

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТУЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Утверждено на заседании  
Педагогического совета ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных технологий»  
Протокол № 5 от 30 августа 2024 года

Рассмотрено на заседании  
Родительского совета ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных технологий»  
Протокол № 1 от 02 сентября 2024 года

Утверждаю  
директор ГПОУ ТО «Тульский техникум  
социальных технологий»  
А.Н. Чулков  
Приказ № 111-осн от 02 сентября 2024 года

Рассмотрено на заседании  
Совета обучающихся  
ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных  
технологий»  
Протокол № 3 от 02 сентября 2024 года

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

**Возраст обучающихся: 15-24 года**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Уровень: базовый**  
**Направленность: социально- гуманитарная**

Автор - составитель:  
**Амелина Наталья Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2024 год

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**, социально-гуманитарной направленности (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий», Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.

Программа «Траектория самостоятельного жизни» ориентирована на обучающихся с особыми образовательными потребностями (далее ООП) и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), не имеющих противопоказаний по работе на компьютере.

### **Актуальность программы.**

Современное общество остро нуждается в способности граждан конструктивно взаимодействовать. Для этого необходимо развивать социальный интеллект, менталитет сотрудничества, социального партнерства. Обучение детей, подростков и молодежи ненасильственным методам взаимодействия с другими способствует решению этих задач, закладывая основу воспитания будущих поколений, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, благополучие и гармоничное развитие личности, позитивное общественное взаимодействие на первое место.

Одной из задач современного образования является содействие воспитанию нового поколения, отвечающего по своему уровню развития и образу жизни условиям информационного общества. Решение этого вопроса важно для всех категорий обучающихся, в том числе и для людей с ОВЗ и ООП. Актуальность программы обусловлена тем, что позволяет изучить основную необходимую информацию для комфортной жизни в современном мире. Общество развивается, и молодым людям важно быть осведомленными и подготовленными к взрослой самостоятельной жизни. При вступлении во взрослую жизнь наступает ответственность за себя, своих родных, свое имущество. Важным фактором социализации является умение самостоятельно принимать решения, анализировать различные ситуации и делать выводы. Программа позволяет не только решить вопросы, связанные с проблемами и непредвиденными жизненными ситуациями, но и научить вести домашний быт, узнать о своих возможностях, познать себя и сформировать свою личность.

**Новизна программы** заключается в приобщении обучающегося к различным образовательными потребностями к активной самостоятельной познавательной и практической деятельности. Реализация данной программы способствует формированию личности социально-развитого, критически мыслящего, конкурентоспособного обучающегося, обладающего развитыми навыками общей культуры, здорового и безопасного образа жизни. А знакомство

и обучение детей, подростков и молодежи медиативному и восстановительному подходам позволит повысить уровень правосознания и морально-нравственного развития; научит конструктивному общению, самоуважению; формирует с учетом возрастных особенностей активную жизненную позицию и умение принимать на себя ответственность; учит сопереживанию, умению понять, простить другого, проявлять эмпатию к окружающим.

Программа предполагает очное обучение, получение теоретических и практических навыков ориентирования в современном мире.

**Педагогическая целесообразность** изучения программы состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся с ООП и ОВЗ новые компетенции, направленные на:

- ✓ Освоение правил и способов успешной коммуникации;
- ✓ Развитие позиции активной ответственности;
- ✓ Умение создать условия для конструктивного разрешения конфликта;
- ✓ Формирование представлений и навыков ,необходимых для подготовки к самостоятельной жизни;
- ✓ Формирование представлений о необходимости труда в жизни человека;
- ✓ Социально-бытовую адаптацию обучающихся;
- ✓ создание условий для развития навыков общей культуры обучающегося;
- ✓ обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- ✓ приобщение к современным общечеловеческим ценностям;
- ✓ профилактику асоциального поведения;
- ✓ создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ✓ укрепление психического и физического здоровья.

Настоящая программа разработана для обучающихся, различных нозологических групп, детей - сирот, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

В программе осуществлен тщательный отбор и адаптация материала для формирования знаний, способствующих восприятию основных теоретических понятий и практических навыков ориентирования в современном мире.

Занятия проводятся в кабинете,который приспособлен и имеет все необходимое оборудование для реализации данной программы, используется лекционный материал и красочные иллюстрации, практические задания. Эта работа способствует концентрации внимания, точности выполнения задания.

