

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**



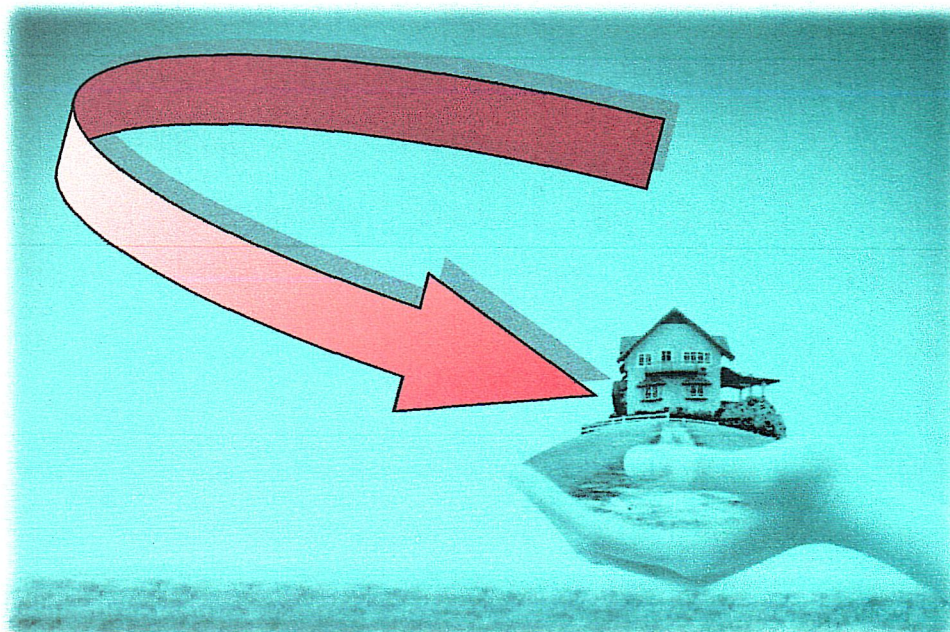
УТВЕРЖДАЮ:

Директор бюджетного учреждения
ХМАО – Югры «Советский социально –
«Советский районный реабилитационный центр для несовершеннолетних»
Т.А. Емелина
«10» 01 2021 год
Рассмотрено на Методическом совете
от « 10 » 01 2021г, протокол № 1.

Проект

**по подготовке к самостоятельной жизни детей
с отклонениями в развитии, в условиях
БУ ХМАО-Югры «Советский районный социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»
с применением технологии «Тренировочная квартира»**

«Траектория самостоятельности»



г.п. Пионерский, 2021г.

1. Пояснительная записка

Как научить человека жить самостоятельно? Это очень важный вопрос и ответ на него совсем не однозначен. Особенно если этот вопрос касается несовершеннолетних с отклонениями в развитии.

Социальная адаптация, т.е. активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека.

Ребенок, имеющий отклонения в развитии, не в состоянии сам выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют личности комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен основы самостоятельного, благополучного существования в сложном современном социуме. Большие проблемы возникают в связи с неумением правильно распределить бюджет, спланировать накопления, рационально вести хозяйство.

«Особенные дети» не умеют правильно организовывать свой досуг, плохо представляют себе, что такое активный отдых, большинство не увлекается спортом, многие затрудняются выбрать для себя вид отдыха, так как не знают, что значит «отдыхать».

Причины затруднения связаны не только с особенностями психофизического развития детей. Дети с отклонениями в развитии, вследствие умственной отсталости и определенной изолированности отличаются рядом особенностей: неадекватностью поведения, отсутствием умения устанавливать отношения со взрослыми и сверстниками, скудостью представлений об окружающем мире, неразвитостью адаптационных способностей.

1.1 Актуальность

Как правило, дети с различными нарушениями в развитии составляют группу социального и эмоционального риска.

Актуальность темы социальной адаптации детей и подростков с отклонениями в развитии обуславливаются ее большой практической значимостью.

В Конвенции о правах ребенка подчеркнуто, что государства признают права неполноценных детей на особую заботу. В статье 23 Конвенции говорится, о том, что государства-участники признают, что «неполноценный в умственном и физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества». То есть, всем детям с недостатками физического и умственного развития должна быть обеспечена возможность определить себя как личность и реализовать свои возможности в безопасности и благоприятных условиях, в окружающей среде.

Для ребенка с проблемами в развитии важны не столько академические знания, сколько социальные, культурные, коммуникативные умения, которые он может освоить и использовать благодаря специально организованному обучению.

На сегодняшний день проблема подготовки детей с отклонениями в развитии к самостоятельному проживанию вызывает особую тревогу. Современная социальная политика государства, российские законодательные акты в отношении детей с отклонениями в развитии приближаются к международным стандартам, призывающим создать оптимальные условия для их интеграции в общество, предоставить равные возможности для обучения, получения информации, социального обслуживания и дальнейшего трудоустройства.

Экологическое неблагополучие, всемирная тенденция к увеличению количества детей с отклонениями в развитии заставляют рассматривать данную ситуацию как постоянный фактор, требующий регулярного социально-педагогического воздействия.

