



РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«ДОСТУПНАЯ ВЫСОТА»

**(социально-педагогическая, социально-психологическая
коррекция, деятельность в целях повышения
коммуникативного потенциала получателей
социальных услуг)**

АУ СО ВО «Психоневрологический интернат «Сосновая Роща»

Адрес: 162122, Вологодская область, Сокольский район, д.Сосновая Роща,

Телефон/факс 8(81733) 4-11-95

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ СО ВО «ПНИИ
«Сосновая Роща».....Г.Н.Корзникова



**РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
«ДОСТУПНАЯ ВЫСОТА»**

**(социально-психологическая, социально-педагогическая коррекция,
досуговая деятельность и деятельность в целях повышения
коммуникативного потенциала получателей социальных услуг)**

АУ СО ВО «Психоневрологический интернат «Сосновая Роща»

Адрес: 162122 Вологодская область, Сокольский район, д. Сосновая Роща,

телефон/факс 8(81733)4-11-95

e-mail: pni_sr@dszn.gov35.ru

Официальный сайт: www.sosnovaya-roscha.vlg.socinfo.ru.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема социализации людей с нарушениями психического развития весьма актуальна, тем более людей, находящихся на стационарном проживании психоневрологического интерната.

Целью деятельности Учреждения «Сосновая Роща» является стационарное социальное обслуживание инвалидов 1,2 группы (женщин и мужчин старше 18 лет), страдающих хроническими психическими заболеваниями, частично или полностью утративших способность к самообслуживанию и нуждающихся в постоянном уходе и наблюдении.

Основными видами деятельности Учреждения являются:

- социальное обслуживание в стационарной форме инвалидов 1 и 2 группы (женщин, мужчин старше 18 лет), включающее в себя комплекс социально-бытовых, социально-медицинских, социально – психологических, социально - педагогических, социально-трудовых, социально-правовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала, предоставляемых их получателям при постоянном, временном (на срок, определенный индивидуальной программой) и при пятидневном (в неделю) круглосуточном проживании;

- социальное обслуживание в полустационарной форме инвалидов 1 и 2 группы (женщин, мужчин старше 18 лет), включающее в себя комплекс социально-бытовых, социально-медицинских, социально – психологических, социально - педагогических, социально-трудовых, социально-правовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала, предоставляемых их получателям в определенное время суток.

Специфика психоневрологического интерната подчеркивает существенное ограничение жизнедеятельности молодых инвалидов, находящихся на попечении учреждения, говорит о наличии у молодых инвалидов таких характеристик, как социальная дезадаптация, затруднения

в самообслуживании, общении, овладении в будущем профессиональными навыками.

Низкая социальная активность, несформированность чувства ответственности, пассивность жизненной позиции, повышенная или пониженная самооценка, иждивенчество, специфичность жизненных ценностей – вот те черты, которые преобладают у основной массы проживающих психоневрологического интерната.

Однако основной задачей, стоящей перед государством и обществом, в целом, в отношении инвалидов с психическими недостатками является создание надлежащих условий и оказание помощи в социальной адаптации, подготовке к полноценной жизни.

Программа «Доступная высота» – это новая форма организации людей с ограниченными возможностями, способствующая формированию у молодых инвалидов знаний, умений и навыков, направленных на сохранение физической, психической и социальной активности получателей социальных услуг, снижение уровня зависимости от посторонней помощи.

Программа «Доступная высота» создана на основе и по результатам реализованного в учреждении проекта с одноименным названием, адаптирована на отдельной группе молодых инвалидов в условиях социального общежития при сопровождаемом проживании целевой группы участников проекта.

Программа включает реабилитационные мероприятия различного характера, организацию социально-педагогической коррекции, отдыха и досуга.

Медицинскими показателями для участия в реабилитационной программе является умеренная умственная отсталость без нарушения поведения, а также затяжные формы психических заболеваний, состояние которых характеризуется отсутствием острой психотической симптоматикой.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Оптимизация процесса социальной адаптации получателей социальных услуг психоневрологического интерната к жизни в социуме.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Формирование у молодых инвалидов знаний, умений и практических навыков, необходимых для социализации подопечных интерната в современное общество (информирование о правилах ведения собственного хозяйства, выработка практических навыков обращения с предметами, используемыми в быту, умений, связанных с технологией приготовления пищи);
2. Повышение уровня компетентности в правовой сфере жизнедеятельности;
3. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с людьми ближайшего окружения;
4. Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.
5. Формирование компьютерной грамотности и потребности здорового образа жизни.

ПРОГРАММА «ДОСТУПНАЯ ВЫСОТА» РЕАЛИЗУЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

1. «Домашнее хозяйство»;
2. «Компьютерная грамотность»;
3. «Познай себя» - развитие умений и навыков социально – коммуникативной деятельности;
4. «Я и мое право»;

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

- Ориентация реабилитационного процесса на личностный потенциал проживающих интерната и добровольность;
- Сочетание адаптивной и адаптирующей деятельности;
- Принцип сотрудничества: взаимодействие специалиста и молодого инвалида в раскрытии потенциалов в продвижении его к определенным целям.
- Принцип целесообразности: совместно с подопечными разработать такие виды и формы значимой деятельности, при которых каждый чувствует свою востребованность.
- Принцип социально-практической направленности: организация всей реабилитационной работы с целью достижения адекватного включения подопечных интерната в социальную среду на основе овладения ими конкретными трудовыми и бытовыми навыками и умениями.
- Принцип последовательности и систематичности.
- Принцип сочетания реабилитационных и оздоровительных мероприятий (психологическое благополучие, поддержка, коррекция и развитие здоровья).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Смена позиции «потребителя» на активную жизненную позицию, сформированность навыков, необходимых для дальнейшей успешной самостоятельной жизни;
- Умение самостоятельно организовывать свой быт, готовить завтраки и ужины;
- Наличие личностных качеств, необходимых для конструктивного поведения в обществе с учетом правовых норм;