**Адресат программы:** обучающихся - инвалиды и лица с ОВЗ в возрасте от 15 до 24 лет.

**Объём программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная.

**Режим работы, периодичность и продолжительность:** занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

**Цель программы:** Овладение умениями и приобретение первоначальных навыков разрешения спорных и конфликтных ситуаций с использованием техник и инструментов медиации. Формирование навыков общей культуры, здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда, социализации и адаптации к жизни в обществе лиц с ОВЗ и ООП.

**Задачи программы:**

- сформировать целостное представление о природе конфликтов, научиться систематизировать и анализировать причины их возникновения;
- сформировать умения разрешать конфликтные ситуации применяя техники и инструменты медиации;
- развивать психологическую готовность и умение ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях;
- развивать способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние; – развивать способность к аналитическому мышлению, навыки работы в группе сверстников;
- воспитание социально ценных отношений и переживаний в сообществе;
- сплочение коллектива;
- развитие самооценки обучающегося;
  
- формирование умений ориентироваться в окружающем социуме;
- формирование знаний, умений и навыков бытового труда;
- формирование у обучающегося осознание того, что главная ценность жизни это здоровье человека, за которое он отвечает сам;
- развитие умений, необходимых обучающимся для осуществления своей деятельности в режиме самостоятельности;
  
- формирование навыков и умений свободно ориентироваться на современном рынке труда.

**Личностные результаты изучения курса:**

- формирование навыков самостоятельной работы;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование потребности в творческом познавательном досуге;
- развитие навыков к поиску самостоятельных решений в незнакомых жизненных ситуациях;
- формирование способности жить в социальном пространстве прав и обязанностей;
- формирование творческого отношения к домашнему труду;

• формирование элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, вещам, оборудованию, соблюдению правил техники безопасности.

### **Метапредметные результаты изучения курса**

#### ***Познавательные:***

• освоение способов решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследованиями;

• использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации: поиск информации в Интернете, проведение простых опросов.

• овладение логическими действиями сравнения, обобщения, классификации информации;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

#### ***Регулятивные:***

• понимание цели своих действий в проектной и исследовательской деятельности;

• проявление познавательной и творческой инициативы;

• оценка правильности выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка;

• адекватное восприятие предложений товарищей, педагогов, родителей.

#### ***Коммуникативные:***

• составление текстов в устной и письменной формах;

• готовность слушать собеседника и вести диалог;

• готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

• умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Образовательные (предметные) результаты изучения курса «Траектория самостоятельной жизни»:**

• развитие познавательного интереса к различным видам деятельности;

• расширение знаний и представлений о современном информационном обществе;

• изучение видов и основных свойств информации, приёмов организации информации и планирования деятельности;

• поиск информации в Интернете и ее обработка.

**Показатели и специфика реализации программы соответственно уровням сложности:**

Уровень	Показатели	Специфика реализации
---------	------------	----------------------

Стартовый	Возраст обучающихся	15-24 года
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 часа в неделю
	Объём программы	72 часа

**Планируемые результаты освоения программы:**

**В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как самостоятельность, культура досуговой деятельности, навыки здорового образа жизни.**

**Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:** выполнять задания аккуратно, оценивать эффективность процесса деятельности, вносить предложения по его оптимизации, самостоятельно находить необходимую информацию, эффективно распределять имеющиеся интернет-ресурсы.

**Обучающийся способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, внимательности.**

**Обучающийся приобретёт следующие компетенции:**

- ✓ ценностно – смысловые (развитие ответственности, способности отвечать за свои поступки, планирование деятельности и свободного времени);
- ✓ учебно – познавательные и социально-трудовые (мотивационно – ценностный компонент – формируется установка на постоянное самообразование, самовоспитание, профессиональную ориентацию);
- ✓ социальный и креативный компоненты – обучающиеся учатся познавать, уметь действовать самостоятельно, анализировать ситуации и делать выводы);
- ✓ общекультурные и информационные (ознакомление с многообразием информационных сфер деятельности, формирование навыков добросовестного отношения к выполняемой деятельности);
- ✓ коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования (уверенность в себе, самореализация, желание не останавливаться на достигнутом);
- ✓ компетенции здоровьесбережения (выработка правильной посадки, использование упражнений для снятия утомления с различных групп мышц, соблюдение правил ТБ и режима работы на компьютере в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями).
- ✓ мотивационный компонент (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми; обеспечение побудительных мотивов, обуславливающих активизацию познавательной деятельности; создание благоприятной эмоциональной обстановки; повышение интереса обучающихся к изучаемому материалу, углубление знаний, развитие психологических процессов).
- ✓ когнитивный компонент (знания об основных ценностях, высокий уровень эмпатии, степень независимости и самостоятельности в своих

поступках, принятие и использование ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми).

