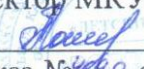


муниципальное казенное учреждение «Детский дом «Ровесник»

РЕКОМЕНДОВАНО  
к работе педагогическим советом  
МКУ «Детский дом «Ровесник»  
протокол № 2 от 14.11. 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ «Детский дом «Ровесник»  
 Н. Ю. Лобыкина  
Приказ № 10/0 от «11» 11 2019г.



**Программа  
самостоятельного проживания воспитанников  
в тренировочной квартире  
МКУ «Детский дом «Ровесник»**

Составила:  
Ларина Т.А., зам.директора по ВР

Новокузнецкий городской округ, 2019 г.

## Пояснительная записка

Модернизация образовательной системы в России, происходящая со сменой образовательной парадигмы под влиянием новых ценностных ориентаций, новой законодательной базы приводит к расширению понятия образования. В настоящее время оно понимается не как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а как процесс развития социально компетентной личности. В связи с этим одним из направлений деятельности современных образовательных организаций является социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к современным социально-экономическим условиям.

Социальная адаптация предполагает успешное функционирование человека как самостоятельного, автономного социального индивида, который может успешно справляться с выполнением своих социальных функций и поддерживать необходимый для этого уровень жизни. Зависимость от других людей или социальных институтов ограничивает адаптационные ресурсы личности и препятствует формированию адаптационных способностей.

Именно в такой ситуации зависимости находятся воспитанники детского дома. Они живут в замкнутом пространстве, на полном государственном обеспечении, по заранее установленным правилам, под постоянной опекой взрослых. Они мало знакомы с реальной жизнью вне стен учреждения. Вполне естественно, что воспитанники детского дома имеют недостаточный адаптационный потенциал и испытывают недостаток внутренних ресурсов для изменения как себя лично, так и ситуации, в которой оказываются. Поэтому для успешной адаптации и интеграции в современное общество они нуждаются в специально организованной помощи опытного помощника, наставника, направленной на создание условий для приобретения необходимого социального опыта и последующее активное включение в реальную жизнь.

Для воспитанников данной категории характерны: недостаточно развитый социальный интеллект; иждивенчество; отсутствие навыков планирования и бюджетирования собственной жизни; нестабильная (завышенная или заниженная) самооценка; неадекватность уровня притязаний. Потребительское отношение, формирующиеся у них при жизни на полном государственном обеспечении, ведет к отсутствию готовности перейти на самостоятельное жизнеобеспечение.

Самостоятельная жизнедеятельность личности обусловлена ее многообразными социальными ролями (гражданин, семьянин, человек, труженик, покупатель, клиент и т.д.), ответственностью в организации своего жизненного пространства, готовности решать жизненные проблемы.

Решением задачи подготовки воспитанников к самостоятельной жизни на этапе выпуска из детского дома может стать адаптационная тренировочная квартира, в которой воспитанники смогут жить самостоятельно, отрабатывая на практике социально-бытовые и коммуникативные навыки. Большая роль в этом процессе отводится педагогам-наставникам, которые осуществляют их сопровождение на протяжении всего тренировочного периода самостоятельного проживания.

Тренировочная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у воспитанника навыки, необходимые для адаптации в социуме.

Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, перехода на качественно новый уровень подготовки, который характеризуется способностью решать реальные жизненные задачи.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 №

159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании».

**Новизна программы** заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учетом требований постановления Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» на базе специально созданной в детском доме адаптационной тренировочной квартире.

Программа отличается тем, что позволяет в условиях учебного самостоятельного проживания в тренировочной квартире при активном участии всех служб детского дома организовать работу по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.

При организации деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни требуется комплексный подход, предполагающий:

- проведение педагогом-психологом входной диагностики, направленной на определение уровня готовности выпускников к самостоятельной жизни;
- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 8 классах, к самостоятельной жизни (1 год обучения);
- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 9 классах, к самостоятельной жизни (2 год обучения);
- реализацию программы самостоятельного учебного проживания воспитанников детского дома;
- при наличии пробелов в знаниях, недостаточно сформированных умений и навыков, предполагается отработка индивидуальных программ развития воспитанников (изучение определенных модулей программы);
- проведение педагогом-психологом итоговой диагностики, позволяющей определить качество полученных воспитанниками знаний, сформированных умений и навыков;
- реализацию программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников детского дома;
- реализацию индивидуальных планов сопровождения социально-профессиональной адаптации выпускников детского дома.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. Принцип комплексности и целостности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон воспитательно-образовательного процесса с реальными социально-экономическими условиями в оптимальном соотношении.
2. Принцип демократизации отношений воспитанников и педагогов.
3. Принцип индивидуального личностного подхода к воспитанникам.
4. Принцип систематичности и последовательности изучаемого материала.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников детского дома социально-бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

**Целью** данной программы является подготовка воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, формирование у них универсальных и социально-бытовых умений и навыков.

Достижение данной цели реализуется через решение следующих задач:

1. Формировать и закреплять на практике (в условиях тренировочной квартиры) у воспитанников навыки самостоятельного проживания, социально-бытовые навыки, навыки планирования бюджета, организации режима дня; ведения домашнего хозяйства).

2. Способствовать формированию у воспитанников навыков целеполагания, планирования, оценки результатов собственной жизнедеятельности, активной, деятельной и ответственной позиции по отношению к собственной жизни.

3. Формировать у воспитанников и выпускников навыки социального взаимодействия и толерантного общения с людьми.

Срок реализации программы: 2 года.

Целевая аудитория реализации программы: воспитанники детского дома 16 – 18 лет (за 1 – 2 года до выпуска). Одновременно могут проживать в тренировочной квартире 2 человека. Пары однополые, выбираются по принципу обоюдного желания воспитанников и учетом рекомендаций педагога - психолога. Необходимо учитывать характер воспитанника, его уровень подготовленности к самостоятельному проживанию, уровень развития, коммуникабельность, склонности. Лучше формировать пары из более подготовленных и менее подготовленных воспитанников, но с учетом желаний воспитанников и их психологической совместимости.

