.	1	3
2.5.	Помощники в быту.	1	3
2.6.	Безопасность жилища.	1	2
3.	Организация питания.		
3.1.	Бытовая техника на кухне.	1	3
3.2.	Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение.	2	4
3.3.	Посуда на кухне. Правила ухода и хранения.	1	2
3.4.	Сервировка стола.	1	3
3.5.	Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.	1	3
4.	Правильное питание.		
4.1.	Питание и здоровье человека.	2	
4.2.	Меню на неделю.	2	4
4.3.	Полуфабрикаты.	1	4
4.4.	Первичная обработка продуктов.	1	4
4.5.	Тепловая обработка продуктов.	1	4
5.	Кулинария.		
5.1.	Завтрак.	1	
5.2.	Технология приготовления бутербродов.	1	3
5.3.	Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий.	2	4
5.4.	Технология приготовления блюд из яиц.	1	2
5.5.	Технология приготовления напитков для завтрака.	1	2

5.6.	Обед.	1	
5.7.	Технология приготовления первых блюд.	2	4
5.8.	Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда.	2	4
5.9.	Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда.	2	4
5.10.	Технология приготовления гарниров для вторых блюд.	2	4
5.11.	Технология приготовления овощных салатов.	2	3
5.12.	Ужин.	1	
5.13.	Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда.	2	4
5.14.	Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда.	2	4
5.15.	Технология приготовления гарниров.	2	4
5.16.	Технология приготовления мучных изделий.	2	5
5.17.	Технология приготовления кондитерских изделий.	2	5
	Социальный этап:		
1.	Культура поведения.		
1.1.	Правила общения с собеседником.	2	4
1.2.	Правила вокруг нас.	2	4
1.3.	Поведение в разных социумах.	2	6
1.4.	Культура поведения в общественных местах.	2	6
2.	Транспорт.		
2.1.	Виды транспорта.	1	
2.2.	Поездка на транспорте.	1	6
2.3.	Правила дорожного движения.	1	3
	ИТОГО	70	155

Краткое содержание программы.

Подготовительный этап.

1. Вводное занятие.

- 1.1. Знакомство с участниками.
- 1.2. Вводное анкетирование.
- 1.3. Знакомство с программой.
- 1.4. Знакомство с оборудованием кабинета.
- 1.5. Прохождение инструктажа по технике безопасности.

2. Личная гигиена.

2.1. Гигиена тела, правильный уход за телом.

Гигиенический режим по уходу за телом (ванная, душ, баня).
Ежедневные гигиенические процедуры. Режим смены белья, носков, чулок.
Хранение вещей индивидуального пользования.

2.2. Правильный уход за кожей головы и волосами.

Типы волос и средства по уходу за ними; последовательность и частота мытья волос; необходимость ношения головного убора.

2.3. Гигиена полости рта и правильный уход.

Значение зубной пасты для здоровья зубов; назначение бальзама для полости рта; гигиена полости рта после еды; профилактическое обращение к зубному врачу.

2.4. Кожа лица и правильный уход.

Типы кожи лица; особенности ухода за сухой, жирной и смешанной кожей лица; утренний и ночной уход за кожей лица; косметические средства для ухода за кожей лица: лосьон, крем; скраб, маска – назначение и частота их использования; уход за проблемной кожей лица, косметические средства по уходу за проблемной кожей лица; бритье, предметы и косметические средства для бритья.

Практическое занятие.

Выбор и покупка лосьонов для тела, дезодорантов, духов, крема для рук и ног, скрабов; правила пользования косметикой для тела. Последовательность ухода за ногтями и кожей рук и ног. Определение своего

типа волос; выбор и покупка шампуня, бальзама для волос; последовательность мытья волос; выбор прически. Последовательность чистки зубов; использование бальзама для полости рта; выбор и покупка зубной щетки, зубной пасты и бальзама. Определение своего типа кожи лица; выбор и покупка лосьона, крема, скраба, маски, предметов и косметики для бритья; правила пользования косметикой по уходу за кожей лица; последовательность бритья и уход за кожей лица после бритья.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Диалог в магазине при выборе средств по уходу за волосами; при покупке средств по уходу за полостью рта; при выборе косметических средств по уходу за кожей лица и средств для бритья.

