



**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации**

**Главное управление социальной защиты населения
Курганской области**



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ** находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

**Государственное бюджетное учреждение
«Курганский центр социальной помощи семье и детям»**

Сборник методических материалов

**«Эффективные социальные практики,
направленные на сокращение бедности
семей с детьми и улучшение условий
жизнедеятельности детей в таких
семьях, на территории Курганской
области»**



г. Курган
2023

Сборник методических материалов «Эффективные социальные практики, направленные на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области»/ Сост. О.Н. Печерина - ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям». - Курган, 2023. - 150 с.

Рецензенты:

А.С. Павловская, директор ГБУ «Курганский ЦСПСиД».

Составитель:

О.Н. Печерина, заместитель директора по организационно-методической работе, заведующий Методическим центром ГБУ «Курганский ЦСПСиД».

Методическое пособие адресовано педагогам-психологам, специалистам по социальной работе учреждений и организаций социальной сферы, а также специалистам ведомств системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, работающих с семьями с детьми.

Сборник разработан по итогам реализации комплекса мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области», в 2022-2023 гг.. при софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Эффективные социальные практики по предотвращению бедности семей с детьми на базе организаций разной ведомственной принадлежности:	
1. Программа «Школа волонтеров «Лидерство для результата» по обучению и включению добровольческих инициатив в сферу оказания помощи детям из малообеспеченных семей (ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям»).....	5
2. Программа «Школа жизненного успеха: «Мечтай! Планируй! Действуй!» на базе социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних с привлечением некоммерческих организаций и социально ответственного бизнеса (ГБУ «ОСРЦ»).....	39
3. Семейная швейная мастерская «Успешная семья» с действующим пунктом проката (Приход Святой Троицы г. Кургана Курганской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат).....	62
4. Группы кратковременного пребывания по уходу и присмотру за детьми в период трудовой занятости родителей, заключивших социальный контракт (ГБУ «Центр помощи детям»).....	72
5. Коворкинг пространство для мам «Передышка PRO – новые возможности» - практика эффективной поддержки родителей, воспитывающих детей-инвалидов (ГАУ «Курганский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»)	87
6. Экспериментальная аграрная площадка «ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» (ГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №1»).....	92
7. Финансовая информационно-просветительская площадка «Финаполис» для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, направленная на достижение ими финансовой независимости в будущем (ГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №2»)	108
8. Технология мотивирования и социально-психологического сопровождения семей с детьми, заключивших социальный контракт, «Секрет успеха» (ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям»).....	116

Пояснительная записка

С целью решения социальных проблем семей с детьми на основе комплексного подхода в Курганской области в 2022- 2023 гг. успешно реализован Комплекс мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях», при софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках деятельности которого были определены профессиональные мишени деятельности по профилактике семейного неблагополучия, выработан ряд успешных практик социальной работы по предоставлению помощи неблагополучным семьям.

В сборнике представлены эффективные социальные практики и технологии, позволяющие повысить уровень самообеспечения малоимущих семей, улучшить условия жизнедеятельности детей в таких семьях.

Материалы сборника подготовлены при непосредственном участии специалистов организаций разной ведомственной принадлежности, в том числе НКО, реализующих эффективные социальные практики, направленные на предотвращение бедности семей с детьми.

Программа «Школа волонтеров «Лидерство для результата» по обучению и включению добровольческих инициатив в сферу оказания помощи детям из малообеспеченных семей

ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям»

На базе ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям» внедрена программа «Школа волонтеров «Лидерство для результата», направленная на обучение и включение добровольческих инициатив в сферу оказания помощи детям из малообеспеченных семей.

Программа занятий включает в себя проведение обучающих мероприятий для волонтеров - обучающихся учебных заведений города Кургана и специалистов организаций социального обслуживания населения Курганской области с презентацией опыта работы ГБУ «Курганский ЦСПСиД» по привлечению добровольцев в сферу оказания помощи семьям с детьми.

После прохождения курса программы обучающиеся включаются в отряд социальных волонтеров для участия в деятельности ГБУ «Курганский ЦСПСиД», направленной на повышение качества жизни семей с низким уровнем дохода: организации позитивного семейного досуга, участия в проведении благотворительных социальных акциях и др.

Цель: обучение и включение добровольцев в сферу оказания помощи детям из малообеспеченных семей.