Учебное самостоятельное проживание воспитанников в тренировочной квартире осуществляется в три этапа:

1. адаптационный этап - двухдневное проживание;
2. обучающий этап - трехдневное проживание;
3. основной этап - недельное проживание.

Итог – постепенный переход воспитанников на полное самообслуживания, самостоятельное приготовление пищи (завтрак, ужин, обед – в столовой).

Для успешной реализации программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические условия:

1. Создать на базе тренировочной квартиры условия максимально приближенные к реальным условиям самостоятельной жизни.
2. Стимулировать проявления самостоятельности воспитанников при решении задач организации самостоятельной жизни.
3. Поощрять инициативность воспитанников при обустройстве жилого помещения.
4. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку и сопровождение процесса самостоятельного проживания воспитанников, избегая опеки.

Программа направлена на:

- отработку и закрепление навыков самостоятельного проживания, самообслуживания при проживании в тренировочной квартире;
- формирование сознательного и ответственного отношения к принятию жизненно-важных решений;
- закрепление навыков целеполагания и планирования в различных сферах жизни;
- формирование позитивных моделей межличностного общения в условиях самостоятельного проживания.

О результативности работы по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни можно говорить лишь при комплексном подходе и совместной деятельности всех служб детского дома.

Модульное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к освоению основных навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства и способствует формированию у воспитанников необходимых социально-бытовых умений и навыков.

Реализация программы предполагает освоение следующих модулей:

1. Санитарная гигиена.
2. Режим дня.
3. Организация питания.
4. Экономия энерго- и водных ресурсов.
5. Опрятный внешний вид.
6. Здоровый образ жизни.

7. Правильное распределение времени труда и отдыха.

8. Совместное проживание с другими воспитанниками.

Педагог-психолог детского дома проводит входящую и итоговую диагностику готовности воспитанников к самостоятельной жизни (до и после заселения в тренировочную квартиру).

Педагог-наставник отслеживает самостоятельное проживание воспитанника в тренировочной квартире, фиксирует в журнале «сильные» и «слабые» стороны проживания выпускника, определяет по анкете социально-бытовых навыков уровень его готовности к самостоятельной жизни. Педагогом-наставником совместно с воспитанником составляется индивидуальный план проживания в тренировочной квартире с учётом результатов входящей диагностики.

Заселение воспитанников в тренировочную квартиру производится на срок и в порядке, определенным Положением о тренировочной квартире детского дома.

По окончании проживания воспитанника в тренировочной квартире воспитателем - наставником и педагогом-психологом проводится мониторинг готовности воспитанника к самостоятельной жизни.

Программа может быть использована педагогами детского дома при организации воспитательной работы, направленной на подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и отработку навыков самостоятельной жизни в условиях проживания в тренировочной квартире.

#### **Ожидаемые результаты.**

Реализация программы позволит формировать и закрепить (на уровне практики) у воспитанников детского дома жизненные, социальные и коммуникативные умения и навыки, необходимые для самостоятельной жизни.

В процессе самостоятельного учебного проживания в тренировочной квартире у воспитанников формируются следующие жизненные умения и навыки:

- владение навыками самообслуживания;
- приготовление пищи;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- уход за одеждой и обувью;
- совершение мелких покупок;
- взаимодействие с объектами социальной инфраструктуры;
- распределение имеющихся ресурсов (денежных, материальных, временных и т. д.);
- умение строить эффективную коммуникацию с окружающими;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- готовность принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях;
- умение осуществлять самооценку и самоанализ своих действий;
- способность предвидеть последствия своих действий и готовность принимать на себя ответственность за эти действия;
- готовность соблюдать принятые на себя обязательства;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

#### **Содержание программы**

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны. Жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы: самообслуживание, самоорганизацию, саморегуляцию (таблица 1).

Таблица 1.

### **Жизненные навыки, необходимые для самостоятельного проживания**

<b>Самообслуживание</b>	<b>Самоорганизация</b>	<b>Саморегуляция</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки уборки квартиры;</li> <li>- навыки ухода за вещами;</li> <li>- навыки гигиены;</li> <li>- навыки осуществления покупок;</li> <li>- навыки приготовления пищи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки планирования и организации учебы или работы;</li> <li>- навыки организации свободного времени;</li> <li>- потребность в посещении общественно - культурных мест и умение их выбирать;</li> <li>- навыки планирования своего бюджета;</li> <li>- навыки совершения простых финансовых операций (платежи, ведение счета и т.п.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки самоконтроля;</li> <li>- навыки самооценки своих действий и поступков;</li> <li>- навыки коррекции эмоционального состояния;</li> <li>- навыки межличностного взаимодействия;</li> <li>- навыки ориентации в социальном пространстве;</li> <li>- усвоение общепринятых норм, правил поведения и их применение в повседневной жизни</li> </ul>

Тренировочная квартира должна обеспечить:

- безопасность воспитанников;
- соответствие потребностям и физическим возможностям подростков, которым оно предоставляется;
- расширение сферы общения и социальных контактов, исключение социальной изоляции;
- самостоятельность и независимость в образе жизни и ведении хозяйства;
- комфортность проживания.

Перед заселением воспитанников в тренировочную квартиру необходимо ознакомить воспитанника:

- с правилами внутреннего распорядка или режимом дня воспитанников, проживающих в квартире и правила проживания в тренировочной квартире;
- провести инструктаж по технике безопасности;
- с инструкциями и советами по использованию бытовых приборов и оборудования.

Зачисление воспитанника в социальную квартиру производится на основании приказа директора МКУ «Детский дом «Ровесник». Решение о зачислении доводится до сведения воспитанника.