3. Одежда и обувь.

3.1. Подбор и уход за одеждой.

Размер одежды и белья; средства и способы определения размера одежды. Способы ухода за одеждой: ручная и машинная стирка одежды, виды ремонта одежды. Средства и предметы для ухода за одеждой: щетки, пятновыводители. Стили одежды. Подбор по цветовой гамме.

3.2. Подбор и уход за обувью.

Размер обуви; размер зимней обуви. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью.

Практическое занятие.

Определение своего размера и роста с помощью сантиметра. Определение размера обуви. Определение способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды. Определение способа ухода за обувью: мытье и сушка.

Развитие коммуникативных навыков.

Рассказ о себе: аккуратен ли я в одежде? Диалоги в ролевых играх. Диалог с продавцом – консультантом при покупке одежды, обуви.

Хозяйственный этап.

1. Бюджет.

1.1. Основные понятия бюджета.

Статьи дохода и расхода.

1.2. Планирование расходов.

Продуктовая корзина, цена, стоимость продуктов; приобретение одежды, обуви.

Вещи долговременного пользования, их стоимость. Планирование денежных средств на отдых, непредвиденные расходы.

1.3. Выгодные покупки.

Места покупки дешевых товаров: крупные гипермаркеты, рынок.

Сравнение стоимости товаров: определение цены товаров одного наименования; определение более дешевого и более дорогого товара; соотнесение цены и доступности товара.

Практическое занятие.

Выбор и покупка товаров в магазине. Сравнение цены на товары одного наименования, выбор более дешевого или более дорогого товара. Посещение магазинов, сравнение цен на товары. Отработка алгоритма поведения при покупке товаров в ролевых играх.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Беседа в магазинах с продавцами-консультантами. Диалог между получателями социальных услуг при выборе товара.

2. Бытовая комната.

2.1. Спальное помещение.

План обустройства спального места.

2.2. Кухня и ее оборудование.

План обустройства кухни. Правила безопасного поведения на кухне.

2.3. Санузел и ванная комната.

План обустройства ванной комнаты. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

2.4. Уборка помещения.

Инвентарь, содержание, хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств. Правила повседневной уборки.

2.5. Помощники в быту.

Газовая (электрическая) плита, пылесос, холодильник, утюг, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

2.6. Безопасность помещения.

Правила пожарной безопасности. Просмотр видеоматериала по правилам пожарной безопасности. Обеспечение безопасности жилья.

Практическое занятие.

Закрепление навыков работы с электроприборами: плитой, пылесосом, утюгом, электрочайником и другими техническими предметами быта

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: Покупка мебели в магазине. Диалог с продавцом.

3. Организация питания.

3.1. Бытовая техника на кухне.

Устройство и правила пользования бытовой техникой для кухни: электрочайником, миксером, холодильником и морозильной камерой, плитой. Оборудование кухни, оформление кухни.

3.2. Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение.

Назначение и применение (шумовка, дуршлаг, половник — разливная ложка, вилка большая, ножницы, ножи, лопаточки, прихватки, полотенце, салфетки).

3.3. Посуда на кухне. Правила ухода и хранения.

Назначение и применение кухонной посуды.

3.4. Сервировка стола.

Предметы для сервировки стола. Назначение и применение.

3.5. Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.

Посуда для круп и сыпучих продуктов, уход за ними. Сроки хранения.

Практические занятия.

Праздничная сервировка стола.

Развитие коммуникативных навыков.

Рольевые игры: Сервировка стола. Встреча гостей. Поведение за столом.

4. Правильное питание.

4.1. Питание и здоровье человека.

Режим питания. Продукты питания, их виды. Пищевая ценность продуктов.

4.2. Меню на неделю.

Особенности составления меню с учетом сезонности и питательности продуктов.

4.3. Полуфабрикаты.

Виды, способы приготовления.