Задачи:

- проведение обучающих мероприятий для волонтеров и специалистов социозащитных учреждений Курганской области
- активизация деятельности волонтеров;
- расширение круга лиц, участвующих в благотворительных и социально-значимых проектах, направленных на оказание помощи малообеспеченным семьям;
- формирование отряда социальных волонтеров.

Целевая аудитория:

потенциальные волонтеры из числа жителей города Кургана;
специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.

Оборудование:

МФУ лазерный, ламинатор, брошюратор, цветной струйный принтер, аудиосистема, микшерный пульт, микрофон на пантографе, видеозахват, телесуфлер, стол-трансформер, стулья офисные

Периодичность: продолжительность 1 цикла 2,5 месяца

Форма работы: групповые занятия в очной форме и в онлайн-формате

Количество занятий: 10 занятий с периодичность один раз в неделю

Тематический план программы:

№ п/п	Тема	Организационная форма	Количество часов	Целевая аудитория	Дата проведения	Ответственный
1.	Социальное волонтерство. Помощь семьям с детьми в сложных жизненных обстоятельствах»	Вебинар	1 час	Обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.	Сентябрь 2022	Директор ГБУ «Курганский ЦСПСиД», координатор Православной службы «Милосердие» Курганской Епархии
2.	Практика	Вебинар	4 часа	Обучающиеся	Октябрь	Заведующий

	<p>организации благотворительных социально значимых акций ГБУ «Курганский ЦСПСиД», направленных на оказание помощи семьям с детьми, с привлечением НКО</p>			<p>я общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.</p>	2022	<p>Методическим центром</p>
3.	<p>Попечительский совет ГБУ «Курганский ЦСПСиД». Практика привлечения благотворителей к оказанию помощи семьям с детьми</p>	Вебинар	4 часа	<p>Специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность</p>	Ноябрь 2022	<p>Заведующий Методическим центром</p>
4.	Диалоговая	Вебинар	4 часа	Специалисты	Декабрь	Заведующий

	площадка по обмену опытом развития добровольчества на базе социозащитных организаций Курганской области			организаций социального обслуживани я населения Курганской области, курирующие волонтерску ю деятельность	2022	Методическим центром
5.	Волонтерство: что это такое? Личность волонтера. Направления волонтерской деятельности	Семинар- практикум	1,5 часа	Обучающий я общеобразов ательных и профессиона льных образователь ных учреждений города Кургана	Сентябрь 2022	Заведующий методическим центром Специалист по социальной работе Детской социально- досуговой комнаты
6.	Быть волонтером	Тренинг на командообраз ование	2 часа	Обучающий я общеобразов ательных и профессиона льных образователь ных учреждений города Кургана	Сентябрь 2022	Педагог- психолог Кризисного отделения

7.	Развитие навыков общения	Тренинг на развитие коммуникативных способностей	1,5 часа	Обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана	Сентябрь 2022	Педагог-психолог Кризисного отделения
8.	Участник социальной акции	Тренинг	1,5 часа	Обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана	Сентябрь 2022	Педагог-психолог Кризисного отделения
9.	Работа с трудными чувствами	Тренинг	1, 5 часа	Обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города	Октябрь 2022	Педагог-психолог Кризисного отделения

				Кургана		
10.	Организатор социальной акции	Деловая игра	2 часа	Обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана	Октябрь 2022	Педагог-психолог Кризисного отделения

1. Программа обучающего семинара

«Социальное волонтерство. Помощь семьям с детьми в сложных жизненных обстоятельствах»

Место проведения: дистанционно

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.

Цель: познакомить участников вебинара с опытом организации волонтерской деятельности по оказанию помощи детям из малообеспеченных семей.

Задачи семинара:

1) познакомить участников вебинара с опытом организации работы с волонтерами Православной службы «Милосердие» Курганской Епархии, МБУ «Курганский дом молодежи»;

2) оказать методическую помощь в работе с возникающими затруднениями из практики ведущих вебинара;

3) способствовать формированию у специалистов знаний, необходимых организации добровольческой деятельности.