Представители данной социальной группы сталкиваются с трудностями при установлении профессиональных и дружеских отношений, организации быта, питания, обеспечения себя прожиточным минимумом, организацией свободного времени, получения медицинской помощи, создания и сохранения собственной семьи и многими другими проблемами, к которым они не всегда готовы.

Молодые люди с выраженными нарушениями развития не могут вести полностью самостоятельный образ жизни, а поэтому нуждаются при решении повседневных задач в помощи со стороны и пожизненном сопровождении разной интенсивности.

Таким образом, проанализировав проблемы самостоятельного существования в сложном современном социуме детей с отклонениями в развитии, мы пришли к выводу, не смотря на то, что в нашем учреждении реализуется программа подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, направленная на развитие у детей таких навыков как: хозяйственно-бытовые, навыков самообслуживания, умения пользоваться разными инфраструктурами вне стен учреждения, навыков финансовой грамотности, отсутствие возможности сразу применить полученные навыки на практике, отсроченность их использования, низкий уровень индивидуализации, сложности в переносе и актуализации полученных знаний нарушают процесс устойчивого формирования готовности преодолевать возможные трудности в решении возникающих социальных проблем, ответственного отношения к своей жизни и приобретения ими социальных и бытовых навыков, необходимых для самостоятельного проживания.

Исходя из вышеперечисленного, главной задачей специалистов нашего учреждения в настоящий момент, является поиск и апробация новых

технологий формирования и развития способности у несовершеннолетних с отклонениями в развитии к самостоятельной независимой жизни в социуме.

С целью выявления наиболее эффективной и приемлемой для БУ «Советский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» модели подготовки несовершеннолетних данной социальной группы к самостоятельной жизни мы изучили отечественную и зарубежную научно-методическую литературу, рассматривающую данную проблему, опыт Благотворительного фонда социальной помощи детям «Расправь крылья!» совместно с центром содействия семейного воспитания «Вера. Надежда. Любовь» при поддержке Комитета общественных связей города Москвы, реализовавших уникальный партнерский проект «АдаптСтудия».

Данный проект развивает практику учебного сопровождаемого проживания, включая в нее новую категорию детей – воспитанников организаций с выраженной интеллектуальной недостаточностью. Результативный опыт показал, что наиболее эффективной технологией подготовки воспитанников к самостоятельной жизни в настоящий момент является технология «Тренировочная квартира», предназначена для сопровождаемого проживания с целью приобретения нового социального опыта самостоятельной жизни, позволяющего им позитивно социализироваться и успешно адаптироваться в социуме.

Использование данной технологии в процессе подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, неизбежно приведёт к индивидуализации процесса подготовки несовершеннолетнего с учетом его характера, уровня подготовленности к самостоятельному проживанию, уровня развития, коммуникабельность, склонности.

Проект сопровождающего проживания в учебно-тренировочной квартире «Траектория самостоятельности» позволит воспитанникам с отклонениями в развитии научиться вести хозяйство, решать бытовые проблемы, которые встречаются в обычной жизни, распределять своё время в течение дня. Ребята смогут почувствовать, что значит жить за стенами учреждения, где нет

фиксированного распорядка, поваров и воспитателей. Такая организация деятельности поможет не только максимально приблизить жилищные условия к домашним, но и позволит детям наиболее быстро и эффективно овладеть навыками, необходимыми для самостоятельного проживания на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны взрослых.

В процессе сопровождаемого проживания в тренировочной квартире для усиления активной позиции воспитанников предполагается использовать идеи тьюторства: воспитанник хочет и выбирает, пробует и ошибается, ищет причины ошибок и устраняет их, знает, как он будет в дальнейшем использовать полученный опыт. Взрослый содействует и помогает.

Таким образом, использование учебно-тренировочной квартиры, обустроенной на базе БУ «Советский районный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», будет играть роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны, проживание в данной квартире изменит социальные условия, к которым ребятам необходимо адаптироваться, а с другой – проживание внецентра сформирует у воспитанников качества, необходимые для адаптации.

1.2 Цель проекта

Подготовка к самостоятельной жизни несовершеннолетних с отклонениями в развитии, с использованием тренажерного жилья, приближенного к условиям современной квартиры в условиях организации учебного сопровождаемого проживания.

1.3 Задачи проекта

1. Создать условия, способствующие формированию навыков самостоятельного проживания несовершеннолетних с отклонениями в развитии (множественные ментальные нарушения) для достижения максимально возможного уровня самостоятельного проживания;
2. Формировать у воспитанников внутренней готовности самостоятельного и осознанного планирования, корректирования и анализа своего распорядка дня, досуговой деятельности;
3. Приобрести практические навыки самостоятельного осуществления покупок качественного товара в соответствии с запланированным бюджетом.
4. Приобрести практические социально-бытовые навыки самостоятельного ведения домашнего хозяйства: приготовление пищи, уборка жилых помещений, уход за собой, одеждой и обувью;
5. Накопить собственный уникальный опыт, в том числе опыт непосредственного взаимодействия с бытовой техникой и бытовыми предметами.

1.4 Целевая группа

несовершеннолетние БУ ХМАО-Югры «Советский районный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» с различными отклонениями в развитии в возрасте от 09 до 17 лет;

сотрудники БУ ХМАО-Югра «Советский районный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних».