- Умение самостоятельно принимать решения и осознавать меру ответственности за них, соотносить свои интересы и желания с интересами другого человека;
- Умение организовывать свой досуг, понимание роли физической культуры и спорта для здоровья человека.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТА

1. Наблюдения;
2. Проведение открытых занятий;
3. Тесты по пройденным циклам

ПРИМЕРНАЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ:

В рамках курса «Домашнее хозяйство» - обучение приготовлению разнообразных блюд для завтрака и ужина, уборка квартиры, уход за вещами, осуществление гигиенических процедур, проведение элементарных финансовых расчетов и планирование своего бюджета, осуществление платежей, покупок.

В рамках курса «Познай себя» - обучение умениям и навыкам социально-коммуникативной деятельности, развитие межличностных отношений, усвоение общепринятых норм и правил, их применение в повседневной жизни.

В рамках курса «Компьютерная грамотность» - обучение элементарным навыкам работы на компьютере, ориентирование в интернет-пространстве.

В рамках курса «Я и мое право» - знакомство с основными социальными правами и гарантиями инвалидов. Рассмотрение основных прав инвалидов в сфере образования, медицинского обслуживания,

трудоустройства и жилищного хозяйства. Рассмотрение возможных жилищных проблем и их решение.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ

1. «Домашнее хозяйство» - 2 раза в неделю, 16.00 – 17.00 час.
2. «Компьютерная грамотность» - 1 раз в неделю, 11.00 – 12.00 час.
3. Психологический клуб «Познай себя» - 1 раз в неделю, 11.00 – 12.00 час.
4. «Я и мое право» - 1 раз в неделю, индивидуальное и групповое консультирование.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для молодых инвалидов общего и реабилитационного отделений интерната «Сосновая Роща» с высокой степенью активности, в возрасте от 18-40 лет.

В зависимости от степени индивидуальных возможностей здоровья срок реализации программы может варьироваться и в среднем составляет 2-3 года.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Групповые;
Индивидуальные.

МЕТОДЫ РАБОТЫ

Беседа;
Дискуссия;
Консультация;
Практикум;
Анкетирование;

Профориентационная диагностика;

Собеседование;

Наблюдение;

Метод стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

«Домашнее хозяйство»

Цикл «Жилище»

Тема 1: Квартира и дом

Планировка квартиры. Функциональное назначение всех помещений квартиры и дома. Выбор стиля интерьера своего жилища. Подбор мебели по цветовой гамме.

Тема 2: Комнаты и их функциональные предназначения.

План и зонирование гостиной. План обустройства прихожей.

Тема 3: Спальное помещение. План обустройства спальни комнаты.

Тема 4: Кухня и ее оборудование. План обустройства кухни. Правила безопасного поведения на кухне.

Тема 5: Санузел и ванная комната. План обустройства ванной комнаты. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Подсобные помещения в квартире, их оборудование.

Тема 6: Коммунальные удобства, их назначение: водоснабжение, электроснабжение, газообеспечение, канализация, мусоропровод, радиотрансляция, телефонизация, сигнализация, лифт, домофон.

Тема 7: Коммунальные услуги и правила их оплаты. Правила пользования лифтом. Правила пользования почтовым ящиком, домофоном, кодовым замком. Правила пользования мусоропроводом. Тарифы и способы оплаты электроэнергии. Тарифы и способы оплаты водоснабжения, газа. Способы оплаты коммунальных услуг через интернет и через терминалы.

Тема 8: Уборка квартиры: инвентарь, содержание, хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств. Правила повседневной уборки. Уход за стенами, полом, потолком. Практические работы по уходу за жилищем

Тема 9: Помощники в доме: газовая (электрическая) плита, пылесос, холодильник, утюг, кондиционер, электрочайник и др., их назначение в хозяйстве.

Тема 10: Безопасность жилища

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

Практические занятия:

- Закрепление навыков работы с электроприборами: плитой, пылесосом, утюгом, электрочайником и другими техническими предметами быта.
- Ковровые изделия. Практическая работа с использованием пылесоса, чистящих средств: чистка ковров, мягкой мебели.
- Посещение мебельного магазина. Виды мебели (кухонная, спальная, мебель для ванной комнаты, прихожая, гостиная). Правила расстановки мебели.
- Заполнение квитанций об оплате электроэнергии по показанием счетчика.
- Заполнение квитанций об оплате водоснабжения и газа.

Цикл: «Одежда и обувь»

Тема 1: Подбор и уход за одеждой

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

Тема 2: Подбор и уход за обувью

Размер обуви; полнота и подъем ноги; размер зимней обуви. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью; назначение средств и предметов по уходу за обувью

Практическое занятие.

- Определение своего размера и роста с помощью сантиметра.
- Определение размера обуви.
- Определение способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка.
- Определение способа ухода за обувью: мытье и сушка, чистка, ремонт в мастерской.
- Экскурсия в мастерские по ремонту одежды и обуви.

