

Государственное казённое учреждение для детей - сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом №6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ «Детский дом №6»

С.Н. Терешко

« 09 » 08 2023 г.

Социально-педагогическая направленность

**Дополнительная программа по  
подготовке к самостоятельной жизни  
воспитанников детского дома  
«ДОМОВОДСТВО»**

возраст воспитанников: 7-18 лет  
срок реализации программы: 1 год

**Составил:** воспитатель  
Трофименко Наталья Сергеевна

с. Дивное

### **Пояснительная записка**

Занятия программы «Домоводство» направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития воспитанников, оставшихся без попечения родителей.

Во время подготовки и проведения занятий воспитатель обязательно должен учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого воспитанника в установлении объема требований к усвоению материала, определять вариативность практического задания, время его выполнения, правильно выбирать форму общения с ребенком, а также использовать запас знаний ранее приобретенных

Настоящая программа составлена с учетом возрастных особенностей воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, диафильмов и др.

Занятия по домоводству целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому воспитаннику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и документы. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком. Так же необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

В ряде разделов предусмотрена система упражнений, которые каждый воспитанник выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки у воспитанников определенных умений и навыков на основе знаний, полученных как на занятиях по домоводству, так и на других занятиях.

Программа предназначена для работы с воспитанниками в возрасте от 7 до 18 лет и рассчитана на 1 учебный год.

#### **Принципами построения программы являются:**

- непрерывность;
- целенаправленность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- доступность.

**Цель:** формирование у воспитанников знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

#### **Задачи:**

- расширять знания нравственного поведения, норм этики в ближайшем семейном окружении в обществе.

- формировать у каждого воспитанника правила ведения семейного хозяйства, практические умения, связанные с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи.

- воспитывать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

- прививать навыки трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитывать желание и стремление к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношение к домашнему труду;

- углублять знания о ведении и распределении семейного бюджета, его составляющих;

- формировать у воспитанников знаний, которые помогут им в самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам

- развивать индивидуальные качества: ловкость, внимание, наблюдательность, память, находчивость, смекалку, воображение, фантазию;

- воспитывать интерес к национальным традициям.

### Учебно-тематический план

(7 – 18 лет)

№	Блоки и темы	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
<b>7- 8 лет</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Если хочешь быть здоров.	-	1	-
1.2	Самые полезные продукты.	-	1	-
1.3	Удивительные превращения пирожка.	-	1	-
1.4	Кто жить умеет по часам.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
2.1	Техника безопасности на кухне.	-	1	-
2.2	Что такое кулинария.	-	1	-
2.3	Правила поведения за столом.	-	1	-
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой и обувью</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
3.1	Как правильно мыть обувь.	-	-	1
3.2	Уход за зимней обувью.	-	1	-
3.3	Одежда и обувь по сезону.	-	-	1
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
4.1	Что такое семейный бюджет. Его составляющие.	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>9-10</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Давайте познакомимся.	-	1	-
1.2	Из чего состоит наша пища.	-	1	-
1.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	-	1	-
1.4	Если хочешь быть здоров закаляйся.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>

2.1	История возникновения кулинарии.	-	1	-
2.2	Техника безопасности на кухне.	-	1	-
2.3	Блюда народов мира.	-	1	-
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой и обувью</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1	Гладим рубашки, блузки, брюки.	-	-	1
3.2	«Внешний вид – залог успеха!»	-	1	-
3.3	Как правильно ухаживать за различными видами обуви.	-	-	1
3.4	Мелкий ремонт одежды.	-	1	-
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
4.1	Понятие бюджета. Мои карманные расходы.	-	1	-
<b>5</b>	<b>Домашние заготовки на зиму, консервирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
5.1	Заготовка продуктов впрок.	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
<b>11-12</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
5.1	Питание и здоровье.	-	1	-
5.2	Разговор о правильном питании.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2.1	Техника безопасности на кухне.	-	1	-
2.2	Правила сервировки стола.	-	1	-
2.3	Этикет.	-	-	1
2.4	Горячие бутерброды с помидором и сыром.	-	-	1
2.5	Приготовление салата из свежих овощей.	-	-	1
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
3.1	Виды тканей, уход за ними.	-	1	-
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Поход в магазин.	-	-	1
4.2	Как правильно распределить свои расходы.	-	1	-
<b>5.</b>	<b>Домашние заготовки на зиму, консервирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
5.1	Заготовить овощи и фрукты на зиму	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>13-14 лет</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1.1	Здоровье – это здорово.	-	1	-
1.2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	-	1	-
1.3	Режим питания.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2.1	Техника безопасности на кухне	-	1	-
2.2	Современная бытовая техника на кухне. Правила безопасного пользования ей.	-	-	1
2.3	Приготовление блюда из круп.	-	-	1
2.4	Пироженное «Картошка»	-	-	1
2.5	Правила приготовления горячих напитков.	-	1	-
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1	Правила безопасности при работе с утюгом.	-	1	-
3.2	Как правильно выгладить классические брюки.	-	-	1
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