1.5 Формы, методы и приемы работы

В процессе обучения используются различные методы и приемы формирования навыков самостоятельного проживания.

Мотивация деятельности:

Один из важнейших компонентов успешного формирования навыков самостоятельного проживания, используется при пресыщении и утрате интереса к работе по дому.

Используемые приемы:

Построение процесса обучения на основе партнерских взаимоотношений между участниками. Необходимо узнавать и по возможности учитывать мнение самого ребенка о том, чему ему важнее всего научиться в данный период; постоянно принимать во внимание, что особенно трудно, а что дается легче. Показать, как это будет здорово и радостно не зависеть ни от кого в тех или иных повседневных бытовых ситуациях.

Использование визуальных опор.

Прежде чем начать обучение, следует тщательно продумать схему действий, и выбрать наиболее удобную и простую последовательность действий/операций для конкретной ситуации, представить эту последовательность визуально, проверить доступность всех необходимых материалов.

Важна визуальная поддержка – **надписи (или схематические рисунки)**, где именно и какие именно предметы хранятся в шкафу, на кухонных полках.

Создание проблемных ситуаций. В ходе обучения эффективно применяются элементы метода проблемных ситуаций. Педагоги создают ситуации, стимулирующие самих обучающихся принимать решение и с максимальной возможной степенью самостоятельности выполнять их.

В учебных целях детям позволяется принимать неверные решения с учётом того, что они затем осознают их ошибочность (естественно, если это не несёт какой-либо угрозы для их жизни и здоровья). Такие ситуации тщательно планируются педагогами и затем анализируются вместе с воспитанниками.

Анализ и самоанализ выполненной работы

Каждый вечер дети собираются вместе для подведения итогов прошедшего дня. При этом ребята вспоминают, какие обязанности по дому они выполняли, что получилось или не получилось, что запомнилось, понравилось или не понравилось в завершающемся дне.

Для того что бы помочь детям проанализировать прошедший день, используются не только диалоги, но и демонстрация видеозаписей. Это помогает обучающимся в спокойной обстановке еще раз увидеть и оценить ситуацию и (это наиболее важно) посмотреть на себя со стороны.

Ежедневный анализ прошедшего дня и совместное обсуждение с педагогами способствуют тому, что со временем воспитанники более уверенно начинают выражать свое мнение, более развернуто рассказывать о своих переживаниях и достижениях.

Планирование своей деятельности.

После обсуждения прошедшего дня дети переходят к планированию дел на день.

Подведение итогов проживания в ТК

Изменения в развитии самостоятельности обучающихся отмечаются с помощью оценочных знаков в начале и в конце обучения (Приложение № 1). С помощью знаков отмечается объем помощи, который необходим обучающемуся для выполнения того или иного действия:

В конце обучения воспитанники также оценивают свои достижения, отвечая на вопросы: «Что я умею делать сам?»; «В чем мне нужна помощь?», «Чему я хотел бы научиться?» Ответы записываются словами или обозначаются с помощью пиктограмм. Собранная и обобщенная в конце курса обучения информация является основой для рекомендаций по дальнейшему развитию самостоятельности.

1.6. Ожидаемые результаты

В процессе сопровождающего проживания на базе учебно-тренировочной квартиры воспитанники овладеют и закрепят (на уровне практики) недостающие умения и навыки, необходимые для самостоятельного проживания, также сопровождающее проживание будет способствовать максимальному развитию у несовершеннолетних с

отклонениями в развитии индивидуально-личностных качеств, необходимых для самостоятельного проживания, таких как:

- ✓ владение навыками самообслуживания, закрепление на практике самостоятельного (без контроля воспитателей), применения правила личной гигиены, периодичности и правил ухода за зубами, волосами, руками, ногами, внешним видом;
- ✓ приобретение и закрепление знаний, умений и навыков самостоятельного проведения сухой и влажной уборки квартиры, пользования бытовыми приборами, моющими и чистящими средствами;
- ✓ закрепление на практике правил техники безопасности при использовании оборудования на кухне во время приготовления пищи. Правил составления повседневного меню;
- ✓ овладение на практике навыками самостоятельного ухода за одеждой и обувью, технологией мелкого ремонта одежды, навыками ручной, машинной стирки, ознакомление с особенностями применения средств бытовой химии для стирки;
- ✓ воспитанники научиться сознательно, планировать своё свободное время, самостоятельно организовывать различные формы досуга, искать информацию об интересующих мероприятиях и времени их проведения в сети интернет;
- ✓ 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 анализировать прошлый опыт, прогнозировать будущее, планировать день, планировать ближайшую и дальнейшую перспективы;

- ✓ воспитанники приобретут навыки разумного обращения с деньгами, навыки распределения личного бюджета, навыки грамотного расходования денежных средств, совершения мелких покупок.

2.Содержание и механизм реализации проекта

2.1.Формирующая среда

Формирующая среда, созданная на базе учреждения -учебно-тренировочная квартира, которая представляет собой гармоничное сочетание быта, максимально приближенного к домашнему, с возможностью реализации и развития личности через практическую деятельность, способствующее индивидуальному развитию в процессе накопления ребенком особенного, уникального опыта и своих достижений, роста его внутреннего потенциала, самостоятельности, осознанности, формирования своего способа действия, с учетом своего темпа и ритма жизнедеятельности.