План работы вебинара:

Время	Вопросы	Содержание	Выступающий
11.20-11.30	Социальное волонтерство. Помощь семьям с детьми в сложных жизненных обстоятельствах	Основные направления деятельности	Директор ГБУ «Курганский ЦСПСиД»
11:30-11.40	Программа «Школа волонтеров «Лидерство для результата», направленная на обучение и включение добровольческих инициатив в сферу оказания помощи детям из малообеспеченных семей	Цели, задачи, направления деятельности, ожидаемые результаты.	Заместитель директора ГБУ «Курганский ЦСПСиД»
11:40 - 11.55	Организация работы с волонтерами в МБУ «Курганский дом молодежи»	Центр волонтеров «Инициатива». Вовлечение молодежи в добровольческую деятельность.	Директор МБУ «Курганский Дом молодежи»
11.55-12.15	Взаимодействие государственных учреждений и православных приходов Курганской епархии в вопросах благотворительности и милосердия	Взаимодействие православной службы «Милосердие» с ГБУ «Курганский ЦСПСиД» по оказанию помощи малообеспеченным семьям(направленны я деятельности:	Координатор епархиальной службы «Милосердие» Курганской епархии.

		Экипаж «Милосердие», Центр гуманитарной помощи «Милосердие», «Школа трезвения», клубная работа)	
12.15 – 12.25	Подведение итогов. Ответы на вопросы		

2. План проведения вебинара «Практика организации благотворительных социально значимых акций ГБУ «Курганский ЦСПСиД», направленных на оказание помощи семьям с детьми, с привлечением НКО

Место проведения: дистанционно

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.

Ведущий вебинара: специалисты ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Цель: познакомит участников вебинара с опытом работы ГБУ «Курганский ЦСПСиД» по организации благотворительных социально значимых акций

Задачи семинара:

- 1) познакомить участников вебинара с опытом работы ГБУ «Курганский ЦСПСиД»
- 2) оказать методическую помощь в работе с возникающими затруднениями из практики участников вебинара;
- 3) способствовать формированию у специалистов, волонтеров знаний, необходимых организации добровольческой деятельности

План работы вебинара:

Время	Вопросы	Выступающ ий
10.00 -10.20	Реализация благотворительной деятельности на	

	базе учреждения	
10.20- 10.40	Акции и проекты, реализуемые на базе ГБУ «Курганский ЦСПСиД»	
10.40-11.00	Проведении социально значимых благотворительных акций, направленных на оказание социальной помощи семьям с детьми, состоящим на социальном обслуживании: Благотворительная акция «Корзина добра», Благотворительная акция «Выпускное платье», Благотворительная акция «Лето добрых дел», Благотворительная акция «Соберем ребенка в школу», Благотворительная акция «Мечты сбываются!»	
11.00-11.20	Организация позитивной досуговой деятельности для семей с детьми, с привлечением благотворителей.	
11.20-11.30	Подведение итогов. Ответы на вопросы.	

3. План проведения вебинара «Попечительский совет ГБУ «Курганский ЦСПСиД». Практика привлечения благотворителей к оказанию помощи семьям с детьми»

Место проведения: дистанционно

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.

Ведущий вебинара: специалисты ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Цель: познакомить участников вебинара с опытом работы ГБУ «Курганский ЦСПСиД» по организации Попечительского совета

Задачи семинара:

- 1) познакомить участников вебинара с опытом работы ГБУ «Курганский ЦСПСиД» по организации Попечительского совета и привлечению благотворителей;
- 2) оказать методическую помощь в работе с возникающими затруднениями из практики участников вебинара;

3) способствовать формированию у специалистов, волонтеров знаний, необходимых для организации добровольческой деятельности.

План работы вебинара:

Время	Вопросы	Выступающий
10.00 -10.15	Цель и задачи организации деятельности Попечительского совета	
10.15- 10.30	Анализ работы Попечительского совета по итогам 1 полугодия 2022 года	
10.30-10.45	Содействие в привлечении финансовых и материальных средств для обеспечения деятельности Учреждения	
10.45-11.00	Организация межведомственного взаимодействия с организациями, учреждениями, в целях повышения эффективности социального обслуживания и качества предоставления услуг в Учреждении	
11.15-11.30	Содействие в решении текущих и перспективных задач развития и эффективного функционирования Учреждения.	
11.30-11.45	Подведение итогов. Ответы на вопросы.	