✓ Инструментально-операционный \_\_\_\_\_ (овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности; выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков.)

***Обучающийся будет знать и уметь:***

*Обучающиеся должны знать:*

- принципы конструктивного взаимодействия;
- как разрешать конфликтные ситуации ,применяя техники и инструменты медиации;
- какие документы должны быть у каждого человека;
- как правильно вести домашнее хозяйство;
- куда обращаться, если случилось чрезвычайное происшествие;
- как правильно поддерживать свое здоровье с помощью физических упражнений и правильного питания;
- почему хорошее образование так важно в современном мире;
- как устроится на хорошую и желаемую работу;
- как правильно обращаться с деньгами;
- как совершать выгодные покупки;
- как жить в гармонии с собой;
- как правильно выстроить свои отношения с окружающими;
- где можно хорошо и недорого отдохнуть.

*Обучающиеся должны уметь:*

- Конструктивно общаться с окружающими;
- Проявлять эмпатию;
- Уметь принимать на себя ответственность.
- Свободно ориентироваться в сложном современном мире;
- Знать, что делать в сложных ситуациях;
- Содержать свой дом в чистоте и порядке;
- Следить за своим здоровьем и вовремя предостерегать болезни;
- Вкусно готовить домашние блюда из простых продуктов;
- Грамотно выбирать будущее образование и работу;
- Вести бюджет;
- Жить в мире с самим собой и с окружающими;
- Отдыхать с пользой.

*Для анализа результативности обучения* по данной программе в начале, середине и конце учебного года проводится диагностика уровня фактических знаний и умений каждого обучающегося, при этом используется наблюдение, контроль, выполнение практических заданий, тестирование и другие формы диагностики.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p><b>1. Цели и задачи рабочей программы</b></p>	<p>Расширение возможностей социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов, сирот и детей-сирот.</p>
<p><b>2. Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе</b></p>	<p>Разделы программы являются самостоятельными модулями и не требуют специальной подготовки. Обучающиеся будут изучать 2 раздела: Раздел 1. « Курс юного переговорщика» , раздел 2. «Подготовка к самостоятельной жизни и социально-бытовая ориентация».</p>
<p><b>3. Режим занятий в текущем учебном году</b></p>	<p>- количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта – 1 раз в неделю по 2 часа продолжительность учебного часа (если он отличается от академического часа) - 40 минут</p>
<p><b>4. Ожидаемые результаты и способы их оценки</b></p>	<p><b>Обучающийся будет знать и уметь:</b> <i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способы разрешения спорных и конфликтных ситуаций с использованием техник и инструментов медиации;</li> <li>• какие документы должны быть у каждого человека;</li> <li>• как правильно вести домашнее хозяйство;</li> <li>• куда обращаться, если случилось чрезвычайное происшествие;</li> <li>• как правильно поддерживать свое здоровье с помощью физических упражнений и правильного питания;</li> <li>• почему хорошее образование так важно в современном мире;</li> <li>• как устроится на хорошую и желаемую работу;</li> <li>• как правильно обращаться с деньгами;</li> <li>• как совершать выгодные покупки;</li> <li>• как жить в гармонии с собой;</li> <li>• как правильно выстроить свои отношения с окружающими;</li> <li>• где можно хорошо и недорого отдохнуть.</li> </ul> <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободно ориентироваться в сложном современном мире;</li> <li>• Знать, что делать в сложных ситуациях;</li> <li>• Содержать свой дом в чистоте и порядке;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить за своим здоровьем и вовремя предостерегать болезни;</li> <li>• Вкусно готовить домашние блюда из простых продуктов;</li> <li>• Грамотно выбирать будущее образование и работу;</li> <li>• Вести бюджет;</li> <li>• Жить в мире с самим собой и с окружающими;</li> <li>• Отдыхать с пользой.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Формы аттестации (контроля):</b></p> <p>1.Первичное и итоговое анкетирование обучающихся.</p> <p>2.Промежуточный контроль: - решение ситуационных задач, направленных на проверку умения использовать приобретенные знания на практике;</p> <p>3.Итоговый контроль: - анкетирование; - практическое задание.</p>
5.	<b>Особенности обучения</b>	Посещение мероприятий по профориентации и содействию трудоустройства выпускников (конференции, экскурсии на предприятия)
6.	<b>План самообразования педагога.</b>	<p>Инклюзивное образование в системе дополнительного образования (с детьми с ограниченными возможностями и инвалидами)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение общего профессионального уровня;</li> <li>-формирование критичности мышления.</li> </ul>