В формирующей среде тренировочной квартиры созданы две группы условий:

- организационные;
- психолого-педагогические.

2.1.1.Организационные условия

Тренировочная квартира имеет прихожую, кухню, две жилые комнаты, туалет, душевую. Есть бытовая и кухонная техника.



№	Название	Назначение
	Прихожая	Место, где воспитанники, сотрудники могут оставить верхнюю одежду и обувь. Прихожая оборудована вешалкой, а также приспособлением для хранения обуви.
	2 жилые комнаты - спальни для воспитанников	Наличие двух спален для воспитанников позволит разместить в учебно-тренировочной квартире разнополых детей. Оборудование спальных комнат предоставляет личное пространство каждому из подростков (собственное в шкафу, индивидуальная тумбочка для хранения личных вещей).
	Гостиная	Помещение достаточно большое, чтобы одновременно вместить всех проживающих воспитанников и несколько сотрудников. Эту комнату планируется оборудовать как для проведения досуга, так и для групповых занятий.
	Кухня	Делиться на две зоны, зону для приготовления пищи и зону для приема пищи. Мебель и оборудование кухни максимально приближены к таковым в обычной квартире, поскольку они будут служить в качестве «бытового тренажера» для выработки бытовых навыков у воспитанников.
	Ванная комната	Для купания, принятия душа. Комната оснащена стиральной машиной для стирки белья.

	Сан - узел	Место для санитарных и гигиенических процедур
--	------------	---

Подбор воспитанников для совместного проживания в учебно-тренировочной квартире осуществляется по желанию воспитанников, лучше формировать пары из более подготовленных и менее подготовленных подростков, но с учетом психологической совместимости детей. При наличии отдельных спальных комнат допускается проживание воспитанников противоположного пола (спальня девочек и спальня мальчиков). Одновременно в квартире могут проживать не более 4-х воспитанников.

Оснащенность тренировочной квартиры сопровождается коллективными и индивидуальными средствами альтернативной коммуникации, обучения и оценки достижений воспитанников – визуальными помощниками (визуальный календарь, визуальное расписание, визуальные инструкции, коммуникативные карточки, карты предпочтений, средства для сбора обратной связи и др.). Коллективные визуальные помощники висят в доступном для детей месте, и они могут пользоваться этими средствами.

Большая часть работы специалистов проводится не в форме занятий с заданиями, а в обычных бытовых ситуациях.

2.1.2 Психолого-педагогические условия.

Для успешного формирования навыка необходимо соблюдать единство требований к качеству, темпу, операционной последовательности выполняемого действия. Данного правила должны придерживаться все специалисты, работающие с каждым конкретным ребенком.

Алгоритм
формирования социально-бытовых навыков
в учебно-тренировочной квартире



Взаимодействие специалиста с ребенком должно способствовать проявлению интереса, намерений к активному и инициативному действию, поиску дополнительных ресурсов.

Важно правильно определить сферу развития ребенка, в которой будет осуществляться взаимодействие и будут созданы возможности для совершения воспитанником инициативных ответственных действий и постепенной передачи ответственности за развитие в данной сфере самому ребенку.

При выборе сферы важно учитывать:

- ✓ возраст ребенка, которым определяются возрастные задачи социализации;

- ✓ умственное развитие, и связанные с ним задачи адаптации методических и дидактических средств сопровождения;
- ✓ зависимость достижения результата не только от действий ребенка.

Необходимо вводить гибкое сочетание режимных моментов и самостоятельного планирования свободного времени. Данное условие обеспечивает перенос акцентов из контекста жесткой регламентации жизни воспитанников и дисциплинированности в контекст ответственной необходимости организации собственной жизнедеятельности.

Позиция специалиста характеризуется: принятием ребенка со всеми присущими ему особенностями, внимательным отношением к его чувствам и потребностям, предоставлением возможности свободного выбора и личной самостоятельности; развитием собственной активности ребенка, стимулированием проявлений инициативы и участия в осуществлении ежедневной деятельности, расширением границ самостоятельности.

Визуализация действий, совершаемых ребенком, осуществляется использованием пошаговых инструкций-алгоритмов, карточек с изображением соответствующих действий и т.п.

Карточки нужно применять для сопровождения действий воспитанников: давать им возможность выбирать действия из набора (каталога) карточек, напоминать с помощью карточек о необходимости выполнения каких-либо действий.

Регулярное совместное проведение **рефлексии дня**. В ходе рефлексии необходимо восстановить события дня, и попросить воспитанников «оценить свой день». Чтобы упростить для детей процедуру оценки можно использовать смайлики (улыбающийся, нейтральный и грустный).

С этой целью формирования у детей способности к планированию используется визуальное расписание дня с пиктограммами. С применением пиктограмм ребенок сам обозначает события и дела завтрашнего дня. Важно, чтобы ребенок не только сам планировал свои дела, но и самостоятельно переходил к их выполнению в определенный момент времени.