4. План проведения вебинара «Диалоговая площадка по обмену опытом развития добровольчества на базе социозащитных организаций Курганской области»

Место проведения: дистанционно

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений города Кургана; специалисты организаций социального обслуживания населения Курганской области, курирующие волонтерскую деятельность.

Ведущий вебинара: специалисты ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Цель: знакомство с организациями, работающими с волонтерами, установление партнерства, обмен лучшими практиками и подходами в работе с волонтерами.

Задачи семинара:

1) познакомить участников вебинара с опытом развития добровольчества на базе социозащитных организаций Курганской области»;

2) оказать методическую помощь в работе с возникающими затруднениями из практики участников вебинара;

3) способствовать формированию у специалистов, волонтеров знаний, необходимых для организации добровольческой деятельности.

План работы вебинара:

Время	Вопросы	Выступающий
10.00 -10.15	Проведение комплекса мероприятий, направленных на популяризацию идей, ценностей и добровольчества	Представители организаций социозащитной сферы Курганской области (по согласованию)
10.15- 10.30	Опыт привлечения, обучения и работы с волонтерами «серебряного возраста»	
10.30-10.45	Развитие культуры благотворительности и вовлечение граждан в добрые дела. Оказание благотворительной помощи нуждающимся жителям	
10.45-11.00	Проведение мероприятий, направленных на обмен опытом, партнерское взаимодействие с социально-ориентированными некоммерческими организациями по вопросам развития добровольчества (волонтерства)	
11.45-12.00	Подведение итогов. Ответы на вопросы.	

5. Сценарный план семинара-практикума: Волонтерство: что это такое?

Личность волонтера. Направления волонтерской деятельности

Цель: сформировать представление о волонтерской деятельности, как об одном из видов социального служения.

Место проведения: конференц-зал ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Форма проведения занятия: семинар-практикум

Используемое оборудование и расходные материалы: цветной струйный принтер, стол-трансформер, стулья офисные, ноутбук, флипчарт, ватманы, бумага формата А4, маркеры.

Игры на знакомство («Снежный ком», «Фотоальбом»).

Развитие социального добровольчества в России приходится на начало 90-х годов XX века, т.е. на постперестроечный период, когда общество столкнулось с множеством социальных проблем. Появились инициативные группы добровольцев, взявших на себя ответственность помогать беспризорным детям и детям сиротам, бездомным, инвалидам, одиноким старикам и другим уязвимым слоям населения. Сегодня социальное добровольчество активно развивается во многих городах России.

С 1985 года во всем мире отмечается Всемирный День Молодежного Служения. В России этот праздник получил название Весенней недели добра и отмечается с 2000 года.

2001 год был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН Международным Годом Добровольцев, что послужило дополнительным стимулом развития добровольческого движения в России. Часто, для осуществления добровольческой деятельности, создаются общественные объединения. В России основанием для этого служат принятые в 1995-96 гг. Федеральные законы: «Об общественных объединениях», «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» и «О некоммерческих организациях». В настоящее время добровольчество становится все более популярным в молодежной среде.

Доброволец – добровольно берущий на себя какую-нибудь трудную работу, обязательство. (Толковый словарь русского языка под ред. Д.Н. Ушакова)

На данный момент действующее законодательство прямо не регулирует волонтерскую деятельность, однако некоторые ее черты и механизм можно выяснить, проанализировав закон «О благотворительной деятельности» от 11.08.1995 № 135-ФЗ.

Принципы волонтерской деятельности:

- Добровольность - никто не может быть принужден быть волонтером, добровольцы действуют только по доброй воле.
- Безвозмездность - труд волонтеров не оплачивается, добровольцы оказывают безвозмездную помощь и осуществляют безвозмездную работу.
- Ответственность - волонтеры, взявшие на себя ту или иную работу, принимают на себя личную ответственность за ее качественное выполнение и доведение до конца.

- Законность - деятельность волонтеров не может противоречить законодательству Российской Федерации.

- Уважение - волонтеры уважают достоинство, особенность и культуру молодежи.

- Солидарность - волонтеры проявляют солидарность с целями и принципами организации.

- Равенство - волонтеры признают равные возможности участия каждого в деятельности.

- Самосовершенствование - волонтеры признают, что добровольческая деятельность способствует их личному совершенствованию, приобретению новых знаний и навыков, проявлению способностей и возможностей, самореализации.