Зачисляемый подписывает договор, в котором отражены права и обязанности проживающего и учреждения по отношению друг к другу. Сопровождение и консультативную поддержку процесса самостоятельного проживания обеспечивает воспитатель-наставник, функциональные обязанности которого отражены в положении о тренировочной квартире.

#### **План учебного проживания воспитанников в тренировочной квартире**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки реализаци и</b>	<b>Ответственны й специалист</b>
<b><i>Адаптационный этап (1 – 2 день проживания)</i></b>			
1.1	Инструктажи по технике безопасности и правилам пожарной безопасности в тренировочной квартире. Правила безопасной жизни.	1 день	
1.2	Соблюдение правил личной гигиены. Практическая лаборатория «Уход за внешним видом»	1 день	

1.3	Санитарно – гигиенические требования к уборке помещения. Практические занятия «Требования к уборке в жилом помещении»	1 день	
1.4	Самостоятельное приготовление пищи. Необходимые продукты на целый день.	1 день	
1.5	Уход за личными вещами. Хранение и уход за одеждой и обувью.	2 день	
1.6	Использование объектов инфраструктуры города для жизнедеятельности человека.	2 день	
1.7	Планирование учебной деятельности	2 день	
1.8	Организация свободного времени	2 день	
<b>2. Обучающий этап (3 – 5 день проживания)</b>			
2.1	Составление распорядка дня	3 день	
2.2	Поддержание опрятного внешнего вида. Домашняя и рабочая одежда.	3 день	
2.3	Составление меню на день/неделю. Расчет необходимых продуктов	3 день	
2.4	Беседа «Использование дезинфицирующих средств при уборке санитарной комнаты»	4 день	
2.5	Экономия энергоресурсов и водоресурсов	4 день	
2.6	Правила эффективного совместного проживания.	4 день	
2.7	Сохранение и укрепление здоровья. Моделирование ситуации «Если я заболел»	5 день	
2.8	Повышение культуры поведения и взаимодействия с социумом	5 день	
<b>3. Основной этап (6 – 12 день проживания)</b>			
3.1	Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур	в течение всего периода	
3.2	Содержание в чистоте личных вещей, квартиры		
3.3	Самостоятельное соблюдение распорядка дня. Посещение учебных занятий, кружков, секций		
3.4	Самостоятельное распределение времени, организация досуга		
3.5	Реализация умений и навыков обращения с бытовой техникой		
3.6	Соблюдение навыков здорового образа жизни		
3.7	Формирование навыков совместного проживания. Конструктивное решение возникающих конфликтных ситуаций		
3.8	Самоанализ реализации навыков самообслуживания, самоорганизации и саморегуляции	12 день	
3.9	Контроль деятельности воспитанника	12 день	

Оценка индивидуальных достижений воспитанников, проживающих в социальной квартире, проводится по следующим критериям.

Жизненно необходимые навыки:

- обращение с бытовой техникой;
- уборка квартиры;
- приготовление пищи (завтрак, ужин);
- владение санитарно - гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- самостоятельная подготовка уроков;

— ответственное отношение к социально-бытовой деятельности.

Социально жизненные навыки:

- взаимодействие с общественными учреждениями;
- владение простейшими экономическими знаниями;
- знание своих прав и обязанностей.

Социально психологическая адаптация:

- уровень тревожности;
- уровень конфликтности;
- уровень коммуникабельности.

Воспитатели методом наблюдения оценивают (в баллах) степень овладения жизненно важными навыками, проживающими в социальной квартире (приготовление пищи, обращение с бытовой техникой, уборка квартиры, владение санитарно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания, самостоятельная подготовка уроков) на каждом этапе проживания. Параллельно воспитанники оценивают сами, в какой мере они овладели этими навыками во время проживания.

Социальный педагог методом наблюдения, опроса, анкетирования оценивает степень овладения социальными навыками (взаимодействие с общественными учреждениями, владение простейшими экономическими знаниями, знание своих прав и обязанностей).

Педагог-психолог методами наблюдения (дневник наблюдения), проведения бесед, с помощью соответствующих диагностических средств на каждом этапе проживания оценивает степень социально-психологической адаптации проживающих в социальной квартире (уровень тревожности, уровень конфликтности, уровень коммуникабельности).

#### **Формы контроля деятельности воспитанника**

Свидетельством успешной деятельности социальной квартиры является положительная динамика сформированности у воспитанников навыков самостоятельного проживания. В ходе сопровождаемого проживания у воспитанников должны сформироваться ответственность, самостоятельность, трудолюбие, понимание материальной стороны жизни, бережное отношение к собственности. На третьем этапе проживания контроль над воспитанниками постепенно снижается от полного к частичному, что зависит от индивидуальных особенностей детей и степени доверия к ним.

Разрабатывая индивидуальный план проживания, важно учитывать уровень возможностей, способностей и ресурсов воспитанника. Это позволит сделать программу социализации, соотносимой с «зоной ближайшего развития» воспитанника, т.е. предполагать приложение со стороны проживающего в социальной квартире некоторых усилий, не превышающих уровень его возможностей.

Чтобы результаты проводимой работы долговременными и устойчивыми, подросток должен осознанно стремиться к достижению поставленных перед ним целей.

Критерии оценивания деятельности воспитанника, проживающего в социальной квартире при использовании бальной системы следующие:

- 5 баллов - выполняет действия по самообслуживанию самостоятельно, качественно, при незначительной помощи;
- 4 балла - выполняет микропроцессы по самообслуживанию самостоятельно, однако нуждается в периодическом контроле;
- 3 балла - выполняет действия только под контролем;
- 2 балла - не знает, не владеет, не выполняет.

Критериями успешности формирования социальных компетенций являются:

- стабильное эмоциональное состояние;
- сформированные санитарно-гигиенические навыки;
- сформированные социально-бытовые навыки;
- сформированные навыки самоконтроля и планирования.