**Календарный учебно-тематический план**  
по адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
**«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**  
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1 . «Курс юного переговорщика»</b>				
<b>Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации</b>				
Тема 1.	Принципы конструктивного взаимодействия	2	1	1
Тема 2.	Эмоции и чувства	2	1	1
Тема 3.	Технологии ненасильственного общения	2	1	1
<b>Модуль 2. Конфликт и медиация</b>				
Тема 1.	Понятие конфликта	2	1	1
Тема 2.	Как разрешаются конфликты	2	1	1
Тема 3.	Медиация	2	1	1
<b>Модуль 3. Восстановительный и медиативный подход</b>				
Тема1.	Восстановительный подход	2	1	1
Тема 2.	Медиативный подход	2	1	1
Тема 3.	Круг.	2	1	1
<b>Раздел 2. «Подготовка к самостоятельной жизни и социально-бытовая ориентация».</b>				
<b>Модуль 1.Права человека</b>				
Тема 1.	Конституционные права человека.	2	1	1
Тема 2.	МФЦ и ПФР.	2	1	1
Тема 3.	Паспорт-самый важный документ.	2	1	1
<b>Модуль 2.Твой дом</b>				
Тема 1.	Уютный дом.Как ухаживать за своим домом и сделать его уютным.	2	1	1
Тема 2.	Твой подъезд и соседи.Правила общения с соседями.	2	1	1
Тема 3.	Кварплата.Как заплатить за квартиру.Зачем платить за квартиру.	2	1	1
Тема 4.	Как не допустить беды в доме.Основные правила безопасности.	2	1	1
Тема 5.	Домашние животные .Советы по уходу.	2	1	1
Тема 6.	Ремонт в квартире.Советы по ремонту.	2	1	1

Тема 7.	Как уберечь свой дом от преступников.Как обратиться в аварийные службы.	2	1	1
Тема 8.	Связь.Домашний и мобильный телефон.Интернет.	2	1	1
<b>Модуль 3.Здоровье</b>				
Тема 1.	Как сохранить здоровье.	2	1	1
Тема 2.	Профилактика болезней,в том числе инфекционных.	2	1	1
Тема 3.	Медицинские организации,основные медицинские документы.	2	1	1
Тема 4.	Питание.Правила здорового питания.	2	1	1
Тема 5.	Профилактика вредных привычек.	2	1	1
<b>Модуль 4.Покупки</b>				
Тема 1.	Деньги.Банки и вклады.	2	1	1
Тема 2.	Планирование бюджета.Долги и кредиты.	2	1	1
Тема 3.	Как совершать выгодные покупки.Правила экономии.	2	1	1
Тема 4.	Покупка одежды и обуви.	2	1	1
Тема 5.	Покупка продуктов питания.	2	1	1
<b>Модуль 5.Образование</b>				
Тема 1.	Почему так важно получить образование.	2	1	1
Тема 2.	Виды учебных заведений.	2	1	1
<b>Модуль 6. Работа.</b>				
Тема 1.	Поиск работы.Составление резюме.Виды работ.	2	1	1
Тема 2.	Биржа труда.Трудовой договор.	2	1	1
<b>Модуль 7.Поездки и отдых.</b>				
Тема 1.	Виды городского транспорта.Передвижение по городу, региону и стране.	2	1	1
Тема 2.	Досуг. Виды безопасного отдыха.	2	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

## 2.2. Содержание программы.

### Раздел 1 . «Курс юного переговорщика»

#### Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации

##### Тема 1 . Принципы конструктивного взаимодействия.

Вводное занятие. Разминка «Знакомство». Принципы конструктивного взаимодействия/общения в формате группового обсуждения.