Цикл «Организация питания»

Тема 1: Бытовая техника на кухне. Устройство и правила пользования бытовой техникой для кухни: электрочайником, миксером, мясорубкой, холодильником и морозильной камерой, плитой. Оборудование кухни, оформление кухни.

Тема 2: Кухонный инвентарь – правила гигиены и хранение. Назначение и применение (шумовка, дуршлаг, мясорубка, половник — разливная ложка, вилка большая, ножницы, ножи, лопаточки, прихватки, полотенце, салфетки).

Тема 3: Посуда на кухне. Правила ухода и хранения. Назначение и применение кухонной посуды.

Тема 4: Сервировка стола. Предметы для сервировки стола. Назначение и применение.

Тема 5: Хранение продуктов питания и круп. Сроки хранения.

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

Тема 6: Праздник в доме. Правила составления меню для праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Практические занятия.

Праздничная сервировка стола.

Цикл «Правильное питание»

Тема 1: Питание и здоровье человека. Режим питания. Продукты питания, их виды. Пищевая ценность продуктов.

Тема 2: Меню на неделю. Особенности составления меню с учетом сезонности и питательности продуктов.

Тема 3: Полуфабрикаты, виды, способы приготовления.

Тема 4: Первичная обработка продуктов. Мытье, очистка, размораживание, просеивание, переработка, нарезка. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.

Тема 5: Тепловая обработка продуктов. Варка, жарение, тушение, выпечка, запекание, приготовление на пару. Техника безопасности при работе с горячей посудой.

Практические занятия.

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

Цикл «Кулинария»

Тема 1: Завтрак. Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

Тема 2: Технология приготовления бутербродов. Бутерброды, их виды, правила приготовления.

Тема 3: Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий. Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.

Тема 4: Технология приготовления блюд из яиц. Питательная ценность яиц, приготовление, оформление и подача блюд.

Тема 5: Технология приготовления напитков для завтрака. Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Тема 6: Сервировка стола для завтрака. Основные правила и особенности сервировки стола для завтрака.

Практические занятия.

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

Тема 7: Обед. Питательная ценность обеда. Правила составления меню на обед. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления обеда.

Тема 8: Технология приготовления первых блюд. Основные виды супов. Питательная ценность и особенность приготовления супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

Тема 9: Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема 10: Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 11: Технология приготовления гарниров для вторых блюд. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 12: Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема 13: Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 14: Сервировка стола для обеда. Основные правила и особенности сервировки стола для обеда.

Практические занятия

- Составление меню на обед.
- Приготовление первых блюд.
- Приготовление вторых блюд и гарнира.

- Приготовление овощных салатов.
- Приготовление десерта.
- Сервировка стола для обеда.

Тема 15: Ужин. Питательная ценность ужина. Правила составления меню на ужин. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления ужина.

Тема 16: Рыбные блюда. Основные виды блюд из рыбы, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема 17: Мясные блюда. Основные виды блюд из мяса, их питательная ценность и особенность приготовления. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема 18: Технология приготовления гарниров. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 19: Технология приготовления овощных салатов. Виды овощных салатов. Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема 20: Технология приготовления десертов. Основные виды и особенности их приготовления.

Тема 21: Сервировка стола для ужина. Основные правила и особенности сервировки стола для ужина.

Тема 22: Технология приготовления мучных изделий. Различные виды теста и особенности их приготовления.

Тема 23: Технология приготовления кондитерских изделий. Различные виды кондитерских изделий и особенности их приготовления.

Практические занятия

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

— Приготовление тортов.

— Сервировка стола для семейного ужина.

Тема 24: Праздник в доме. Гостеприимство, как форма нравственного поведения людей. Особенности подготовки квартиры к приему гостей.

Тема 25: Дизайн и оформление праздничного дома. Особенности оформления дома или квартиры к Новому Году и дню рождения.

Тема 26: Праздничное меню и сервировка стола. Особенности составления праздничного меню. Особенности сервировки праздничного стола.

Тема 27: Особенности организации праздников. Правила этикета приема гостей. Приветствие, прием подарков, поздравлений, общение с гостями.

Тема 28: Технология приготовления и оформления салатов для праздничного стола. Особенности приготовления салатов.

Тема 29: Технология приготовления и оформления выпечки и торта для праздничного стола. Особенности оформления.

Практические занятия

— Сервировка праздничного стола на 6 персон.

— Составление праздничного меню.

— Оформление и приготовление блюд для Новогоднего праздника.

— Оформление и приготовление блюд для дня рождения.

Цикл «Бюджет»

Тема 1: Основные понятия бюджета. Статьи дохода и расхода.

Тема 2: Планирование расходов: коммунальные платежи; продуктовая корзина, цена, стоимость продуктов; приобретение одежды, обуви.

Тема 3: Вещи долговременного пользования, их стоимость. Планирование денежных средств на отдых, непредвиденные расходы.

Тема 4: Выгодные покупки. Места покупки дешевых товаров: крупные гипермаркеты, рынок.

Тема 5: Сравнение стоимости товаров: определение цены товаров одного наименования; определение более дешевого и более дорогого товара; соотношение цены и доступности товара.

Тема 6: Личные сбережения. Способы хранения сбережений.

Практическое занятие.

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

«Компьютерная грамотность»

Задачи:

- познакомить с основными свойствами информации;
- дать первоначальное представление о компьютере и сферах его применения;
- развивать память, внимание;
- воспитывать настойчивость, собранность, организованность.