Случай закрывается с положительной динамикой, если хотя бы два показателя подверглись положительным изменениям в процессе работы. Во всех остальных ситуациях случай закрывается с формулировкой «без изменений».

Оценка динамики (мониторинг) индивидуальных достижений воспитанников основывается на трех последовательных измерениях:

- начальном — после написания воспитанником заявления на проживание в социальной квартире;
- текущем — в момент непосредственного проживания в социальной квартире;
- заключительном – по окончании проживания в социальной квартире.

Более подробная оценка динамики развития социальной компетенции по каждому показателю осуществляется по следующей шкале:

- 0 баллов - отсутствие динамики или регресс.
- 1 балл - динамика в освоении минимум одной операции.
- 2 балла - минимальная динамика.
- 3 балла - средняя динамика.
- 4 балла - выраженная динамика.
- 5 баллов — полное освоение действия.

Ежедневно воспитанник, проживающий в социальной квартире, заполняет «Дневник проживания», в котором отмечает порядок дня проживания, планируемые на этот день дела, выполнение за день дела, оценку их выполнения. Оценка выражается в баллах от 1 до 5. Совместное обсуждение прожитого дня с педагогом является формой текущего контроля.

Итоговый контроль может быть в виде выполнения заданий, направленных на применение навыков самостоятельного проживания (составить меню, спланировать бюджет, составить план поездки, оформить документ, приготовить быстрый завтрак, рассказать о своих жизненных планах и т.д.)

## Список литературы

### Основная

1. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 359 с.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 396 с.
3. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с.

### Дополнительная

4. Адаптация к условиям самостоятельного проживания выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] : науч.-метод. сб. / под ред. Ю. Ю. Ивашкиной, О. В. Костейчука. – Санкт-Петербург : СПбГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2015. – Вып. 4. Социальное обслуживание семей и детей. – 288 с. – Режим доступа: [http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui\\_sbornik/vsevupyski/v4/vupysk4.pdf](http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui_sbornik/vsevupyski/v4/vupysk4.pdf), свободный. – Загл. с экрана.
5. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Андриенко ; ред. В. А. Слостенин. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 264 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 431 с.
7. Гарашкина Н. В. Мониторинг сформированности навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Н. В. Гарашкина, А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-sformirovanosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlyadetey-sirot-i-detey>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Е. В. Деева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 11 (151). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshihsy-bez-popecheniyaroditeley>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как технология социальной работы [Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки ТГУ. – 2018. – № 1 (171). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykovsamostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshihsy-bez-popecheniyaroditeley-kak>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Дружинина, А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyyopyt-resheniya-problem-formirovaniya-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-uvospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya>, свободный. – Загл. с экрана.
11. Дружинина, А. А. Основные направления социально-педагогической работы по формированию самостоятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 8 (148). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sotsialnopedagogicheskoy-raboty-po>

[formirovaniyu-samostoyatelnosti-detey-sirot-idetey-ostavshihsy-a-bez](#), свободный. – Загл. с экрана.

12. Медведчикова, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Текст] / Е. Н. Медведчикова, Н. В. Доброногова // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 4 (55). – С. 56-57.

13. Мудрик, А. В. Социализация вчера и сегодня [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва : МПСИ, 2006. – 432 с

14. Мудрик, А. В. Социализация человека [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва : Академия, 2004. – 304 с.

15. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилев. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.

16. Немов, Р. С. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Немов, И. Р. Алтунина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 432 с.

17. Платонов, Ю. П. Социальная психология поведения [Текст] : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с.

18. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. – 120 с. – Режим доступа: <http://detskyfond.info/wp-content/uploads/2015/06/2011-SozKvartira.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.

19. Титова, Н. М. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Н. М. Титова. – 2-е изд., испр. – Москва : Флинта : МПСИ, 2007. – 248 с.

**Показатели самостоятельного проживания для оценки специалистами и самооценки воспитанниками**

1. Выполнение правил личной гигиены (ежедневно принимает душ, чистит зубы, умывается, причесывается и др.).
2. Содержание в чистоте личных вещей (зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце, одежда).
3. Умение в зависимости от времени года выбирать обувь и одежду, самостоятельно и последовательно одеваться.
4. Соблюдение правил и приемов ухода за обувью: предупреждение загрязнения (пользуется специальными средствами: крем, спрей, губка и др.), сушка, подготовка сезонной обуви к хранению.
5. Умение пользоваться бытовой техникой.
6. Соблюдение техники безопасности при работе с электрическими приборами.
7. Умение сервировать стол.
8. Самостоятельное приготовление пищи.
9. Умение пользоваться моющими и чистящими средствами для ухода за столовой посудой.
10. Умение правильно хранить продукты.
11. Умение пользоваться столовыми приборами (нож, вилка, ложка).
12. Умение обращаться с ножницами, иглой, различными инструментами, инвентарем.
13. Навыки выполнения уборочных работ на улице и в помещении.
14. Уровень развития потребности речевого общения как со специалистами, так и со сверстниками.
15. Навыки коммуникативного общения в доступных видах социальных отношений.
16. Практические умения пользования телефоном.
17. Знание номеров экстренного вызова.
18. Соблюдение правил поведения в общественных местах (магазин, транспорт, почта, поликлиника, кинотеатр, музей и др.).
19. Умение организовывать свой досуг.
20. Умение распоряжаться своим бюджетом.
21. Умение пользоваться услугами почты, магазина, поликлиники, транспорта.
22. Развитие навыков творческой деятельности (наличие хобби).
23. Развитие навыков профессиональной подготовки (растениеводство, деревообработка, шитье, уборка помещений и др.).

**ДОГОВОР**  
**социального найма жилого помещения № \_\_\_\_\_**

Муниципальное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом «Ровесник» в лице директора \_\_\_\_\_ (далее - Сторона 1),

*(Фамилия, имя, отчество)*

действующего на основании Устава учреждения, с одной стороны, и воспитанника \_\_\_\_\_ (далее – Сторона 2),

*(Фамилия, имя, отчество)*

дата рождения \_\_\_\_\_, с другой стороны, заключили договор о нижеследующем.