4.1	Бюджет.	-	1	-
4.2	Способы пополнения семейного бюджета.	-	-	1
<b>5.</b>	<b>Домашние заготовки на зиму, консервирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
5.1	Технологии хранения продуктов.	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
<b>15-16 лет</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Роль питания в режиме дня подростка.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Техника безопасности на кухне.	-	1	-
2.2	Кухни народов мира.	-	1	-
2.3	Первичная и тепловая обработка овощей.	-	1	-
2.4	Салат «Винегрет»	-	-	1
2.5	Пицца из бездрожжевого теста	-	-	1
2.6	Выпечка из дрожжевого теста.	-	-	1
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
3.1	Одежда и обувь, уход за ними.	-	1	-
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Денежные выплаты студентам.	-	1	-
4.2	Основа семейного бюджета.	-	-	1
4.3	Непредвидимые расходы.	-	-	1
<b>5.</b>	<b>Домашние заготовки на зиму, консервирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
5.1	Подготовка к зиме. Приготовление здоровой пиццы из сушеных и замороженных продуктов.	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>17-18 лет</b>				
<b>1.</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Правильно ли вы питаетесь.	-	1	-
<b>2.</b>	<b>Кулинария</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Техника безопасности на кухне.	-	1	-
2.2	Общие сведения о гигиене, санитарно-гигиенических требованиях к рабочему месту, помещению, личной гигиене.	-	1	-
2.3	Традиции в сервировке.	-	1	-
2.4	Торт «Шарлотка»	-	-	1
2.5	Плов.	-	-	1
2.6	Оливье с домашним майонезом.	-	-	1
<b>3.</b>	<b>Уход за одеждой</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
3.1	Чистка глажка различных видов тканей.	-	1	-
<b>4.</b>	<b>Семейный бюджет</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Бюджет молодой семьи.	-	-	1
4.2	Брать или не брать кредит.	-	-	1
4.3	Заработная плата.	-	1	1
<b>5.</b>	<b>Домашние заготовки на зиму, консервирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
5.1	Способы консервирования. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.	-	1	-
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>

## Содержание программы

### 7-8 лет

#### **Правильное питание**

1. *«Если хочешь быть здоров».* Значимость правильного питания, соблюдения режима дня, двигательной активности, прогулках на свежем воздухе. Толкование поговорок о здоровье. Любимые продукты, блюда.
2. *«Самые полезные продукты»* Разговор о пользе круп, овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса и рыбы, какие продукты считаются вредными. Рассмотрение и обсуждение иллюстраций с изображением различных видов продуктов.
3. *«Удивительные превращения пирожка»* Режим питания человека, правилах питания и поведения за столом. Практическое задание: Заполнение таблицы, по соблюдению изученных правил, в течение недели.
4. *«Кто жить умеет по часам».* Теоретическое занятие о соблюдении режима дня и его взаимосвязи с хорошим самочувствием. Обсуждение новых понятий спокойный сон, рациональный режим дня. Записать свой распорядок дня.

#### **Кулинария**

1. *«Техника безопасности на кухне».* Инструктаж по правилам поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью, правилами безопасного пользования электробытовыми приборами. Презентация: «Бытовая техника кухни»
2. *«Что такое кулинария».* Толкование новых понятий и определений, таких как технология кулинарии, рецептура, способы и методы кулинарии. Знакомство воспитанников с современной кухонной техникой.
3. *«Правила поведения за столом»* Теоретическое занятие по правилам поведения за столом. Знакомство с понятием «этикет». 10 правил, которые не должен забывать ребёнок. Ролевая игра: «В гостях».

#### **Уход за одеждой и обувью**

1. *«Как правильно мыть обувь».* Практическое занятие по основным правилам, которых необходимо придерживаться при мытье, сушке и хранении обуви. Подбор индивидуальных защитных средств, в зависимости от материала.
2. *«Уход за зимней обувью».* Теоретическое занятие об особенностях ухода за зимней обувью. Рассмотрение на наглядном примере виды зимней обуви. Материалы, используемые в производстве. Средства защиты.
3. *«Одежда и обувь по сезону»* Практическое занятие по подбору обуви и одежды. Одежда на все случаи жизни. Одеть четыре модели в соответствии с временами года.