- Нравственность - следуя своей деятельности морально-этическим нормам, волонтеры личным примером содействуют формированию и распространению в обществе ценностей здоровья и здоровьесбережения, а также духовно-нравственных и гуманистических.

- Толерантность - волонтеры должны терпимо относиться к социально уязвимым слоям населения.

Волонтерство – это реализация тех наших личностных качеств, которые зачастую остаются нераскрытыми в нашей повседневной жизни. Человек, включаясь в систему различных видов деятельности, не только совершенствует их, но и совершенствует себя. Иными словами испытывает на себе ее заметные и серьезные эффекты. Волонтерская деятельность не является исключением. При взаимодействии человека с окружающим миром всегда имеет место психологический эффект, выражающийся в изменении личностных особенностей, мотивационно-потребностной и когнитивной сферы, включая ценностные ориентации, интересы и черты характера.

Упражнение «Я-волонтер».

На листке бумаге группа изображает «идеального» волонтера с набором необходимых качеств личности для его деятельности. Время на выполнение 10-15 минут. Затем следует презентация. После завершения упражнения задаются вопросы:

- Какие качества на ваш взгляд наиболее необходимы волонтеру?

- Какими качествами вы уже обладаете?

- Какие качества хотите в себе развить?

Субъекту добровольчества – волонтеру присущи такие качества, как чувствительность, коммуникабельность, креативность, способность к сотрудничеству, профессиональное отношение, добрая воля работать безвозмездно, терпимость, сильная мотивация и незаинтересованность в получении выгоды. Помимо этого, можно еще добавить такие личностные качества, как:

- лидерская способность;
- любознательность;
- эмпатия (ощущение понимания и сопереживания психологического состояния другого человека);
- доброжелательность;
- интерес к проблеме;
- проницательность;
- позитивность, оптимизм;
- самокритичность, уверенность в своих возможностях.

Участвуя в волонтерской деятельности, молодой человек приобретает ряд практических навыков, необходимых ему и в повседневной жизни:

- умение принимать решения;
- умение вести за собой;
- умение расположить к себе собеседника;
- умение слышать и слушать;
- опыт работы с группой, знание основ психологии;
- организаторские способности.

Научно подтверждено, что организация и участие в межличностных контактах различных социальных ситуаций способствует развитию таких личностных качеств, как уверенность в себе, общительность, бесконфликтность, эмпатия, толерантность. Более того, принятие ответственности за межличностные отношения позволяет говорить о появлении социальной смелости. Отмечается развитие творческого потенциала, гибкости и нормативности поведения, увеличивается потребность в саморазвитии и самосовершенствовании. Повышение познавательных потребностей свидетельствует о готовности внутренней когнитивной системы к познанию окружающего мира и самопознанию.

Основными новообразованиями выступают социальная компетентность,

интеллектуальная и социальная активность, умение действовать в нестандартных жизненных ситуациях.

Существует пять типов волонтеров в соответствии с мотивацией, которой они руководствуются при выборе такой деятельности:

1. «Волонтер-альтруист». Основными их мотивами являются стремление помогать людям, желание изменить мир к лучшему, желание чувствовать свою нужность обществу, людям.

2. «Волонтер-альтруист, ориентированный на собственную самореализацию». Кроме сугубо альтруистических мотивов, волонтеры этого типа рассматривают волонтерскую деятельность еще и как возможность приобрести новый опыт, проявить свои умения, знания, способности.

3. «Волонтер-альтруист, ориентированный на досуг». Представители этого типа одновременно с реализацией своих альтруистических мотивов видят в волонтерстве способ организации собственного досуга, возможность найти новых друзей и знакомых, удовлетворить потребность в общении.

4. «Волонтер-прагматик». Для них волонтерство выполняет чисто инструментальную роль (возможность карьерного роста, обретение социального статуса, возможность интересно провести время и т.д.).

5. «Волонтер со смешанным типом мотивации». Такие волонтеры видят в волонтерской деятельности и способ реализовать свои альтруистические стремления, и возможность профессионального и личностного саморазвития, и способ организации своего свободного времени и расширения круга общения.

Участники заполняют Анкету волонтера, позволяющую понять возможности и желания участников будущей волонтерской деятельности (Приложение 1).

6. Сценарный план тренинга «Быть волонтером»

Цель: сплочение коллектива, командообразование.