Постепенно, ребенок учится соотносить свою занятость с визуальным расписанием и следовать ему.

Важно формировать не только самостоятельное выполнение того или иного действия, но и **самостоятельное принятие решения** о необходимости его выполнения и качестве полученного результата. Другими словами, важно, чтобы ребенок действовал не по прямому указанию взрослого, а по объективным или субъективным причинам.

Показателями успешности работы специалистов являются индивидуальные достижения воспитанников, изменения в реальной жизни, причем не только появление сформированного навыка, но и повышение вовлеченности ребенка в те или иные виды деятельности.

2.2 Этапы проекта

1.Организационный этап – срок реализации 1 неделя

1.Ознакомление воспитанников с:

- ✓ памятками по технике безопасности (Приложение 1);
- ✓ инструкциями по использованию бытовых приборов (Приложение 2).

2.Постановка индивидуальных задач учебного сопровождаемого проживания

Для постановки задач определяется актуальный уровень социального функционирования, развития социально-бытовых навыков и представлений. Важно увидеть внутренние возможности ребенка, его потенциал к становлению как субъекта своего развития.

Инструментами для сбора и фиксирования оценочной информации являются специальные формы: оценочные листы, заполняемые воспитателем.

Оценочный лист воспитателя направлен на оценку состояния культурно-гигиенических, а также социально значимых умений и навыков

ребенка, степень его социального включения и позволяет выявить проблемы; наметить перспективу работы с детьми (Приложение 1).

2.Практический этап- срок реализации 3 месяца

1.Однодневное обучение навыкам самостоятельного проживания воспитанников:

- ✓ проходит в 1-й месяц , 1 раз в неделю по субботам с 8ч.00мин. до 12ч.00мин.
- ✓ обучается не более 4 чел.;

1.Кратковременное обучение навыкам самостоятельного проживания воспитанников

- ✓ проходит во 2-й месяц, в течение 3 дней;
- ✓ обучается не более 4 чел.;

2.3 Кратковременное обучение навыкам самостоятельного проживания воспитанников

- ✓ проходит на 3-й месяц, в течение 5 дней.
- ✓ обучается не более 4 чел.;

3. Аналитический этап-срок реализации 1неделя:

Предусматривает заключительный мониторинг подведение итогов эффективности сопровождающего проживания.

Проводится сравнительный анализ изменения качественных показателей состояния культурно-гигиенических, а также социально значимых умений и навыков ребенка, степень его социального включения и позволяет выявить как положительные результаты, так и нерешенные проблемы.Для этого используется оценочный лист (Приложение 1).

План (тематический)
**сопровождаемого проживания воспитанников в учебно-
тренировочной квартире**

**1. Обучение социально-бытовым навыкам в условиях учебно-
тренировочной квартиры**

Таблица 1:

Помещение учебно-тренировочной квартиры	Тема	Задача	Форма работы	Предмет обучения
Ванная комната, сан узел	Гигиена и здоровый образ жизни	Создание условий, при которых подростки могли бы заботиться о личной гигиене и внешнем виде	Индивидуальные инструктивные диалоги с подростками о личной гигиене. Поскольку тема деликатная, подростки будут обсуждать ее только с тем, кому доверяют.	<p>1. Утренний и вечерний туалет – прием душа или умывание, чистка зубов, смена одежды, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначение, частота использования, и прочая информация).</p> <p>2. Мытье рук после улицы и посещения туалета.</p> <p>3. Гигиена при посещении туалета:</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользование туалетной бумагой. – поддержание чистоты в туалете. <p>4. Для девушек – использование средств женской гигиены.</p> <p>5. Внешний вид:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уход за волосами. – уход за ногтями. – прием душа/ванны.
Гостиная, спальня, комнаты, прихожая,	Соблюдение гигиены дома	Привить любовь к порядку и чистоте,	Назначение дежурных, проведение обучающих занятий,	1. Использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток

ванная комната		научить подростков как поддерживать дом в порядке	коллективных уборок, индивидуальные и групповые инструктивные диалоги	и проч. 2. Ручная стирка белья. 3. Машинная стирка (использование стиральной машины). 4. Выведение различных видов пятен. 5. Бережное отношение и уход за личной одеждой (штопка, починка). 6. Уход за обувью 7. Глажка (использование утюга, режимов глажки). 8. Уборка спальных помещений, проветривание, порядок в платяных шкафах, чистое постельное бельё. 9. Дать воспитанникам необходимые знания, умения и навыки, обучить правилам этикета подразумевающим разные формы приема гостей
Кухня	Кухня – зона для приготовления пищи	Обучить навыкам приготовления пищи, соблюдению правил гигиены и техники безопасности	Назначение дежурных по кухне, инструкции по использованию бытовой техники, организация кулинарных поединков, конкурсов на самое вкусное блюдо, самое красивое блюдо и т.д	1. Знакомство с бытовыми приборами. 2. Правила безопасности при использовании плиты, электроприборов, столовых приборов и инвентаря. 3. Выбор продуктов – количество, дата изготовления, цена, срок годности. 4. Контроль расходов на продукты, замена одних продуктов другими. 5. Правильная расфасовка и хранение продуктов перед приготовлением – мясо, овощи, фрукты, молоко, сыр. Сроки хранения в холодильнике. 6. Приготовление пищи: подготовка продуктов перед приготовлением блюда. 7. Приготовление напитков – сок, морс, кофе,

				чай. 8. Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств.
	Кухня – зона для приёма пищи	Обучить навыкам сервировки, привить культуру приема пищи	Практические занятия по сервировке праздничного стола, ежедневной сервировке.	1. Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация. 2. Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет. 3. Сервировка – последовательность, температура блюд и напитков. 4. Убираем со стола – правила, уход за скатертью.