### **I. Предмет договора**

1.1. Сторона 1 передает Стороне 2 на основании приказа изолированное жилое помещение, оборудование и общее имущество в срочное владение и пользование, находящееся в собственности, (государственной, муниципальной — нужно указать) состоящее из комнат в квартире общей площадью \_\_\_ кв. метров, для временного проживания в нем с целью подготовки воспитанников к самостоятельной жизни (получения опыта самостоятельной жизни, навыков самообслуживания и пр.).

Сторона 1 обеспечивает предоставление коммунальных услуг:

---

---

---

1.2. Характеристика предоставляемого жилого помещения, его технического состояния, а также санитарно-технического, иного оборудования и общего имущества, находящегося в нем, указана в техническом паспорте жилого помещения.

1.3. Совместно со Стороной 2 в жилое помещение вселяются следующие воспитанники:

1) \_\_\_\_\_  
*(Фамилия, имя, отчество)*

2) \_\_\_\_\_  
*(Фамилия, имя, отчество)*

### **II. Права и ответственность сторон**

**2.1.** Сторона 2 обязуется:

- принять от Стороны 1 по акту в срок, не превышающий 10 дней со дня подписания настоящего договора, пригодное для проживания жилое помещение, в котором проведен текущий ремонт и находится оборудование и общее имущество;

- соблюдать правила пользования жилыми помещениями;

- использовать жилое помещение в соответствии с его назначением;

- поддерживать в исправном состоянии жилое помещение, санитарно-техническое и иное оборудование, мебель, вещи, находящиеся в нем, обеспечивать их сохранность. При обнаружении неисправности жилого помещения или санитарно-технического, иного оборудования, мебели и вещей, находящегося в нем, немедленно принимать возможные меры к их устранению и в случае необходимости сообщать о них Стороне 1;

- содержать в чистоте и порядке жилое помещение, общее имущество, мебель и вещи, объекты благоустройства в доме;

- при расторжении настоящего договора освободить в установленные сроки и сдать по акту Стороне 1 в исправном состоянии жилое помещение, санитарно-техническое и иное находящееся в нем имущество;

- допускать в заранее согласованное сторонами настоящего договора время в занимаемое жилое помещение работников Стороны 1 или уполномоченных им лиц, представителей органов государственного надзора и контроля для осмотра технического и санитарного состояния жилого помещения, санитарно-технического и иного оборудования и находящегося в нем имущества, для выполнения необходимых ремонтных работ, в случае расторжения договора, а для ликвидации аварий — в любое время;

- заботиться о своем физическом, психическом, духовном и нравственном здоровье;

- соблюдать единые правила для воспитанников детского дома;

- посещать образовательное учреждение (школу), успевать по всем предметам школьной программы;

- организовывать общий быт, досуг и взаимопомощь;

- осуществлять самообслуживание, самостоятельно готовить пищу, приобретать продукты или получать по необходимости их со склада, самостоятельно посещать поликлинику, почтовое отделение, банк и паспортный стол;

- предоставлять отчет (форма произвольная) о результатах проживания и обучения по окончании урока. Отчет должен содержать информацию о сумме полученных денежных средств и сумме расходов (если таковые были)

#### 2.2. Сторона 2 имеет право:

- на уважительное отношение к себе;

- на получение исчерпывающей информации о своих правах;

- обращаться к Стороне 1 за квалифицированной помощью и получать ее;

- выбирать форму организации быта и отдыха;

- пользоваться имуществом квартиры;

- сохранять права на помещение при временном отсутствии ;

- на получение предусмотренные настоящим договором коммунальные услуги надлежащего качества;

- расторгнуть в любое время договор.

#### 2.3. Сторона 1 обязуется:

- осуществлять защиту личных и имущественных интересов Стороны 2;

- организовывать и проводить психолого-медико-педагогическое сопровождение Стороны 2;

- осуществлять методическое руководство деятельности Стороны 2, направлять деятельность, но предоставлять максимальную самостоятельность;

- обеспечить Сторону 2 необходимой одеждой, обувью и другими предметами вещевого довольствия, учебниками, канцелярскими товарами, медикаментами

- предоставить Стороне 2 пригодное для проживания жилое помещение в состоянии, отвечающем требованиям пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим, экологическим и иным требованиям;

- осуществлять ремонт жилого помещения, иного оборудования, мебели и вещей и содержание их в надлежащем состоянии;

- принять в установленные сроки жилое помещение у Стороны 2 после выселения или расторжения настоящего договора.

#### 2.4. Сторона 1 имеет право:

- требовать допуска в жилое помещение своих работников или уполномоченных лиц для санитарного и технического осмотра жилого помещения, оборудования, мебели и вещей, находящихся в пользовании Стороны 2;

- давать рекомендации относительно быта, досуга, режима дня и самообслуживания Стороны 2;
- осуществлять минимальный контроль за проживанием в социальной квартире Стороны 2;
- досрочного выселения из социальной квартире в случае ненадлежащего исполнения Стороной 2 условий настоящего договора.

### **III. Расторжение договора**

Настоящий договор может быть расторгнут досрочно по инициативе Стороны 2 в любое время.

Настоящий договор расторгается по инициативе Стороны 1 в случаях:

- возникновения у Стороны 1 неблагоприятных условий для образования и содержания Стороны 2;
- невыполнения Стороной 2 условий договора.

### **IV. Другие условия договора**

Стороны установили, что все споры и разногласия, возникающие в ходе исполнения настоящего договора, будут решаться путем переговоров, при этом каждая из сторон примет все меры, направленные на урегулирование спорных отношений.

### **V. Срок действия договора**

Настоящий договор вступает в силу со дня его подписания и действует на весь период проживания Стороны 2 в социальной квартире

(Длительность проживания)

С «\_\_\_\_\_» по «\_\_\_\_\_» 20 \_\_\_\_ года.