Календарно-тематическое планирование занятий на 1-й год реализации программы

Тема	Всего часов	Кол-во часов	
		теория	практика
Введение. Компьютер и безопасность.	1	1	
Раздел I. Знакомство с компьютером	12	7	5
Тема 1. Роль компьютера в жизни человека	1	1	
Тема 2. Основные устройства компьютера	1	1	
Тема 3. Управляем мышью	4	2	2
Тема 4. Наш помощник - клавиатура	4	2	2
Тема 5. Знакомство с операционной системой	2	1	1
Раздел II. Учусь рисовать	30	15	15
Тема 6. Графический редактор Paint Назначение, возможности, местоположение Панель опций, панель инструментов.	4	2	2
Тема 7. Графический редактор Paint	22	11	11

Разработка и редактирование изображения			
Тема 8. Графический редактор Paint. Копирование, печать рисунков.	4	2	2
Раздел III. Создаю текст	29	14	15
Тема 9. Знакомство с программой WORD	6	3	3
Тема 10. Набор и редактирование текста. Оформление текста-объявления.	14	7	7
Тема 11. Работа с фрагментами текста	6	3	3
Тема 12. Вставка и редактирование рисунков Надписи WordArt	3	1	2
ИТОГО	72	37	35

**Календарно-тематическое планирование занятий
на 2-й год реализации программы**

Тема	Всего часов	Кол-во часов	
		теория	практика
Водный урок. Правила работы и техника безопасности при работе на компьютере	1	1	
Раздел 1. Изменение макета документа	7	5	2
Тема 1. Изменение параметров макета документа	4	3	1
Тема 2. Нумерация и границы страниц	1	1	
Тема 3. Работа с колонками	2	1	1
Раздел II. Работа со средствами редактирования и проверки	23	12	11
Тема 4. Средства редактирования текста	8	5	3
Тема 5. Исправление ошибок	3	1	2

Раздел III. Работа со списками	6	3	3
Тема 6. Создание и редактирование списка	6	3	3
Раздел IV. Работа с таблицей	6	4	2
Тема 7. Создание таблицы	3	2	1
Тема 8. Редактирование таблицы	3	2	1
Раздел V. Создаём презентацию	22	12	10
Тема 9. Знакомство с программой PowerPoint	2	2	
Тема 10. Создание и дизайн слайда.	10	5	5
Тема 11. Вставка фигур, рисунков, настройка анимации	10	5	5
Раздел VI. Интернет	7	5	2
Тема 12. Интернет и его роль в жизни человека	1	1	
Тема 13. Поиск информации через Интернет	2	1	1
Тема 14. Работа с информацией, полученной через Интернет	3	2	1
Тема 15. Как защитить компьютер	1	1	
ИТОГО	72	42	30

Содержание отдельных тем учебной дисциплины

1 год обучения

Введение. Правила техники безопасности при работе с компьютером и в кабинете информатики.

Раздел 1. Знакомство с компьютером.

Тема 1. Роль компьютера в жизни человека

Знакомство с компьютером. Роль компьютера в жизни человека.

Тема 2. Знакомство с основными устройствами компьютера.

Основные устройства компьютера, их взаимодействия.

Основные понятия: системный блок, монитор, принтер, сканер, МФУ, компьютерная мышь, клавиатура, web-камера.

Практическая работа: запуск и выключение основных устройств компьютера.

Тема 3. Управляем мышью.

Функции и управление компьютерной мышью.

Основные понятия: компьютерная мышь, курсор, щелчок, двойной щелчок, левая и правая кнопки мыши, колесо прокрутки, открытие программы и выход из программы.

Практическая работа: компьютерная игра.

Тема 4. Наш помощник – клавиатура

Клавиши клавиатуры, значение клавиатуры и ее функции.

Основные понятия: клавиатура, функциональные клавиши, символьные клавиши, клавиши управления курсором, специальные клавиши, основные позиции пальцев.

Практическая работа: освоение навыков работы на клавиатуре.

Тема 5. Знакомство с операционной системой

Элементы операционной системы

Основные понятия: операционная система, программа, окно, документ,

Практическая работа: освоение навыков работы с программами.

Раздел II. Учись рисовать.

Тема 6. Графический редактор Paint

Назначение, возможности, местоположение. Панель опций, панель инструментов.

Основные понятия: Графический редактор Paint. Панель опций, панель инструментов, палитра, область выделения.

Практическая работа: освоение навыков работы в графическом редакторе Paint.

Тема 7. Графический редактор Paint

Разработка и редактирование изображения

Основные понятия: палитра, распылитель, заливка, масштаб, ластик, редактирование изображения.

Практическая работа: выставка рисунков.

Тема 8. Графический редактор Paint.

Копирование, печать рисунков.

Основные понятия: копирование, печать рисунка.

Практическая работа: освоение навыков работы в графическом редакторе Paint.

Раздел III. Создаю текст

Тема 9. Знакомство с программой WORD

Программа WORD, запуск программы.

Основные понятия: программа WORD, окно программы, элементы окна, программы, документа.

Практическая работа: создание и сохранение документа, сохранение документа под другим именем.

Тема 10. Набор и редактирование текста. Оформление текста-объявления.

Основные понятия: ввод текста, непечатаемые знаки, отмена, возврат и повтор действий, параметры шрифта, цвет текста, применение эффектов, текст-объявление .

Практическая работа: создание и сохранение текстового документа, оформление текста-объявления.

Тема 11. Работа с фрагментами текста

Основные понятия: выделение, копирование, перемещение, удаление текста, редактирование текста.