2. Приобретение практических навыков самостоятельного ведения бюджета и расходования денежных средств; приобретение практических навыков самостоятельного осуществления покупок качественного товара в соответствии с запланированным бюджетом

Таблица 2: подготовка воспитанников к расходам в процессе формирования умений по расходу средств на день

На Что?	Где?	Как?
Каждый воспитанник по графику получает определённую сумму денег на покупку продуктов, подросток должен спланировать на что он собирается их потратить.	Определяется место, где воспитанник будет совершать покупки. При выборе магазина главное условие это-соотношения цены и качества потребностям общего стола.	Сначала совместно с воспитателем потом самостоятельно воспитанник знакомится с ценовой политикой в нескольких торговых точках, в пределах заранее выбранного набора продуктов, затем делает

		закупку продуктов, проверяет чек, высчитывает сумму экономии.
--	--	--

Таблица 3. подготовка воспитанников к распределению средств и формирование умений по планированию личного бюджета

Направление	Задача	Форма работы	Предмет обучения
Алгоритм формирования социально-бытовых навыков в учебно-тренировочной квартире	Сформировать навыки разумного распределения и использования средств, навыки планирования и учета расходов.	Обучающие игры, помощь в составлении плана расходов подростка, в организации учета совершенных расходов, поход по магазинам совместно с воспитанниками, практические занятия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Личный бюджет: приход – расход. 2. Приход – за неделю и за месяц – расход. 3. Виды расходов: за неделю, за месяц, транспорт, питание, коммунальные услуги, лекарства, одежда, развлечения, другое. 4. Финансовые трудности и как с ними справляться.
Учимся грамотно покупать, разумно тратить и защищать свои права			<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды продуктов питания, наличие состава, сроков годности, аннотации на этикетках и упаковках товара, цена товара. 2. Оптимальный подбор продуктов питания, их количество 3. Приёмы рекламных технологий. 4. Покупаем продукты питания и экономим средства 5. Правила поведения в магазине: при выборе продуктов и на кассе; использование упаковочных пакетов, ожидание в очереди др.
Правильно пользуемся банковскими продуктами и услугами			<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое банковские пластиковые карты 2. Преимущества использования банковской карты 3. Советы по безопасному использованию банковской карты.

Использование в работе по подготовке к самостоятельной жизни в обществе несовершеннолетних с отклонениями в развитии выше представленных методов бюджетного планирования позволит совмещать

теорию и практику, тем самым закреплять знания и умения, постепенно сокращать сроки их овладения и формирования.

3. Развитие навыков организации свободного времени

Несовершеннолетние, имеющие отклонения в развитии, не умеют правильно организовывать свой досуг, плохо представляют себе, что такое активный отдых, большинство не увлекается спортом, многие затрудняются выбрать для себя вид отдыха, так как не знают, что значит «отдыхать». В лучшем случае под «отдыхом» понимается лишь просмотр телевизора, прослушивание музыки, сидя на диване. Поэтому «досуговая деятельность» стала одним из основных направлений обучения самостоятельной жизни в условиях учебно-тренировочной квартиры.

Таблица 5: Развитие навыков организации свободного времени

Направление	Задача	Форма работы	Предмет обучения
1. Отдых дома:	Достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, формирование потребности и умения посещать общественно-культурные места и т.д	Обучение досуговой деятельности происходит в процессе ее практического осуществления, т.е. в ходе проведения какого-либо мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> – Настольные игры ; – Просмотр телевизора; – Практические занятия (рисование, лепка, аппликация); – Просмотр печатных изданий; – Прослушивание музыки ; – Прием гостей; – Проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.); – Караоке; – Домашняя дискотека.
2. Выход за пределы территории учреждения			<ul style="list-style-type: none"> – Посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека);

			– Прогулка (в парке, во дворе).
3.Выезд за город:			– Туристические походы; – Велосипедная прогулка; – Пикник.

Планирование проведения свободного времени происходит по следующей схеме:

- выбор вида досуга из списка предложенных вариантов, в зависимости от количества свободного времени;
- выражение желания каждого из воспитанников проживающих в учебно-тренировочной квартире, обсуждение предложений с другими подростками;
- выбор места проведения досуга (домашний отдых, отдых в городе, за городом).

2. Выбор даты и времени проведения досуга.

3. Организация досуга:

- сбор информации о мероприятии через афиши, Интернет, друзей и т.д.;
- расчёт финансовых средств, необходимых на мероприятие, учитывая питание;
 - приобретение билетов;
 - разработка маршрута к месту досуга;
 - подготовка одежды, необходимых продуктов, вещей.