4.4. Первичная обработка продуктов.

Мытье, очистка, размораживание, просеивание, переработка, нарезка. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.

4.5. Тепловая обработка продуктов.

Варка, жарение, тушение, выпечка, запекание, приготовление на пару. Техника безопасности при работе с горячей посудой.

Практические занятия.

Посещение продуктового супермаркета. Посещение пищеблока интерната. Составление меню на день, неделю.

Развитие коммуникативных навыков.

Рольевая игра в магазине. Беседа с шеф-поваром интерната.

5. Кулинария.

5.1. Завтрак.

Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

5.2. Технология приготовления бутербродов.

Бутерброды, их виды, правила приготовления.

5.3. Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий.

Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.

5.4. Технология приготовления блюд из яиц.

Питательная ценность яиц, приготовление и подача блюд.

5.5. Технология приготовления напитков для завтрака.

Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Практические занятия.

Приготовление горячих бутербродов. Приготовление блюд из круп и макаронных изделий. Приготовление блюд из яиц. Приготовление напитков для завтрака.

5.6. Обед.

Питательная ценность обеда.

5.7. Технология приготовления первых блюд.

Основные виды супов. питательная ценность и особенность приготовления супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

5.8. Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда.

Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

5.9. Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда.

Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

5.10. Технология приготовления гарниров для вторых блюд.

Основные виды и особенности их приготовления.

5.11. Технология приготовления овощных салатов.

Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Практические занятия

Составление меню на обед. Приготовление первых блюд. Приготовление вторых блюд и гарнира. Приготовление овощных салатов.

5.12. Ужин.

Питательная ценность ужина.

5.13. Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда.

Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

5.14. Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда.

Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

5.15. Технология приготовления гарниров.

Основные виды и особенности их приготовления.

5.16. Технология приготовления мучных изделий.

Различные виды теста и особенности их приготовления.

5.17. Технология приготовления кондитерских изделий.

Различные виды кондитерских изделий и особенности их приготовления.

Практические занятия.

Составление меню. Приготовление блюд из рыбы на ужин. Приготовление блюд из мяса на ужин. Приготовление салатов на ужин. Приготовление различных десертов на ужин. Приготовление выпечки. Приготовление пирожных.

Социальный этап.

1. Культура поведения.

1.1. Правила общения с собеседником.

Невербальные средства общения: жесты, позы, мимика. Правила личного общения: обращение по имени, улыбка, умение слушать и т.д.

1.2. Правила вокруг нас.

Зачем нужны правила? Правила пребывания в нашем интернате. Моделирование и обсуждение проживания в интернате без правил.

1.3. Поведение в разных социумах.

Поведение при покупке товара в магазине, в аптеке, на почте, концерте, в общественном транспорте, на выставке, экскурсии.

1.4. Культура поведения в общественных местах.

Бережное отношение к общественной собственности, недопустимость вандализма, порчи имущества.

Практическое занятие.

Отработка алгоритма поведения в различных социумах в социально-ролевых играх и в реальной обстановке.

Развитие коммуникативных навыков.

Описание случаев вандализма по отношению к общественной собственности. Беседы друг с другом. Ролевая игра: Диалоги при покупке товара, концерте, в общественном транспорте.

2. Транспорт.

2.1. Виды транспорта.

Повторить виды транспорта: автомобильный, железнодорожный, водный, воздушный транспорт.

2.2. Поездка на транспорте.

Правила покупки билетов: знание пункта назначения и времени отправления. Расписание: пункт назначения, время отправления и прибытия.

2.3. Правила дорожного движения.

Сигналы светофора, дорожные знаки для пешеходов.

Практическое занятие.

Определение и название видов транспорта. Отработка правила пользования расписанием.

Развитие коммуникативных навыков.

Ролевая игра: диалог в билетной кассе, диалог у расписания, диалог с прохожим в различных ситуациях.