#### **Семейный бюджет**

*«Что такое семейный бюджет. Его составляющие»* Знакомство с понятиями «семейный бюджет», «доходы», «расходы», «дефицит». Практическое занятие: Рассчитать бюджет семьи из четырёх человек.

### 9-10 лет

#### **Правильное питание**

1. *«Давайте познакомимся»* Обсуждение режима дня. Взаимосвязь режима питания и режима дня. Особенности организма детей разновозрастных групп. Разгадывание ребуса.

2. *«Из чего состоит наша пища»* Подробное рассмотрение состава пищи, содержание в ней полезных веществ. Соотношение белков жиров и углеводов в продуктах питания и готовых блюдах. Питание современного человека.

3. *«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»* Теоретическое занятие по здоровому образу жизни. Рассмотрение активного и пассивного образа жизни. Двигательная активность в младшем школьном возрасте. «Весёлая зарядка».

4. *«Если хочешь быть здоров, закаляйся»* Разговор о закаливании. Обсуждение с чего стоит начинать закаляться. Основные правила, при проведении закаливающих процедур. Рисунок на тему закаливание.

### **Кулинария**

1. *«История возникновения кулинарии»* Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Этикет и сервировка (историческая справка).

2. *«Техника безопасности на кухне»* Инструктаж по правилам поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью. Правила пользования электробытовыми приборами.

3. *«Блюда народов мира»* Знакомство с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в разных странах. Связь национальных кулинарных традиций и культуры народа.

### **Уход за одеждой и обувью**

1. *«Гладим рубашки, блузки, брюки»* Практическое занятие. Детальная раскладка каждого изделия. Изучение ярлыков изделия. Правила безопасности при работе с утюгом. Допустимые температурные режимы глажки.

2. *«Внешний вид – залог успеха»* Обсуждение как должен выглядеть человек. Как ваш внешний вид влияет на отношение к вам окружающих. Специализация одежды. Как выглядели ученики прошлого столетия, а как современные ученики. В чем отличие? Просмотр презентации по теме.

3. *«Как правильно ухаживать за различными видами обуви»* Практическое занятие. Обсуждение видов обуви, её предназначения. Специализированная обувь. Женская и мужская обувь.

4. *«Мелкий ремонт одежды»* Знакомство с видами мелкого ремонта. Разъяснение новых терминов и понятий. Техника безопасности при работе с ножницами, ручной иглой и булавками.

### **Семейный бюджет**

*«Понятие бюджета. Мои карманные расходы»* Круглый стол на тему бюджет. Знакомство с понятием бюджет, доходы, расходы. Рассмотрение видов доходов. Составление примерного бюджета среднестатистической семьи. Как распределять свои карманные деньги. Что дает свободное распоряжение деньгами?

### **Домашние заготовки на зиму, консервирование**

*«Заготовка продуктов впрок»* Знакомство с различными способами хранения и заготовки домашних запасов. Условиями и сроками хранения замороженных и сушеных продуктов.

### 11-12 лет

#### **Правильное питание**

1. *«Питание и здоровье»* Культура питания. Полезные и вредные продукты питания. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма. Гигиена питания. Соблюдать или нет режим питания.
2. *«Разговор о правильном питании»* Обсуждение как правильное питание может улучшить качество жизни. Питьевой режим, роль жидкости для нормальной работы организма, необходимое количество жидкости. Преимущества полноценного питания и вред питания «всухомятку».

#### **Кулинария**

1. *«Техника безопасности на кухне»* Инструктаж о правилах поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью, правилами пользования электробытовыми приборами. Раздача памяток.
2. *«Правила сервировки стола»* Дать определение сервировке. Просмотр схемы правильной сервировки стола. Практические задания «Предметы сервировки стола», «Последовательность сервировки стола», «Ошибки сервировки».
3. *«Этикет»* Практическое занятие. Обсуждение всех видов этикета. История этикета. Правила этикета в школе, этикет в одежде, гостевой этикет, речевой, столовый. Закрепление знаний в играх.
4. *«Горячие бутерброды с помидором и сыром»* Практическое занятие. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Обсуждение последовательности приготовления. Повторение техники безопасности при работе на кухне и работе с электробытовыми приборами.
5. *«Приготовление салата из свежих овощей»* Практическое занятие. Польза употребления овощей. Подготовка необходимых ингредиентов. Обсуждение последовательности приготовления салата. Повторение техники безопасности при работе на кухне

#### **Уход за одеждой и обувью**

*«Виды тканей, уход за ними»* Разговор о видах тканей и особенностях ухода за ними. Рассмотрение синтетических и натуральных тканей. Стирка, глажка и хранение изделий из различных материалов. Значение символов на ярлыке изделия.