### **VI. Заключительные положения**

Любые дополнения и изменения к настоящему договору действительны в том случае, если они совершены в письменной форме и подписаны двумя сторонами.

Настоящий договор подписан в двух экземплярах, по одному для каждой стороны, каждый из которых имеет одинаковую юридическую силу.

### **VII. Адреса и реквизиты сторон**

<b>Сторона 1</b>	<b>Сторона 2</b>
МКУ «Детский дом «Ровесник»»	Ф.И.О _____ и
<b>Юридический адрес:</b> Кемеровская обл., г Новокузнецк, пр. Пионерский, 7	зарегистрированного проживающего по адресу: _____ _____ _____
<b>Телефон</b>	

### **VIII. Подписи сторон**

**Сторона 1**

\_\_\_\_\_

**Сторона 2**

\_\_\_\_\_

## **ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА для тренировочной квартиры**

### **1. Общие положения**

- 1.1. Правила внутреннего распорядка имеют целью укрепление дисциплины среди проживающих воспитанников, улучшение организации воспитательно-образовательного процесса, установление единых требований к проживающим.
- 1.2. Правила внутреннего распорядка разработаны в соответствии с действующим законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МКУ «Детский дом «Ровесник».

### **2. Отношения специалистов социальной квартиры (далее — специалисты) и проживающего**

- 2.1. Отношения специалистов социальной квартиры и проживающего регулируются договором (контрактом). Порядок зачисления и отчисления определяется контрактом и положением о социальной квартире.
- 2.2. При зачислении проживающего в социальную квартиру специалисты обязаны:
  - ознакомить проживающего с Положением о социальной квартире, Правилами внутреннего распорядка, договором (контрактом);
  - проинструктировать проживающего в соответствии с правилами техники безопасности, санитарии, противопожарной безопасности, охраны жизни и здоровья в учреждении;
  - ознакомить проживающего с правилами внутреннего распорядка.
- 2.3. В соответствии с Положением о социальной квартире причиной расторжения договора (контракта) с проживающим могут быть:
  - грубое нарушение во время проживания правил внутреннего распорядка;
  - появление в социальной квартире в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

### **3. Дисциплинарная ответственность сторон**

- 3.1. Проживающие в социальной квартире воспитанники обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, требования по охране жизни и здоровья, техники безопасности, личную гигиену и санитарию, бережно относиться к имуществу социальной квартиры.
- 3.2. Специалисты обязаны создать необходимые организационные, социальные и бытовые условия для проживания и отдыха, внимательно относиться к запросам воспитанников, улучшать условия их содержания.
- 3.3. За образцовое выполнение всех требований, участие в мероприятиях учреждения, помощь в организации и налаживании быта к проживающему применяются меры поощрения (как морального, так и материального).
- 3.4. Нарушение дисциплины, правил внутреннего распорядка, условий контракта влечет за собой применение мер дисциплинарного воздействия.

Виды дисциплинарных взысканий, порядок их применения определяется специалистами, с учетом мнения коллектива проживающих.

### **4. Режим дня**

- 4.1. Режим дня социальной квартиры строится с учетом общего режима учреждения.
- 4.2. Время утреннего подъема *6 ч. 30 мин.*

Приготовление пищи осуществляется проживающими воспитанниками самостоятельно из продуктов, приобретенных ими самостоятельно или полученными со склада на условиях, предусмотренных положением о социальной квартире. Посуда после приготовления пищи должна быть вымыта и расставлена по местам. Продукты должны храниться в холодильнике, специально оборудованном для воспитанников социальной квартиры.



Помещение спальни должно быть убрано, постель застелена.

Воспитанники проживают в социальной квартире на условиях самообслуживания, объем которого определяется этапом проживания.

Все воспитанники, проживающие в социальной квартире, участвуют в учебно-воспитательном процессе в рамках работы детского дома.

С 18 ч 30 мин до 20 ч 30 мин устанавливается свободное время, планирование которого постепенно передается воспитаннику.

Прием гостей и друзей осуществляется по договоренности со специалистом, осуществляющим сопровождение проживания.

Время отбоя - 22 ч. К этому времени проживающий в социальной квартире должен закончить приготовление ко сну, принять душ и подготовиться следующему дню.

После отбоя все воспитанники соблюдают тишину и порядок.

Для охраны жизни и здоровья в ночное время назначается дежурный воспитатель.

Приложение 4

## **Правила проживания в тренировочной квартире**

### **Права**

Каждый проживающий в социальной квартире имеет право на защиту своей чести и достоинства.

*Ты имеешь право:*

- обратиться с любым вопросом к специалистам учреждения;
- участвовать в решении вопросов, касающихся планирования и проживания в социальной квартире;
- вносить предложения по улучшению условий жизни в квартире;
- самостоятельно планировать свободное от учебы время;
- приглашать к себе в гости друзей в установленное время;
- получать юридическую, медицинскую, психологическую помощь;
- планировать бюджет на срок пребывания в социальной квартире;
- самостоятельно планировать меню (но заранее согласовав его с соседом);
- расторгнуть договор социального найма;
- заниматься в кружках, секциях детского дома;
- использовать видеотехнику, находящуюся в социальной квартире.

### **Обязанности**

Проживая в социальной квартире, *ты обязан:*

- всегда выполнять правила проживания в социальной квартире;
- каждый день убирать постель и заботиться о личной гигиене;
- поддерживать одежду и обувь в чистоте;
- в квартире носить сменную обувь;

- выполнять план по социальной адаптации, составленный совместно с социальным педагогом;
- по субботам осуществлять генеральную уборку квартиры;
- не курить, не употреблять спиртные напитки и психоактивные вещества;
- принимать гостей только по субботам и воскресеньям до 20 ч;
- соблюдать график дежурства, составленный вместе с соседом по социальной квартире;
- беречь мебель, технику и оборудование квартиры.