4. Проведение мероприятия досуга.

5. Обмен впечатлениями о мероприятии.

Ресурсы

Кадровые ресурсы

Общее руководство и контроль по реализации проекта осуществляет директор учреждения.

Обучение самостоятельному проживанию проводит команда специалистов, включающая специалистов по работе с семьей, ассистентов по оказанию технической помощи.

Один из специалистов (заведующий отделением) является руководителем команды. Он организует и координирует работу отделения, обеспечивает своевременное заполнение и ведение необходимой документации, координирует решение материально-технических и финансовых вопросов деятельности ТК.

Материально-технические ресурсы

Тренировочная квартира создана на базе БУ «Советский районный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» .

В наличии имеется необходимое помещение и оборудование для реализации проекта.

Список использованных источников

1. Тренировочная квартира для воспитанников организаций для детей-сирот с интеллектуальной недостаточностью: Методическое пособие/ Бобылева И.А. Григорьева И.С., Заводилкина О.В., и др.; под ред. Бобылевой И.А. Заводилкиной О.В. -М., БФ «Раправь крылья!» и ФГБНУ ИИДСВ РАО , 2019. — 102с.

2. Араканцева, Т.А., Заводилкина, О.В. Особенности взаимодействия воспитателя с воспитанниками с выраженной интеллектуальной недостаточностью при реализации программы учебного сопровождаемого проживания [Текст] / Т.А. Араканцева, О.В. Заводилкина // В сборнике: социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2018. С. 397–402.

3. Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Русаковская О.А. Тренировочная квартира как формирующая среда для детей-сирот с ОВЗ // Вестник

Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 3. С. 60–74. DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-60-74.

4. Бобылева И.А. Исследование качества жизни воспитанников детского дома // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. № 3. С. 61–67.

5. Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Апробация модели учебного сопровождаемого проживания воспитанников организаций для детей-сирот с выраженной интеллектуальной недостаточностью в рамках партнерского проекта [Электронный ресурс] // Журнал педагогических исследований. 2018. Т. 3. № 1. URL: <https://naukaru.ru/ru/nauka/article/20350/view> (дата обращения: 18.11.2018).

6. Бобылева И.А., Русаковская О.А., Заводилкина О.В. «Шкала самостоятельной жизни» как метод оценки эффективности учебного сопровождаемого проживания детей-сирот, страдающих умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Поляковские чтения–2018. Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 90-летию Ю.Ф. Полякова): сборник материалов научно-практической конференции с международным участием, 15–16 марта 2018 г. / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рошиной, С.Н. Еникополова. М., 2018. С. 81–83.

7. Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Подготовка воспитанников интернатных учреждений к самостоятельной жизни // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 1. С. 6–15.

8. Бобылева, И.А. Маршрут учебного сопровождаемого проживания как инструмент индивидуализации [Текст] / И.А. Бобылева // В сборнике: социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2018. С. 391–397.

9. Вместе к самостоятельной жизни: Опыт Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области. Псков, 2014. 114 с.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3. Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
11. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. М., 1995. 112 с.
12. Леонтьев Д.А. Личностное изменение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67–80.
13. Леонтьев Д.А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях // Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10. № 3. С. 97–106.
14. Маллер А.Р. Социально-трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей. М., 1990. 128 с.
15. Об утверждении методических рекомендаций по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии, как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях. Приказ Минтруда России № 847 от 14 декабря 2017 г. [Электронный ресурс] // Минтруд России. URL: <https://rosmintrud.ru/docs/1278> (дата обращения: 10.04.2018).
16. Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни (Сопровождаемое проживание) / Информационно-методически сборник [Текст]. – М., 2017. – 200 с.
17. Развивающий уход за детьми с тяжелыми множественными нарушениями развития: информационно-методический сборник для специалистов. М., 2017. 114 с.
18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1989. 328 с.
19. Хьюэтт Д., Ферг Г., Бабер М., Харрисон Т. Интенсивное взаимодействие: руководство: сборник статей / пер. с англ. М. Волынской. СПб., 2018. 248 с.

20. Штягинова Е.А. Альтернативная коммуникация. Методический сборник. Новосибирск, 2012. с. 30..

21. Шульга Т.И. Особенности подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ОВЗ, к передаче в замещающие семьи // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2016. № 1. С. 72–88.

22. Моделирование социально-поддерживающей среды для выпускников детского дома в процессе формирования готовности к самостоятельной жизни / Научный консультант и редактор – д. пед. наук, проф. Л.А. Коробейникова; Департамент образования Вологодской области; ГОУ «Вологодский детский дом1». – Вологда, 2018. – 170 с.

23. Руководство по организации деятельности социальной гостиницы – отделения временного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации/Под ред. Ю.В.Батлук, Р.В.Йорика – СПб: Врачи детям, 2017. – 208 с.: ил.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Фамилия имя _____
Дата рождения _____
Специалист _____
Дата заполнения _____

Поддержка не нужна - 0

Воспитанник не нуждается даже в посторонней минимальной поддержке, чтобы начать, продолжить или завершить задачу (совершить определенное действие). Воспитанник постоянно самостоятельно выполняет задачу (совершает действие).