Тема 12. Вставка и редактирование рисунков. Надписи Word Art.

Основные понятия: автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписи WordArt.

Практическая работа: создание и сохранение поздравительной открытки.

Содержание отдельных тем - 2-й год реализации программы

Введение. Правила техники безопасности при работе с компьютером и в кабинете информатики.

Раздел 1. Изменение макета документа

Тема 1. Изменение параметров

Набор текста, установка параметров макета документа: абзаца, настройка параметров страницы, ориентация страницы.

Основные понятия: параметры страницы, абзаца, книжная и альбомная ориентации

Практическая работа: редактирование текста.

Тема 2. Нумерация и границы страниц

Нумерация и границы страниц

Основные понятия: нумерация страниц, поля, рамка, нижняя, верхняя, боковая границы, абзац.

Практическая работа: редактирование текстового документа.

Тема 3. Работа с колонками

Распределение текста по двум и более столбцам

Основные понятия: колонки

Практическая работа: редактирование текста

Раздел II. Работа со средствами редактирования и проверки

Тема 4. Средства редактирования текста

Расстановка переноса, выбор цвета, изменение межстрочного интервала

Основные понятия: перенос слов, межстрочный интервал

Практическая работа: редактирование текста

Тема 5. Исправление ошибок

Исправление ошибок, предварительный просмотр документа.

Практическая работа: редактирование текста

Раздел III. Работа со списками

Тема 6. Создание и редактирование списка

Создание маркированных, нумерованных списков, добавление, редактирование списка

Основные понятия: маркированные, нумерованные списки.

Практическая работа: редактирование текста

Раздел IV. Работа с таблицей

Тема 7. Создание таблицы

Компоненты таблицы, панель инструментов таблицы, настройка таблицы

Основные понятия: ячейка, столбцы, строка.

Практическая работа: создание таблиц

Тема 8. Редактирование таблицы

Изменение высоты строки и ширины столбцов, добавление строк, столбцов, объединение, разбивка, удаление ячеек.

Основные понятия: редактирование таблицы.

Практическая работа: редактирование таблицы.

Раздел V. Создаем презентацию

Тема 9. Знакомство с программой Power Point

Запуск программы, панель инструментов, сохранение документа, завершение работы

Основные понятия: программа PowerPoint, слайд, мультимедийная презентация.

Тема 10. Создание и дизайн слайда.

Создание презентации, добавление текста, оформление слайда, изменение дизайна.

Основные понятия: макет слайда, фон, дизайн слайда.

Практическая работа: редактирование слайдов, создание мультимедийных презентаций.

Тема 11. Вставка фигур, рисунков, настройка анимации

Настройка анимации, вставка фигур.

Основные понятия: автофигура, анимация

Практическая работа: настройка анимации.

Раздел VI. Интернет

Тема 12. Интернет и его роль в жизни человека

Информация в жизни человека, интернет, его роль в жизни человека.

Основные понятия: информация, интернет.

Тема 13. Поиск информации через Интернет

Программы поиска информации, панели инструментов, открытие окна, завершение работы в программе.

Основные понятия: панель меню, панель навигации

Практическая работа: поиск информации по теме.

Тема 14. Работа с информацией, полученной через Интернет

Копирование текста, рисунка, сохранение и редактирование информации.

Основные понятия: обработка информации

Практическая работа: поиск и обработка информации по заданной теме.

Тема 15. Как защитить компьютер

Защита компьютера

Основные понятия: антивирусы.

Практическая работа: проверка переносных накопителей на наличие вирусов.

Психологическая программа «Познай себя»

Акцент сделан на социализацию молодого инвалида, на формирование социальной компетентности его в социуме, способствующей психологическому здоровью.

Программа направлена на получение подопечными интерната знаний о себе, формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня тревожности, агрессии, развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с ближайшим окружением и взрослыми.

Цель: научить подопечных интерната использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации в социуме и адекватного взаимодействия со взрослыми в социуме.

Задачи:

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
2. Создание коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований;
3. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с людьми ближайшего окружения;
4. Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Принципы программы

— диалогическое общение, конкретность и образность в коррекционной работе,

- закрепление всего изучаемого материала на практических заданиях, систематичность в повторении основных психологических понятий и закономерностей,
- широкое использование игровых форм и методов.

Программа рассчитана на 4 года (135 часов)

Режим занятий: 1 занятие в неделю

Длительность занятий: 30 - 40 минут.

Средства, обеспечивающие достижение результата

1. Специально организованная среда
2. Специально организованные занятия.
3. Физкультминутки.
4. Игры (словесные, подвижные)
5. Инсценировки
6. Диагностика и контроль.

Формы работы.

- Тренинги
- Беседы и дискуссии
- Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые)
- Релаксационные упражнения
- Работа с притчами

Ожидаемые результаты

1. Формирование ценностного отношения к реальности
2. Открытое отношение к внешнему миру, умение адаптироваться к новым ситуациям

3. Умение договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности с живущими рядом
4. Умение выстраивать межличностные взаимоотношения.
5. Умение находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве
6. Способность учитывать интересы других в совместной деятельности
7. Умение выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою
8. Низкий уровень тревожности, высокая и нормальная самооценка
9. Позитивное отношение к себе и своей личности

Формы контроля:

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга)
- Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
- Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Содержание занятий

Первый год обучения.

Знакомство друг с другом. Выработка правил поведения в группе, осознанное их принятие каждым участником группы. Качества трудолюбивого человека. Мотивация одобрения и потребность в познании себя и друзей.