#### **Семейный бюджет**

1. *«Поход в магазин»* Практическое занятие. Поход в магазин. Обсуждение социальной значимости магазинов «Продукты» в жизни села. Непосредственное знакомство с профессией продавец продуктового магазина, содержанием и значением их труда для жителей.
2. *«Как правильно распределить свои расходы»* Теоретическое занятие на тему бюджет. Закрепление уже известных терминов как бюджет, доход и расход. Выполнение заданий «Экономическая игротека».



## Домашние заготовки на зиму, консервирование

*«Заготовить овощи и фрукты на зиму»* Обсуждение видов и технологий хранения продуктов питания, для сохранения полезных веществ в них. Просмотр презентации.

### 13-14 лет

#### Правильное питание

1. *«Здоровье – это здорово»* Обсуждение основных понятий: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание. Толкование роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Рациональное и здоровое питание.
2. *«Продукты разные нужны, блюда разные важны»* Ознакомление с составляющими продуктов питания (белки, жиры, углеводы), их роли и значения для организма. Роль витаминов и минеральных веществ. Разнообразие в рационе питания человека.
3. *«Режим питания»* Обсуждение различных вариантов организации режима питания.

#### Кулинария

1. *«Техника безопасности на кухне»* Инструктаж по правилам поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью. Правила пользования электробытовыми приборами.
2. *«Современная бытовая техника на кухне. Правила безопасного пользования ей»* Практическое занятие об электротехнике на кухне. Правила безопасной эксплуатации. Как не причинить вреда своему здоровью, работая на кухне.
3. *«Приготовление блюда из круп»* Практическое занятие по приготовлению манной каши. Беседа о пользе каш на завтрак. Обсуждение технологических этапов приготовления каши. Подготовка продуктов, приготовление.
4. *«Пироженное «Картошка»* Практическое занятие по приготовлению пироженого. Обсуждение рецептуры, последовательность приготовления десерта. Техника безопасности на кухне. Приготовление.
5. *«Правила приготовления горячих напитков»* Практическое занятие с элементами беседы – «Кисель». Обсуждение ингредиентов, этапов приготовления напитка. Техника безопасности при работе с электронагревательными приборами.

#### Уход за одеждой и обувью

1. *«Правила безопасности при работе с утюгом»* Теоретическое занятие. Обсуждение новых терминов. Правила пользования электроутюгом. Выбор режима. Приспособления для глажки белья. Раздача памяток.
2. *«Как правильно выгладить классические брюки»* Практическое занятие глажка классических брюк. Три этапа глажки брюк со стрелками. Просмотр видеоматериала «Мастер-класс по глажке брюк со стрелками». Техника безопасности при работе с утюгом. Практика.

#### Семейный бюджет

1. *«Бюджет»* Повторение уже известных понятий: бюджет, доходы, расходы, зарплата. Обсуждение новых определений: государственные дотации, субсидии, пособия. Выполнение заданий по закреплению полученной информации.

2. *«Способы пополнения семейного бюджета»* Практическое занятие. Обсуждение способов пополнения семейного бюджета. Эффективное управление бюджетом. Поэтапное ведение домашней бухгалтерии. Составление примерного бюджета среднестатистической семьи.

### **Домашние заготовки на зиму, консервирование**

*«Технологии хранения продуктов»* Разъяснение основных технологий хранения продуктов. Влажность, освещение и температура. Рассмотрение таблицы со сведениями об условиях хранения некоторых продуктов. Копилка полезных советов.

### **15-16 лет**

### **Правильное питание**

*«Роль питания в режиме подростка»* Обсуждение режима питания и режима жизни подростка. Составление индивидуального режима жизни на неделю.

### **Кулинария**

1. *«Техника безопасности на кухне»* Инструктаж по правилам поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью, правилами пользования электробытовыми приборами.

2. *«Кухни народов мира»* Беседа о становлении кулинарии. Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Традиции в подаче и употреблении блюд. Сервировка.

3. *«Первичная и тепловая обработка овощей»* Разговор о видах обработки овощей. Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Первичная и тепловая обработка овощей. Преимущества приготовления пищи на пару.

4. *«Салат «Винегрет»* Практическое занятие. Виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Техника безопасного поведения на кухне. Подготовка составляющих салата, приготовление блюда.