Минимальная словесная поддержка или поддержка жестом - 1

Один или два контакта (коммуникации) необходимы, чтобы направить воспитанника на то, чтобы он начал, продолжил или завершил выполнение задачи или действия. Может варьироваться от намека или небольшой подсказки до прямого указания, включающего физический контакт для выполнения задачи (или определенного действия). Возможно использование визуальной инструкции.

Нерегулярная (время от времени) словесная поддержка или поддержка жестом - 2

Более двух контактов (коммуникации) с минимальным интервалом, чтобы направить воспитанника на то (подтолкнуть к тому), чтобы он начал, продолжил или завершил задачу, но не подробный инструктаж, руководство (показ) или сопровождение в выполнении задачи или выполнении определенного действия.

Минимальная физическая поддержка – 3

Одно или два физических воздействия, которые побуждают воспитанника начать, продолжить или завершить выполненное задание, но не руководят всеми его действиями на протяжении решения им задачи или ее конкретного этапа.

Нерегулярная (время от времени) физическая поддержка – 4

Более чем два физических контакта (коммуникации) с минимальным интервалом, чтобы направить воспитанника на то (подтолкнуть к тому), чтобы он начал, продолжил или завершил задачу, но не подробный инструктаж, руководство или сопровождение в выполнении задачи или выполнении определенного действия.

Направляемое выполнение (с подробными инструкциями выполнение) - 5

Физический контакт необходим, чтобы подробно проинструктировать, руководить (показать) или сопроводить воспитанника в выполнении части или всей задачи или выполнении определенного действия.

Неспособность к выполнению или командная работа – 6

Воспитанник неспособен выполнить задачу (или совершить определенное действие) на любом уровне (в любой ее части) и обязательно нужна помощь другого человека в выполнении задачи. Также к этому же уровню относится, если вы выполняете какое-либо действие как часть командного подхода к выполнению задачи.

Не наблюдалось - X

Кажется, что задача или действие были выполнены, но этому нет свидетельств (происходило в уборной, душе, были закрыты двери, когда никто другой при этом не присутствовал).

Отказ от выполнения --

Воспитанник отказался от того, чтобы начать, продолжить или завершить выполнение задачи.

Неприменимо - Н

Неприменимо к данному воспитаннику или деятельности в этот период

1. СОСТОЯНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

0 - помощь не требуется; 1 - минимальная помощь словами, жестами, картинкой; 2 - периодическая помощь словами или жестами; 3 - минимальная физическая помощь; 4 - периодическая физическая помощь; 5 - руководство; 6 – неспособность; х - не наблюдалось; — отказ от выполнения; н - не применимо.

Дата проведения диагностики		
1. Прием пищи ложкой		
2. Прием пищи вилкой и ножом		
3. Прием жидкости из чашки		
4. Использование бумажной салфетки		
5. Умывание		
6. Чистка зубов		
7. Использование мыла		
8. Мытье рук		
9. Вытирание полотенцем		
10. Мытье собственного тела мочалкой		
11. Мытье головы шампунем		
12. Причесывание		
13. Использование зеркала для контроля внешнего вида		
14. Разувание		
15. Обувание		
16. Раздевание		
17. Одевание		
18. Завязывание шнурков		
19. Развязывание шнурков		

20.Застегивание пуговиц		
21.Расстегивание пуговиц		
22.Застегивание кнопок		
23.Расстегивание кнопок		
24.Застегивание молний		
25.Расстегивание молний		
26. Застегивание ремней		
27.Расстегивание ремней		
28.Складывание одежды на полке, стульчике		
29.Умение повесить одежду на вешалку		
30.Пользование туалетом		
31.Пользование туалетной бумагой		
32.Использование дезодоранта		

1. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

0 - помощь не требуется; 1 - минимальная помощь словами, жестами, картинкой; 2 - периодическая помощь словами или жестами; 3 - минимальная физическая помощь; 4 - периодическая физическая помощь; 5 - руководство; 6 – неспособность; х - не наблюдалось; — отказ от выполнения; н - не применимо.

Дата проведения диагностики		
Умение расставить необходимую посуду и приборы для приема пищи		
Уборка грязной посуды		
Протирание стола, стульев после приема пищи		
Мытье посуды		
Умение расправить/ заправить кровать		
Смена постельного белья		

Подметание пола		
Умение пылесосить		
Умение протереть пыль		
Мытье полов		
Полив цветов		
Мытье игрушек		
Стирка мелкой одежды		
Отжимание выстиранного		
Развешивание выстиранных вещей		
Умение принести/отнести вещи в прачечную		
Вынос мусора		
Мытье обуви		
Помощь педагогу в подготовке к занятию		

Приложение 2

ПАМЯТКИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ КВАРТИРЫ

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 неистекшим 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 выброси 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 пылесосом

1. Вытряхивай мешок/контейнер для сбора мусора один раз в неделю.

2. Удали скопление пыли и мусора из корпуса щетки и воздуховода.

3. Аккуратно сматывай шнур после работы.

Уход за плитой

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

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 застежки: 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.

Приложение 3

ПАМЯТКИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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, заклеивать 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 прихватках.

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 легковоспламеняющихся 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.