Профилактика страхов и агрессии. Выяснение индивидуальной структуры страха. Способы борьбы со страхом. Тренинги, психогимнастические этюды. Трудности общения. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Развитие творческого потенциала. Магия воображения. Воображение – мир, которого нет. Широта воображения. Мечта и фантазия. Творческое воображение. Творчество. Звуковое воображение, зрительное воображение, обонятельное воображение, осязательное воображение.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Праздничное чаепитие.

Второй год обучения.

Повторение изученного в прошлом году. Вспоминание правил поведения в группе.

Психология – наука о внутреннем мире человека. Психологические знания. Цель и задачи уроков психологии.

Мотивы. Мотивация познания. Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо». Мотивационный конфликт в трудовой деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.

Память. Виды памяти. Упражнения для развития процессов памяти. Некоторые мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка. Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная. Двигательная память, эмоциональная память. Причины, влияющие на продуктивность памяти.

Мышление. Диагностика особенностей мышления. Работа с упражнениями, стимулирующими мышление. Работа по развитию некоторых мыслительных операций: сравнение, выделение общего, обобщение, классификация, анализ и синтез простейших изображений.

Эмоции. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами психогимнастика и арттерапия.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Праздничное чаепитие.

Третий год обучения.

Я в коллективе. Качества, которые помогают адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Этикет и саморегуляция получателя социальных услуг. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из рисунков) «Дом моей мечты». Прогулки по территории интерната, размышления на тему «Как я смогу сам организовать свой досуг». Правила поведения на свежем воздухе.

Добро и зло. Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой. Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм.

Какой у меня возраст? Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека. Особенности взаимоотношения со взрослыми и стариками. Вежливость, дружба, уход, помощь.

Я и общество. Женские и мужские социальные роли.

Кто я? Какой Я? Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра». «Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность.

Творчество как способ самовыражения. Работа над инсценировками.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой на общем мероприятии интерната. Анализ итогов выступления.

Четвертый год обучения.

Воля как качество необходимое для успешной самореализации. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из рисунков) «Я глазами товарищей».

Характер. Понятие о характере. Черты характера. Формирование характера. Психологические портреты героев сказок. Работа с притчей. Черты характера, помогающие и мешающие выстраиванию отношений в коллективе. Нет плохих и хороших характеров. Тренинг по коррекции негативных черт характера. Психогимнастика и ролевые игры.

Что для меня важно. Жизненные ценности и ориентиры. Учимся ставить цель в деятельности. Анализ сказки «Как Иван – царевич за чудом ходил?». Какие средства пошли на достижение цели. Средства установления добрых взаимоотношений. Слова как проявление отношения к людям. Правила вежливости.

Эмоции. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Регуляция эмоций с помощью воли. Способы выражения эмоций вербальные и невербальные. Распознавание эмоций. Сопереживание. Психогимнастика.

Общение опекаемый - специалист. Проблемы и решения. Инсценировка трудных ситуаций. Пути разрешения. Коллектив и его структура.

Взаимоподдержка. Взаимопомощь. Общие интересы. Упражнения на сплоченность коллектива. Общая деятельность. Инсценировка, репетиции.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой общеминтернатном мероприятии. Анализ итогов выступления.

Знакомство друг с другом. Выработка правил поведения в группе, осознанное их принятие каждым участником группы. Качества трудолюбивого человека. Мотивация одобрения и	Упражнения: «Эмоциональное насыщение»; «Новое имя»; «Составь наставление другим людям»; «Похвала самому себе»

потребность в познании себя и друзей.	
Профилактика страхов и агрессии. Выяснение индивидуальной структуры страха	Упражнения: «Придумываем сказку»; «Нарисуй свой страх»; «Радуга силы»; «Где живет страх?»; «Напугаем страх»; «Выкидываем страх».
Психогимнастические этюды	Упражнения: «Будь внимателен»; «Слушай звуки»; «Зеваки»; «Пищущая машинка»; «Запомни позу»; «4 стихии»
Трудности общения. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.	Упражнения: «Расскажи о себе»; «Восточный базар»; «Другими словами»; «За того парня»; «Выслушай и повтори»
Воображение – мир, которого нет. Широта воображения. Мечта и фантазия.	«Излюбленные вещи»; «Саквояж вздора»; «Рифмы»; «Пантомима»
Мотивы. Мотивация познания.	"Черный с белым не берите, да и нет не говорите!"; "Камень, ножницы, бумага"; "Мы сидели на балконе..."

	<p>"Я начинаю, а ты заканчивай..."</p> <p>"Птичка, или не зевай, птичку на дерево сажай!"</p>
<p>Мотивационный конфликт в трудовой деятельности.</p> <p>Способы преодоления мотивационного конфликта.</p> <p>Самомотивация.</p>	<p>«Идентификация с любимым животным»;</p> <p>«Указывая ошибки - отметьте улучшение»;</p> <p>«Хвастун»;</p> <p>«Анализ своих оправданий»</p> <p>«Похвала самому себе»</p>
<p>Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо».</p>	<p>«Знаток профессий», «Рука», «Карьера», «Основной мотив», «Корзина пожеланий»</p>
<p>Память. Виды памяти.</p> <p>Упражнения для развития процессов памяти</p>	<p>«Фотоаппараты», «Опиши соседа», «Сделай, как я», «Пуговица», «Запомни точки», «День и ночь», «Радио» и др.</p>
<p>Мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка</p>	<p>«Один признак», «Ряд ассоциаций», «Найди ассоциацию», «Подбери рифму к словам», «Сочини загадку», «Вспомнить отрывок из стихотворения на заданную тему», «Продолжалки» и др.</p>
<p>Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная.</p>	<p>«Тактильные крышечки», «Лабиринт», «Сухой дождь», «Угадай, из чего сделан предмет», «Кто быстрее», «Почтовый ящик», «Пляшущие тени», «Солнечный зайчик», «Свеча», «Цветная вода» и др.</p>
<p>Работа с упражнениями, стимулирующими мышление.</p>	<p>«6 лягушек», «Пятнашки», «Квадрат», «Поймай кота», «Судоку», «Крестики-нолики», головоломки, логический упражнения</p>