### **Нарушения, за которые возможно досрочное выселение из квартиры**

*Тебя могут выселить из социальной квартиры за:*

- нарушение отбоя;
- употребление спиртных напитков, психоактивных веществ;
- курение в квартире;
- отказ ведения установленной документации;
- невыполнение домашних заданий и ухудшение успеваемости;
- беспорядок в квартире;
- порчу имущества квартиры;
- прием гостей в неустановленное регламентом время.

Приложение 5

### **Памятки для воспитанников тренировочной квартиры**

*Тренировочная квартира должна быть образцом порядка и чистоты!*

#### **Жилая комната**

- Ежедневно делай влажную уборку полов, протирай пыль.
- Ежедневно удаляй мусор из ведер.
- Держи обувь в определенном месте, чистую и сухую.
- Аккуратно размещай одежду в шкафу.
- Содержи туалетные принадлежности в чистоте и порядке.
- Соблюдай порядок на письменном столе.
- Поливай цветы (если имеются) в соответствии с индивидуальными особенностями каждого растения.
- Утром заправляй кровать.
- Пылесось ковры ежедневно.
- Уходя, гаси свет и выключай электрические приборы.
- Следи за своими вещами, не забывай стирать и гладить свою одежду.

#### **Кухня**

*При приготовлении пищи:*

- используй продукты для приготовления пищи с не истекшим сроком годности;
- составляя меню, используй калорийные и богатые витаминами продукты;
- содержи посуду в чистоте;
- старайся приглашать к столу всех совместно проживающих с тобой;
- обсуждай меню со своим соседом (если вы питаетесь совместно).

*После приготовления пищи:*

- вымой посуду и расставь ее на места;

- протри поверхность стола и шкафов тряпкой;
- вымой плиту;
- вымой раковину;
- вынеси мусор и протри пол;
- не храни продукты с истекшим сроком годности.

### **Уход за холодильником**

1. Не храни в холодильнике продукты с истекшим сроком годности.
2. Во избежание поломки холодильника не ставь в него продукты в горячей посуде.
3. Размораживай и мой холодильник один раз в месяц, по окончании проживания.
4. Если в холодильнике появился неприятный запах:
  - проверь и выбрось испорченные продукты;
  - протри стенки и полки холодильника сначала влажной тряпкой, затем сухой;
  - разрежь лимон пополам, удали мякоть, насыпь в очищенную половинку пищевую соду и поставь в холодильник, запах исчезнет.

### **Уход за стиральной машиной и по стирке**

1. Протри поверхности стиральной машины влажной тряпкой, можно с использованием жидкого моющего средства.
2. Вытри поверхности насухо мягкой тряпкой.
3. Не лей воду на стиральную машину.
4. Используй при стирке только порошки для автоматических стиральных машин с низким пенообразованием и средство, предотвращающее образование накипи.
5. Не перегружай стиральную машину, иначе белье не будет хорошо выстирано.
6. Сортируй белье по цвету: белое белье стирай отдельно от цветного.
7. Сортируй белье на хлопок, синтетику, шерсть, вискозу, шелк.
8. Перед стиркой изучи символы на ярлыках одежды, указывающие, как нужно обращаться с тканью.
9. Стирай требующие осторожного обращения ткани в режиме деликатной стирки.
10. Помни: загрузка в машину белья и одежды различных размеров улучшает эффективность стирки.
11. Перед стиркой вынимай все из карманов вещей: монеты, английские булавки и аналогичные предметы, так как они могут повредить белье, барабан стиральной машины и емкость для воды.
12. Застегивай застёжки: молнии, пуговицы, крючки.
13. Свяжи вместе висящие ремни или ленты.

### **Уход за микроволновой печью**

1. Всегда следи за тем, чтобы уплотнители дверцы были чистыми и чтобы дверца надежно закрывалась. Невыполнение мер по поддержанию печи в чистоте может привести к повреждению ее поверхности, что негативно сказывается на работе печи и увеличивает опасность при ее использовании.
2. Чисти наружные поверхности мягкой тряпкой и теплой мыльной водой. Смой мыло и вытри насухо.
3. Удали намыленной тряпкой все брызги и пятна с внутренних поверхностей и роликовой подставки. Смой мыло и протри насухо.
4. Чтобы отмочить засохшие частицы пищи и удалить запахи, помести чашку разбавленного лимонного сока на вращающийся поднос и нагревай ее в течение 10 минут на максимальном уровне мощности.
5. Мой по мере загрязнения вращающийся поднос.
6. Не допускай попадания воды в вентиляционные отверстия.
7. Никогда не используй для чистки поверхностей печи абразивные материалы и химические растворители.

### **Уход за пылесосом**

1. Вытряхивай мешок для сбора мусора один раз в неделю.
2. Аккуратно сматывай шнур после работы.

### **Уход за плитой**

1. Мой плиту после каждого приготовления пищи.
2. Не оставляй включенной плиту после приготовления пищи, особенно если выходишь из дома.

## **ПАМЯТКИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **Памятка по технике безопасности и правилам пожарной безопасности в тренировочной квартире**

#### *ПОМНИТЕ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!*

1. При пользовании электроэнергией включай в электросеть утюг, плитку, чайник и другие электроприборы только исправные и при наличии под ними несгораемой подставки. Не размещай включенные электроприборы близко к сгораемым предметам и деревянным конструкциям.
2. Следи, чтобы электрические лампы не касались бумажных и тканевых абажуров. Не закрывай домашними предметами автотрансформатор и стабилизатор и не устанавливай их на стол.
3. Не допускай одновременного включения в электросеть нескольких мощных потребителей электроэнергии, вызывающих перегрузку сети.
4. Опасно промачивать электропровода, клеить их обоями, подвешивать на гвозди, оттягивать, завязывать в узлы, применять ветхие соединительные шнуры, удлинители. Все это приводит к нарушению изоляции и короткому замыканию электропроводов.
5. Опасно пользоваться неисправными выключателями, розетками, штепселями, подключать оголенные концы при помощи скрутки проводов к электросети. В этих случаях возникают большие переходные сопротивления, которые приводят к сильному нагреву электропроводов и горению изоляции.