5. *«Пицца из бездрожжевого теста»*. Практическое занятие. Особенности приготовления теста. Обсуждение этапов приготовления блюда. Правила безопасного поведения на кухне. Приготовление бездрожжевого теста, выпекание пиццы.

6. *«Выпечка из дрожжевого теста»* Практическое занятие. Особенности приготовления теста. Обсуждение набора продуктов для работы. Техника безопасности на кухне. Приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка пирожков с капустой.

### **Уход за одеждой и обувью**

*«Одежда и обувь уход за ними»* Теоретическое занятие. Рассказ детям о видах одежды и особенностях ухода за ними, чистка, глажка, стирка. Обувь кожаная, замшевая, тканевая, основные правила ухода за обувью.

### **Семейный бюджет**

1. *«Денежные выплаты студентам»* Что такое стипендия, из чего она складывается. Особенности выплат денежных пособий детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей

2. *«Основа семейного бюджета»* Практическое занятие. Семейный бюджет его составляющие, формы и методы экономии.

3. *«Непредвидимые расходы»* Практическое занятие. Статьи дохода и расхода семьи. что такое непредвидимые расходы, как быть к ним подготовленными.

### **Домашние заготовки на зиму, консервирование**

*«Подготовка к зиме. Приготовление здоровой пищи из сушёных и замороженных продуктов»* Способы приготовления пищи из замороженных продуктов.

Рецептура, технология приготовления. Как приготовить рагу из замороженных овощей.

### **17-18 лет**

#### **Правильное питание**

*«Правильно ли вы питаетесь»* Сюжетно ролевая игра «Мы идём в магазин», почему овощи, ягоды и фрукты должны присутствовать в рационе ребёнка регулярно. Что укрепляет, а что разрушает здоровье человека.

#### **Кулинария**

1. *«Техника безопасности на кухне»* Инструктаж по правилам поведения на кухне. Знакомство с кухонной утварью, правилами пользования электробытовыми приборами.

2. *«Общие сведения о гигиене, санитарно-гигиенических требованиях к рабочему месту помещению, личной гигиене»* Теоретическое занятие. Общие требования. Личная гигиена. Гигиеническая обработка рук. Особенности личной гигиены на отдельных видах производств. Основные нарушения санитарно-эпидемиологических требований на объектах общественного питания.

3. *«Традиции в сервировке»* Теоретическое занятие. Повседневная сервировка к завтраку, обеду и ужину. Сервировка праздничного стола. Посуда для сервировки.

4. *«Торт шарлотка»* Практическое занятие. Обсуждение рецепта. Подготовка ингредиентов, приготовление.

5. *«Плов»* Обсуждение необходимых продуктов, последовательности приготовления. Правила безопасного поведения на кухне, при работе с мультиваркой. Минутка из истории. Приготовление блюда.

6. *«Оливье с домашним майонезом»* Обсуждение необходимого набора продуктов, последовательности приготовления. Правила безопасного поведения на кухне, при работе с электробытовыми приборами, техника безопасного пользования ножом. Приготовление блюда

#### **Уход за одеждой и обувью**

*«Чистка, глажка различных видов тканей»* Какая ткань садится при стирке, почему линяет ткань после стирки? Описание ухода за натуральными и ненатуральными материалами. Полный список значений условных знаков на ярлыке изделия.

### **Семейный бюджет**

1. *«Бюджет молодой семьи»* Практическое занятие. Рассмотрение способов пополнения бюджета молодой семьи. Закрепление материала путём рассмотрения представленных жизненных ситуаций.
2. *«Брать или не брать кредит»* Практическое занятие. Виды кредитов. Кредитная карта. Финансовая независимость. Несколько правил, соблюдая которые тебе не понадобится брать кредит.
3. *«Заработная плата»* Теоретическое занятие. Заработная плата. Реальная и номинальная заработная плата. Системы и формы оплаты труда. Мотивация труда.

### **Домашние заготовки на зиму, консервирование**

*«Способы консервирования. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов»* Заготовка продуктов на зиму. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.

### **Ожидаемые результаты:**

Ожидаемыми результатами реализации данной программы будут являться:

- приобретение и практическое использование воспитанницами группы знаний, умений и навыков в постинтернатный период социальной адаптации;
- приобретение уверенности в будущем жизнеустройстве;
- искоренение иждивенческих наклонностей;
- расширение круга социальных коммуникаций;
- приобретение умения адекватно оценивать результаты труда.

Ожидаемые результаты освоения программы отражают совокупную характеристику готовности воспитанников к самостоятельной жизни и социальной адаптации в обществе.