Реализация принципов. Разработка правил группы.

##### Тема 2 . Эмоции и чувства.

Упражнение на внимание. Тренировка наблюдательности, внимания, способности замечать детали. Формирование понимания своих чувств, эмоций, состояний, связанных с трудными ситуациями. Способы решения конфликтной ситуации.

##### Тема 3. Технологии ненасильственного общения.

Упражнение на принятие. Содействие формированию принятия участниками друг друга. Ненасильственное общение – это стратегия общения, которая помогает нам сопереживать, слышать глубинные потребности – свои и других. Смысл ненасильственного общения в том, чтобы заменить привычные модели поведения и свести защитные агрессивные реакции к минимуму. Ведь иногда ответ идет автоматически, и отвечающий не задумывается, что на самом деле стоит за словами. Техника «Центрирования» как способ «подумать, прежде чем сделать или сказать что-то». Подведение итогов модуля 1. Обратная связь от учащихся.

#### Модуль 2. Конфликт и медиация.

##### Тема 1 . Понятие конфликта.

Конфликт. Понятие конфликта. Просмотр и анализ видеосюжета «Мост» (<https://www.youtube.com/watch?v=ycDaKYuwUA4>) Дискуссия «Конструктивная и деструктивная роли конфликтов».

##### Тема 2 . Как разрешаются конфликты.

Сценка «Как обычно разрешается конфликт». Учащиеся делятся на мини-группы. Затем каждой группе предлагает выбрать один из видов типичных конфликтов: – подросток – взрослый; – взрослый – взрослый; – подросток – подросток.

##### Тема 3 . Медиация.

Определение понятия «медиация». Определение понятия «медиатор». Принципы медиации. Медиативные и восстановительные технологии в школе. Прояснение интересов сторон. Вопросы «Почему?» и «Зачем?». Модель «Айсберг» – движение от позиций сторон к их потребностям и истинным целям. Создание безопасного и комфортного пространства для беседы и необходимые условия для этого. Подведение итогов модуля 2. Обратная связь от учащихся.

#### Модуль 3. Восстановительный и медиативный подход.

##### Тема 1 . Восстановительный подход.

Что такое дружественное детям правосудие. Определение восстановительного подхода, его роль и значение в работе медиатора.

##### Тема 2 . Медиативный подход.

Определение медиативного подхода. Применение медиативного и восстановительного подхода и развитие медиации в образовательной организации. Служба медиации, ее структура, цели и задачи.

### **Тема 3 . Круг**

Знакомство с технологией Круга. Круг проводят по проблемной ситуации, которую признают важной для себя все его участники. Заявить проблему может конкретный человек или группа, и на ее обсуждение приглашаются те, кого так или иначе затронула эта проблема, и те, кто заинтересован в ее решении. Участие в Круге только добровольное. Результат Круга предполагает принятие участниками ответственности, распределения ее в группе, а также составление совместного плана действий по решению проблемы и его выполнение.

Опрос (итоговый контроль) по всем темам программы.

## **Раздел 2. Подготовка к самостоятельной жизни и социально-бытовая ориентация.**

### **Модуль 1.Права человека**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Конституционные права человека.**

Право на учебу, жилье, работу. Права инвалидов: Денежные выплаты, социальные услуги(льготы на приобретение лекарств, льготы на санаторно-курортное лечение, транспортные льготы), жилищные льготы.

#### **Тема 2. МФЦ и ПФР.**

Вводный инструктаж .Знакомство с МФЦ. Услуги, предоставляемые в этих структурах. Как получить услуги МФЦ онлайн.

**Тема 3. Паспорт-самый важный документ.** Мини-викторина «Что ты знаешь о своем паспорте». Что ты не сможешь сделать, если у тебя нет паспорта. Что делать, если ты потерял или у тебя украли паспорт.

### **Модуль 2. Твой дом**

#### **Тема 1. Уютный дом.**

Как ухаживать за своим домом и сделать его уютным. Система ведения хозяйства в доме. Кухня. Предметы, необходимые для кухонного хозяйства. Правила пользования холодильником. Ванная и туалет. Комнаты. Правила уборки в комнате.

#### **Тема 2. Твой подъезд и соседи.**

Правила общения с соседями. Чистота в подъезде.