Диагностическая карта участника группы

(ФИО участника)

№ п/п	Знания, навыки, умения	Обследования		Примечания
		Входная диагностика	Итоговая диагностика	
1	Знание о гигиенических мероприятиях по уходу за телом.			
2	Навыки ухода за волосами			
3	Умение пользоваться зубной пастой			
4	Знание и умение пользоваться косметическими средствами			
5	Умение подбирать одежду и обувь по размеру и цветовой гамме			
6	Навыки общения с собеседником			
7	Знание правил пребывания в нашем учреждении.			
8	Навыки выхода в социум			
9	Знание видов транспорта			
10	Умение пользоваться общественным транспортом			
11	Знание правил дорожного движения			
12	Знание денежных знаков			
13	Умение пользоваться денежными средствами			
14	Знание кухонного оборудования и его предназначения			
15	Умение пользоваться бытовыми приборами			
16	Умение ориентироваться в чистящих и моющих средствах			
17	Знания технологий приготовления блюд			

Условные обозначения:

- 2 балла частично знает и применяет только в совместной деятельности;
- 3 балла – частично знает, но применяет под контролем;
- 4 балла – частично знает, но применяет не всегда;
- 5 баллов – знает и умеет применять самостоятельно.

Список используемой литературы.

1. Е.Д. Худенко. Новые технологии социальной реабилитации инвалидов в условиях интернатных учреждений. М., 2001.
2. М. Безруких Я и другие. Я или правила поведения для всех. М., 1991
3. Пospelова, С. Вопросы реабилитации инвалидов [Текст] // Тюменский медицинский журнал. – 1999. – №1. – С. 18-19.
4. Ратнер, Г.Л. Выбор качества жизни пожилым человеком [Текст] // Клиническая геронтология. – 1997. – №1. – С. 65-68.
5. Свистунова, Е.Г. Свистунов, Е.А. Трудотерапия как метод реабилитации инвалидов пожилого возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания [Текст]. // Развитие социальной реабилитации в России. – М. : Тасис, 2000. – С. 37-44.
6. Трудотерапия как метод реабилитации инвалидов [Текст]. – М., 1998.
7. Холостова, Е. И., Социальная работа с инвалидами [Текст]. – М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2006. – 240 с.
8. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми [Текст]. – М. : Дашков и К, 2004.
9. Храпылина, Л.П. Основы реабилитации инвалидов [Текст]. – М., 1996
10. Холостова, Е.И. Оккупационная терапия как новое направление реабилитологии [Текст]. // Развитие социальной реабилитации в России. – М., 2000
11. Шабанова, М.А. Социальная адаптация в контексте свободы [Текст] // Социологические исследования. – 1995. – № 9.
12. Шилова, С.Н. Новые технологии социализации пожилых людей и инвалидов в условиях стационарного учреждения социального обслуживания [Текст]. / С. Н. Шилова. // Социальная работа и сестринское дело в здравоохранении. – М., 2011.
13. Шилова, С.Н. Новый взгляд на решение проблем социализации пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания [Текст]. / С. Н. Шилова // Актуальные проблемы теории и практики социальной работы и социального образования: сборник статей по итогам годичных научных чтений факультета социальной работы, педагогики и ювенологии (27 января года). / под ред. В. В. Сизиковой, Л. В. Мардахаева и др. – Москва : РГСУ, 2012. – С. 291-295.
14. Шилова, С.Н. Социальная адаптация граждан пожилого возраста в условиях стационарного учреждения социального обслуживания [Текст]. / С. Н. Шилова. // Психолого-педагогическое наследие прошлого в современной социально педагогической деятельности: материалы 6-х Международных студенческих педагогических чтений, Екатеринбург, 9 апреля 2009 г. / сост. Н. Г. Санникова ; ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург, 2009. – С. 167-170
15. Шилова, С.Н. Социально-педагогическое сопровождение адаптации и социализации пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания (на примере Бюджетного учреждения Ханты Мансийского автономного округа – Югры «Дом-интернат для престарелых и инвалидов “Дарина”» г. Советский) [Текст]. / С. Н. Шилова. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Социология. Социальная политика». – Москва : Изд-во МГОУ, 2010. – № 10 (52). – С. 312-320