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции.	«Зеркало», «Радуга настроений», «Определи эмоцию», «Хужлжники», «Кого-куда», «4-й лишний», «Что было бы, если...», «Что случилось», «Смайлики» и др.
Я в коллективе. Качества, которые помогают адаптироваться к различным жизненным ситуациям.	«Клоун», «Яблочко», «Сандалик», «Тукан», «Клубок», «Прыжок без парашюта», "Посчитать до 18", "Узел", "Муравьиная тропа", "Коврик", "Веревочка за руки" и др.
Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из рисунков) «Дом моей мечты»	
Добро и зло.	«Оцени поступок», «Да или нет», «Маленькие помощники», «Ласковое слово», «Комплименты», «Вежливые слова», «Клубочек волшебных слов», «Помоги зайчику», «Цветок доброты», «Я умею уступать»
Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно	«Ласковое слово», «Комплименты», «Вежливые слова», «Да – нет», «Клубочек волшебных слов», «Дерево дружбы», «Волшебный сад доброты»
Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие	Работа с рассказом «Капустный лист», Куприн «Чудесный доктор», обыгрывание ситуативных сцен
Какой у меня возраст? Плюсы и минусы взрослости	
Особенности взаимоотношения	Работа по произведениям: «Ежели вы

<p>со сверстниками и стариками. Вежливость, дружба, уход, помощь.</p>	<p>вежливы... » (С. Маршак), «Вежливые слова» (О. Емельянова), ИГРЫ: «Буря», «Центр круга», «Знакомство», «Радуга», «передай ритм», «Давайте здороваемся», «Запретное движение», «Иголка и нитка»</p>
<p>Я и общество. Женские и мужские социальные роли.</p>	<p>«Наши имена – путешественники по разным странам», «Снежный ком из ласковых имен», «Закончи и нарисуй сказку», «Мне в тебе нравится...», «Мое имя и Я». Совместные посиделки у Марьи-Искусницы и Ильи-Муромца: «Мир мальчиков и мир девочек: мы такие разные», отгадывание кроссвордов по теме</p>
<p>Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра».</p>	<p>Игровое упражнение «Превращение». Развивающая игра «Кем я буду и каким?», Алгоритм роста человека. Игры «Часы времени», «Возрастная цепочка»,</p>
<p>«Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность.</p>	<p>«Придумай новое окончание любимой сказки», «Правила этикета», «Какого цвета счастье?», «Нужна твоя помощь», «Исправь ошибку», «Леди и джентльмены», «Рыцарский турнир».</p>
<p>Творчество как способ самовыражения. Работа над инсценировками.</p>	<p>«Биологические часы», «Бык и ковбой», «Войди в роль», «Волшебная палочка», «Вопрос-ответ», «Встань по пальцам», «Встреча», «Групповая скульптура», «Да» и «нет» не говорить, «Десять масок»</p>

<p>Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из рисунков) «Я глазами товарищей».</p>	
<p>Черты характера. Формирование характера. Психологические портреты героев сказок.</p>	<p>«Я с тобой не согласен», «Кто во что горазд», «Сочиняем рассказ», «Воздушный шар», «Задуть свечу», «Угадай, что случилось» и др.</p>
<p>Работа с притчей.</p>	
<p>Нет плохих и хороших характеров. Тренинг по коррекции негативных черт характера.</p>	<p>«Я и мои увлечения», «Какими бывают другие люди», «Мой друг», «Каким должен быть друг», «Каким должен быть я, чтобы со мной дружили», «Каким должен быть уверенный человек», «Как сохранить спокойствие» и др.</p>
<p>Психогимнастика и ролевые игры</p>	<p>Упражнения «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый тёплый, шероховатый?» Игры «Я и мое настроение», «Упрямое зеркало», «Кувшинчик» и др.</p>
<p>Сказкотерапия</p>	<p>Анализ сказки «Как Иван – царевич за чудом ходил?». Какие средства пошли на достижение цели. Средства установления добрых взаимоотношений. Слова как проявление отношения к</p>

	людям. Правила вежливости.
Способы выражения эмоций вербальные и невербальные. Сопереживание. Психогимнастика.	
Общение опекаемый - специалист. Проблемы и решения.	Инсценировка трудных ситуаций. Пути разрешения.
Взаимоподдержка. Взаимопомощь. Общие интересы	Упражнения на сплоченность коллектива.
Общая деятельность. Инсценировка, репетиции	

Упражнения на общение

Упражнения на общение необходимы, прежде всего, в тренингах развития коммуникативных навыков. Но ведь общение составляет основу многих важных сфер нашей жизни: рабочих отношений, личных отношений, работы в команде. А, значит, упражнения на общение будут полезны в тренингах переговоров и командообразования, тренингах уверенности в себе и тренингах отношений. Ну и, конечно, в тренингах продаж. Ведь общение — это стержень, вокруг которого строится успешная продажа.