#### **Тема 3. Квартплата.**

Зачем платить за квартиру. Как и где платить. Как сэкономить на оплате жилищно-коммунальных услуг. Инструктаж по заполнению квитанций об оплате газа, водоснабжения, электроэнергии.

#### **Тема 4. Как не допустить беды в доме.**

Основные правила безопасности. Газ, вода, электричество. Правила пожарной безопасности.

#### **Тема 5. Домашние животные .**

Советы по уходу. Что делать ,если питомец заболел.

#### **Тема 6. Ремонт в квартире.**

Где найти информацию о том, как делать ремонт. Последовательность предварительных действий: 1. определить, что нуждается в ремонте в первую очередь; 2. Измерить площади, которые нуждаются в ремонте; 3. Составить смету. Дополнительные статьи расходов при ремонте. Советы по ремонту.

### **Тема 7. Как уберечь свой дом от преступников. Как обратиться в аварийные службы.**

Элементарные правила безопасности. Как защитить ценные вещи в квартире от воров. Куда обращаться, если что-то сломалось. Жилищные организации, которые могут быть полезны.

### **Тема 8. Связь.**

Домашний и мобильный телефон. Как подключить телефон. Правила покупки мобильного телефона. Мобильный этикет. Интернет. Как подключить домашний интернет.

## **Модуль 3. Здоровье.**

### **Тема 1. Как сохранить здоровье.**

Иммунитет. Витамины. Режим дня. Здоровые привычки. Что дает здоровый образ жизни.

### **Тема 2. Профилактика болезней.**

Как уберечься от болезней, в том числе инфекционных. Виды профилактики. Специфическая и неспецифическая профилактика. Личная гигиена, проветривание, влажная уборка.

### **Тема 3. Медицинские организации.**

Основные медицинские документы. Полис обязательного медицинского страхования, СНИЛС. Какие бывают врачи. Как записаться к врачу. Как вызвать врача на дом. Основной состав домашней аптечки. Возможный вред самолечения.

### **Тема 4. Питание.**

Правила здорового питания. Пирамида питания. Продукты, составляющие основу пирамиды. Правила выбора продуктов. Простые рецепты.

### **Тема 5. Профилактика вредных привычек.**

Что такое наркотики. Курение и его последствия.

Рекомендации, как отказаться от курения. Основы здорового образа жизни.

## **Модуль 4. Покупки**

### **Тема 1. Деньги.**

Виды денег. Где хранить деньги. Банки и вклады. Текущие счета. Банковские карты.

### **Тема 2. Планирование бюджета.**

Как оптимизировать личные траты и на чем можно сэкономить. Долги и кредиты. Если у тебя просят в долг. Правила кредитора. Правила заемщика. Банковский кредит.

### **Тема 3. Выгодные покупки.**

Как совершать выгодные покупки. Правила экономии. Гарантия товара.

### **Тема 4. Покупка одежды и обуви.**

Условные обозначения материалов, состав. Международная маркировка размеров. Основные правила ухода за вещами.

### **Тема 5. Покупка продуктов питания.**

Практические советы по выбору продуктов(мясо,птица,овощи,фрукты).Хранение продуктов.Сроки годности разных продуктов.

## **Модуль 5.Образование.**

### **Тема 1.Важность образования.**

Почему так важно получить образование.Как образование влияет на человека.

### **Тема 2. Виды учебных заведений.**

Какие есть типы учебных заведений.Какие формы обучения существуют.Дополнительное образование.

## **Модуль 6.Работа.**

### **Тема 1.Поиск работы.**

Какая бывает работа.Сезонная работа,работа за рубежом.Как устроиться на работу.Где искать работу.Правила составления резюме.Как правильно договориться о собеседовании.Подготовка к собеседованию.Трудовой договор.

### **Тема 2.Биржа труда/центр занятости**

Как встать на учет в центре занятости.Какие документы для этого необходимы.

## **Модуль 7.Поездки и отдых**

### **Тема 1.Поездки.**

Виды городского транспорта.Правила поведения в транспорте.Передвижение по городу,региону,стране.Как и где купить билет.

### **Тема 2.Досуг.**

Виды безопасного отдыха.Четыре вида недорогого отдыха.Творческие увлечения.Спорт.Культурные интересы(музыка,кино,литература)Где можно отдохнуть(Театры,музеи,выставочные залы).