#### **Памятка по технике безопасности при работе со стиральной машиной**

1. Машина должна стоять на ровной поверхности.
2. У машины должен лежать резиновый коврик.
3. Необходимо оберегать поверхность от механических повреждений.
4. Следует включать и выключать машину сухими руками.
5. Нельзя перегружать машину бельем.
6. Следует протирать машину после работы.
7. При технических неисправностях необходимо вызвать мастера.

#### **Памятка по технике безопасности при пользовании утюгом**

1. Будь осторожен при пользовании утюгом, перед включением проверь, нет ли на шнуре оголенных участков.
2. Не включай неисправный утюг.
3. При включении и выключении берись за утюг сухими руками.
4. Для включения утюга вставь вилку в розетку.
5. Установи терморегулятор на утюге в соответствии с видом ткани.
6. Ставь разогретый утюг вертикально.
7. Приготовь кипяченую воду для увлажнения ткани.
8. Чтобы не испортить вещь, сначала прогладь нагретым утюгом участок на ее изнаночной стороне.
9. Не оставляй включенный утюг без присмотра.
10. Закончив утюжку, вынь вилку из розетки, вылей из утюга воду и оставь утюг до полного остывания на подставке.
11. Выключенный и остывший утюг поставь на место.

#### **Памятка по технике безопасности при пользовании электрической плитой**

1. Перед включением в электросеть электроплиты проверь исправность шнура.
2. При включении и выключении электроплиты держи вилку за корпус, а не за шнур.
3. Включай и выключай электроплиту сухими руками, чтобы не получить травму.
4. Внимательно изучи и запомни положения терморегулятора.
5. Включенную электроплиту не оставляй без присмотра.
6. По окончании работы выключи электроплиту. Это необходимо в целях соблюдения пожарной безопасности.
7. После пользования духовкой проветри ее.

#### **Памятка по технике безопасности при использовании микроволновой печи**

1. Не включай пустую микроволновую печь, поскольку излучение микроволн может повредить внутренность печи. Рекомендуем всегда оставлять в печи жаропрочную посуду с водой на случай случайного включения.
2. Тщательно проверяй, плотно ли закрыта дверца; после каждого использования не забывай чистить внутреннюю поверхность печи.
3. Не приближай лицо к поверхности включенной печи.
4. Старайся по возможности использовать самый слабый режим — при нем уровень излучения минимален.
5. Включай печь только при необходимости, помни, что многие блюда гораздо удобнее готовить на обычной плите или в духовке.
6. Никогда не используй микроволновую печь для просушивания одежды и других вещей.
7. Поскольку излучение микроволн не может проникать сквозь металл, не пользуйся металлической посудой для приготовления пищи. Микроволны отталкиваются от металлической поверхности, что может привести к искрению или возгоранию внутри печи. Также не рекомендуем пользоваться посудой с золотой и серебряной отделкой. Ставь в микроволновую печь только жаропрочную стеклянную или керамическую посуду.
8. Доставай посуду из микроволновой печи в специальных рукавичках или прихватками.

#### **Памятка по технике безопасности при использовании пылесоса**

1. Не допускай нахождения сетевого кабеля вблизи от обогревательных приборов (каминов, радиаторов).
2. Используй пылесос только по его прямому назначению.
3. Не переноси и не удерживай пылесос за сетевой кабель, т.е. не используй кабель в качестве ручек!
4. При перемещении пылесоса не допускается контакт кабеля с острыми углами или кромками, так как это может привести к повреждению изоляции, что, в свою очередь, может вызвать массу негативных последствий — от короткого замыкания до пожара.
5. Никогда не извлекай штекер из розетки, вытягивая его за сетевой кабель.
6. Не вставляй посторонние предметы в пневматические розетки системы центрального пылеудаления. *Запрещается использовать розетки с засоренными или забитыми отверстиями!* Контактные отверстия необходимо постоянно содержать в чистоте и регулярно очищать их от волос, волокон тканей, ворса, пыли и прочих видов загрязнений, которые могут привести к разгерметизации системы, уменьшению мощности всасывания и снижению эффективности работы пылесоса.
7. Не допускай нахождения вблизи пневматических розеток волос, лица, пальцев, а также легкой развевающейся одежды.
8. Категорически запрещается дотрагиваться мокрыми руками до кабелей, выключателей, корпуса пылесоса, штекеров, так как велика вероятность удара

электрическим током. Можно получить удар электротока и в том случае, когда производится уборка влажных поверхностей.

9. Не используй пылесос для засасывания паров легко воспламеняющихся и быстроиспаряющихся жидкостей (например, бензина, ацетона), а также не работай в помещениях, где нельзя исключить возможность присутствия данных веществ. Засасывать какие-либо жидкости запрещается!
10. Для корректного завершения работы с пылесосом установи выключатель в положение «ВЫКЛ», а затем извлеки вилку из розетки.



**Опросный лист  
(для обобщенной оценки достижений воспитанника)**

Ф.И.О проживающего \_\_\_\_\_

Просим Вас в произвольной форме ответить на вопросы.

1. Расскажите, чему вы научились за время жизни в социальной квартире, что нового вы узнали?
2. Как вы участвовали в организации работы социальной квартиры?
3. Как долго вы лично проживали в социальной квартире, по какому принципу была образована ваша пара, кто и в какой степени помогал вам во время проживания?
4. Как изменились ваши отношения с другими людьми, в том числе с педагогами, после начала функционирования социальной квартиры?
5. Оцените по шкале от 0 до 5 баллов, насколько вам понравилось участвовать в работе социальной квартиры.