Место проведения: Конференц-зал ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Форма проведения занятия: тренинг

Используемое оборудование и расходные материалы: клип-борд, маркеры, клубок ниток, бумага с ручками на каждого участника, непрозрачный мешок с различными

мелкими предметами, заранее подготовленные бумажные вывески с прописанными интересами. заранее подготовленные прозрачные пакеты с мини-подарками.

Ход тренинга:

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками группы, создание позитивного настроения.

Используемый материал: клубок с нитками.

Ход упражнения: сесть в круг. Одному из участников дается клубок ниток, с помощью которого он может "познакомиться". Участники передают друг другу клубок по кругу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех, называет свое имя и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. Ведущий говорит: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы здесь и сейчас с вами - единое целое».

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: снятие напряжения, настрой на положительный лад.

Ход упражнения: участники сидят в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую — на колено соседа слева. Дальше нужно как можно быстрее слегка хлопнуть рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность ХЛОПКОВ или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников. Можно предложить напечатать предложение. В этом случае вместе с хлопком нужно произносить очередную букву. Учитываются знаки препинания и пробелы.

Упражнение «Формула моей личности»

Цель: проявить свою креативность в ходе самопрезентации участниками группы, выявление самых креативных участников в группе.

Используемый материал и оборудование: клип-борд, маркеры, листок бумаги с ручкой на каждого участника.

Ход упражнения: каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность — интересы, черты характера, таланты и др. Можно использовать математические знаки, либо использовать химические формулы. Главная задача упражнения: проявить свою оригинальность и фантазию. Пример: «Ольга=0,5 уверенности+(0,05 наглости делим на 0,2 авантюризма и того ровняетсянепредсказуемая личность...». После того как все участники справились с этой частью задания, они должны выступить перед публикой со своим «докладом», записывая на доске формулу своей личности и рассказывает о ней группе. По результатам докладов ведущий подводит итог этой «научной конференции», обращая внимание на те качества и способности, которые повторяются у многих, и делает акцент на том, какие все разные. Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно интерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: сплочение группы, снятие мышечного напряжения и внутренней зажатости,

Ход упражнения: необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек — маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

Упражнение «Четыре угла — четыре выбора»

Цель: сплочение группы, командообразование, поиск общих интересов и выявление предпочтений.

Используемый материал: заранее подготовленные бумажные вывески с прописанными интересами.

Ход упражнения: группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты. В каждом из углов ведущий размещает лист бумаги с написанным на нем «выбором». Задача каждого участника — подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там, почему его привлекла именно эта альтернатива. Игра повторяется еще три раза, участники выбирают следующие позиции по своим предпочтениям из оставшихся вариантов; каждый раз ведущий пишет на листах новые альтернативные варианты. После четырех раундов группа собирается в круг, ведущий спрашивает участников о том, с кем они чаще всего оказывались в одном углу, с кем ни разу не встречались на протяжении упражнения; что нового узнали о других участников группы и о самом себе; удивили ли их какие-то аргументы из услышанных. Ведущий предлагает группе еще один этап, объявляет четыре альтернативы, но участники на полминуты остаются неподвижными, пытаясь предугадать, кто окажется с ними в одной подгруппе или как в целом распределяться участники по подгруппам. Участники записывают свои предположения на бумагу. Количество правильных догадок подсчитывается в конце обсуждения, самый интуитивный участник получает приз.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: формирование доверия к окружающему миру и к своему партнеру.

Ход упражнения: упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром» (окружающей обстановкой). Участники в парах расходятся по комнате. «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через пять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Итог упражнения: оно рождает много ассоциаций, позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

Упражнение «Вертушка жалобщиков»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения: из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий. Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль «экспертов», они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль «жалобщиков», они занимают места во внешнем круге. Ведущий сообщает, что каждый «жалобщик» должен будет пожаловаться нескольким «экспертам». Для этого через каждую минуту все «жалобщики» дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). «Жалобщик» должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать и вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного «жалобщика» жалоба одна для всех «экспертов». «Эксперт», быстро выслушав «жалобщика» так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе. Когда «жалобщики» пообщаются с 5—6 разными «экспертами» начинается следующий этап. Теперь «жалобщик» рассказывает про советы других «экспертов», которые успел услышать. Задача «эксперта» на этом этапе— согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута и также проводится 5—6 смен. После второго круга «жалобщики» и «эксперты» меняются ролями. В конце происходит обсуждение. Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга? Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

Упражнение-разминка «Хвост дракона»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход упражнения: все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько ГОЛОДНОГО, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, - хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» - убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, - новым «хвостом».