## Литература:

1. Андреев В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. - Казань: Центр инновационных технологий, 2008.
2. Важенин, А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно-научного, гуманитарного профилей. Учебно-методическое пособие для нач. и сред. проф. образования - М.: ИЦ Академия, 2012. - 128 с.
3. Егоров П.Р. Теоретические подходы к инклюзивному образованию людей с особыми образовательными потребностями // Теория и практика общественного развития – М.: Проспект, 2012.
4. Орлов В.Н. Активность и самостоятельность учащихся. - М.: Логос, 2004.
5. Смирнова Н.М. Развитие навыков самостоятельной деятельности учащихся. - М.: Просвещение, 2008.
6. Таркова А. И. Развитие ценностно-смысловой компетентности в процессе обучения на примере дисциплин гуманитарного цикла // Молодой ученый. — 2012.
7. Черников, П.А. Обществознание в вопросах и ответах: Учебное пособие - М.: Проспект, 2016.
8. Чернявская А.П. Развитие самостоятельности учащихся в процессе индивидуально-ориентированного обучения. - Ярославль, Издательство ЯГПУ, 2008.

### Дополнительная литература

1. Аверьянов, Ю.И. Обществознание. 10 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базовый уровень / Л.Н. Боголюбов, Ю.И. Аверьянов, Н.И. Городецкая . - М.: Просв., 2012.
2. Боголюбов, Л.Н. Обществознание. 11 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базовый уровень / Л.Н. Боголюбов, Н.И. Городецкая, А.И. Матвеев. - М.: Просв., 2012.
3. Кравченко, А.И. Обществознание / А.И. Кравченко. - М.: Проспект, 2015. - 280 с.
4. Опалев А. В. Обществознание: Учебное пособие - М.: ЮНИТИ, 2016.

### Интернет-источники

1. Журнал «Работа и зарплата» — <http://zarplata-i-rabota.ru/zhurnalrabotai-zarplata>.



2. Памятка выпускнику - <https://pandia.ru/text/81/450/63749.php>
3. Памятка выпускнику детского дома - [http://ilanskiydd.ucoz.net/pamjatka\\_vypuskniku.pdf](http://ilanskiydd.ucoz.net/pamjatka_vypuskniku.pdf)
4. Презентация «Памятка выпускникам из числа детей-сирот» - <https://infourok.ru/prezentaciya-pamyatka-vipusknikom-iz-chisla-deteysiroty-473815.html>
5. Статья «Здоровье – все, что у нас есть» - <http://personality-up.ru/page/zdorove-samoe-cennoe-chto-u-nas-est>
6. Сайт «Твои права» - <http://www.tvoiprava.info/>
7. Сайт журнала «Семейный бюджет» — <http://www.7budget.ru/>;
8. Сайт путешествий «Будто Туристо» - <https://budtoturisto.ru/lowcost-trip-russia/>
9. Сайт рецептов - <https://www.russianfood.com/>
10. Сайт рецептов - <http://tvoirecepty.ru/>
11. Сайт для родителей «Азбука воспитания» - <https://azbyka.ru/deti/>
12. Статья о правильном питании - <https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html>
13. Статья «Образование» - <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/obrazovanie.html>
14. Статья «Основные правила безопасности дома: описание, особенности и рекомендации» - <http://fb.ru/article/313793/osnovnyie-pravila-bezopasnosti-doma-opisanie-osobennosti-i-rekomendatsii>
15. Статья «Межличностное общение» - <http://psihomed.com/mezhlichnostnoe-obshhenie/>
16. Статья «Отношения с противоположным полом» - <http://5psy.ru/samopoznanie/otnosheniya-s-protivopolojnym-polom.html>
17. Статья «Как найти и устроиться на хорошую работу?» - <https://iklife.ru/udalennaya-rabota-i-frilans/poisk-raboty/kak-ustroitsya-na-rabotu-sovety.html>
18. Статья «5 советов, как правильно планировать семейный бюджет (личный бюджет)» - <http://fincult.ru/stat-i/5-sovetov-kak-pravilno-planirovat-semeinyi-biudzhet-lichnyi-biudzhet/>
19. Статья «Как разговаривать с полицией» - <https://www.kakprosto.ru/kak-28162-kak-razgovarivat-s-policiey>
20. Статья «Куда обращаться по поводу мошенничества?» - <https://opravdaem.ru/fraudulent/stal-zhertvoj-moshennikov/>