Упражнение на общение «Расскажи о...»

Цель: тренировка навыков уверенного общения.

Количество участников: любое.

Время: 35–40 мин.

Предмет рассказывает о хозяине.

Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы (вернее их обладатели), могут задать ему любые вопросы о его хозяине.

Это упражнение на общение можно использовать как при знакомстве участников, так и для более глубокого раскрытия участников, для тренировки навыков общения.

Упражнение на общение «Восточный базар»

Цель: потренировать навыки делового общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловом общении.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое.

Инструкция:

«Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воршишки, бойкая торговля).

Замечательно!

Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь

несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении.

Обсуждение:

вопрос к победителям: — *Что вам позволило так быстро справиться с заданием?*

Вопрос ко всем участникам: — *Какую тактику вы использовали во время торга?* (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)

— *Какие выводы, если переносить все сказанное на нашу работу, можно сделать?*

Упражнение на общение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Время: 20–25 мин.

Количество участников: любое

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение:

- Кому насколько сложно было выполнять это задание?
- С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то?

- В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Упражнение на общение «За того парня»

Цель: развитие навыков уверенного общения

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Тренер делит группу на пары. Участники рассказывают друг другу о себе, затем меняются бэйджами.

Один представитель пары, с бэйджем другого, становится за спинкой стула партнера (по желанию — кладет последнему руки на плечи). Представляется: «Я, (называет имя партнера), работаю там-то (должность, компания). Буду рад ответить на Ваши вопросы».

Остальные участники задают вопросы из самых разных областей, профессиональных и личных. Отвечающий должен ответить вне зависимости знает ли он точный ответ или нет.

По завершению, сидящий на стуле, за которого только что отвечали, делится с группой — какой был процент попаданий.

Это упражнение на общение также хорошо тренирует навыки эмпатии, способность хорошо чувствовать и понимать другого человека.

Упражнение на общение «Выслушай и повтори»

Цель: обучить участников приемам активного слушания.

Время: 35–40 мин.

Количество участников: любое

Инструкция:

Упражнение проводится в малых группах — «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника и в роли контролера.

Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...» Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

Тема для беседы предлагается тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: «Выбрать три наиболее важных качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы».

После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

- это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;
- давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же;
- в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
- улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);
- слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

Упражнение на общение «Как мы похожи!»

Цель: потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10–15 минут.

Размер группы: 10–20 человек.

Описание: тренер просит группу разделиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение:

- Легко или сложно было выполнять это упражнение?
- Легко ли было искать общее с другими участниками?
- Что помогало быстро устанавливать контакт с другим человеком?

«Я и мое право»

Цель: знакомство молодых инвалидов с основными правами и гарантиями.

Содержание: Знакомство с основными социальными правами и гарантиями инвалидов. Рассмотрение основных прав инвалидов в сфере образования, медицинского обслуживания, трудоустройства и жилищного хозяйства. Рассмотрение возможных жилищных проблем и их решение.

Примерное тематическое планирование занятий - консультаций

	Тема занятия	Содержание	
1	«Поведение в разных социумах». (Я - покупатель, я – пассажир, я – зритель и т.д.)	Поведение в магазине, в аптеке, на почте, в театре, кинотеатре, на концерте, в общественном транспорте, в музее, на выставке, экскурсии.	
2	«Поездка на транспорте»	Правила покупки билетов: знание пункта назначения и времени отправления. Расписание: пункт назначения, время отправления и прибытия.	
3	«Зачем нужно знать законы».	Законы на страже человека	
4	«Что такое правонарушение. Почему людей наказывают за правонарушения?».	Характеристика правонарушений. Ответственность за правонарушения.	
5	«Твои гражданские права и обязанности».	Конституция РФ – основной закон.	

6	«Основные средства связи»: «Почта, телеграф, телефон»,	Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы)	
7	«Основные права и гарантии молодого инвалида»	Закон на стороне инвалида.	
8	«Право на образование»	Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на образование. Получение среднего и профессионального образование; бесплатное и платное образование.	
9	«Право на жильё»	Законодательные и нормативные акты о правах инвалида на жильё. Способы получения жилья; получение жилья инвалидами.	
10	«Жилищные проблемы»	Решение жилищных проблем: обращение в Учреждение коммунальных услуг, отделение милиции;	
11	«Жилищные проблемы»	Порядок получения льгот на оплату коммунальных услуг. Обращение в МФЦ.	
12	«Администрация района, города, органы опеки и попечительства»	Помощь в решении проблем инвалидов	
13	«Управление социальной защиты населения»	Вопросы, решаемые управлением соцзащиты и способы обращения.	
14	«Право на медицинские услуги»	Поликлиника, больница, диагностический центр. Как обратиться к врачу.	

15	«Трудоустройство»	Законодательные и нормативные акты о труде и занятости инвалидов. Конституция РФ. Права инвалидов в вопросах трудоустройства. Особенности регулирования труда инвалидов.
16	«Способы занятости и трудоустройства инвалидов».	Виды занятости. Особенности обращения в Центры занятости населения, постановка на учет. Ярмарки вакансий.
17	«Способы поиска информации о вакансиях»	Источники информации. Общие правила оформления резюме. Особенности резюме соискателя, и способы его распространения.
18	«Поиск работы»	Телефонные переговоры. Этикет телефонных переговоров. Заполнение анкеты. Написание заявления на работу.