Упражнение «Ассоциации с предметом»

Цель: осмысление своей жизни, формирование позитивных установок восприятия своей жизни.

Используемые материалы: мешочек с различными мелкими предметами.

Ход упражнения: ведущий проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, ведущий объясняет правила игры. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей жизнью. Например: «Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем, моя жизнь такая же легкая и т. д.». В завершении упражнения - обсуждение, рефлексия.

Упражнение «Я дарю тебе это»

Цель : развить в себе умение креативно мыслить.

Используемые материалы: непрозрачный мешок и пакетики с различными мелкими предметами-подарками.

Ход упражнения: каждый участник по кругу вытягивает из непрозрачного мешка кулек с содержимым. Их задача — рассмотреть свою добычу и подарить ее по своему собственному усмотрению любому из участников группы со словами я дарю тебе это, потому что...(завершая фразу). Законченная фраза должна объяснять почему именно этот

предмет заслужил тот или иной участник группы. Ритуал «дарения» должен быть максимально оригинальным. Участники по очереди раздают подарки друг другу.

Рефлексия.

Вопросы для обсуждения: что нового для себя нового узнали на тренинге? Как вы себя сейчас чувствуете? Понравилось ли вам работать в группе? Что из наших упражнений, поможет вам в реальной жизни?

7. Сценарный план тренинга «Развитие навыков общения»

Цель:

развитие коммуникативных способностей.

Задачи:

- научиться проявлять и выражать свои чувства,
- научиться договариваться,
- развитие умений невербального средства общения,
- обучение эффективным способам общения.

Место проведения: конференц-зал ГБУ «Курганский ЦПСИД»

Форма проведения: тренинг.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.Организационный момент: название темы занятия, принятие правил работы в группе.

2.Вступительная беседа: мини-лекция на тему «Общение».

1. Упражнение «Комплименты»

Цель: Создать позитивную атмосферу в группе, помочь участникам осознать свои положительные качества.

Ход упражнения: Участники делятся на пары, дарят друг другу комплименты, затем меняются.

Например:

- У тебя очень красивые глаза!
- Да, у меня очень красивые глаза, а еще у меня шикарные волосы!

2.Обсуждение упражнения, выводы

3. Упражнение «Убедительная речь»

Цель: Оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Ход упражнения: Вызываются два участника, каждому из них ведущий дает по конверту, в одном из них лежит открытка. После того, как оба участника выяснили у кого из них открытка, каждый начинает доказывать «публику» то, что именно у него находится в конверте открытка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит открытка.

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошиблась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

4. Обсуждение упражнения, выводы

5. Упражнение «Двое с одним карандашом»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Ход игры: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

-Что ты нарисовал, работая в паре?

-Сложно ли вам было рисовать молча?

-Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

-Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

6. Обсуждение упражнения, выводы

7. Упражнение «Выражение благодарности»

Это упражнение подходит для того, чтобы закончить занятие в позитивной атмосфере.

Участникам предлагается поблагодарить друг друга за участие.

Например:

- Мне очень приятно было с тобой находиться в одной команде.

- Спасибо, мне тоже очень приятно было с тобой взаимодействовать.

8. Обсуждение занятия. Подведение итогов.

Обратная связь

8. Сценарный план тренинга «Участник социальной акции»

Цель:

знакомство с понятием «социальная акция», развитие необходимых навыков взаимодействия и коммуникации с окружающими, составление сценарного плана социальной акции

Форма занятия: тренинг

Место проведения: конференц-зал ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

тренировочный зал.

Оборудование:

Маркеры, бумага формата А4, А3, ножницы, скотч

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие, цель, задачи занятия

Беседа «Социальная акция как инструмент профессиональных возможностей»

Вопросы для обсуждения:

- Какие вы знаете социальные акции

- Участвовали ли вы когда-нибудь в них

2. Упражнение «Модель личности волонтера на акции»

Цель упражнения - акцентирование внимания на основных качествах волонтера-участника социальной акции, настрой на работу.

Задание:

Участники работают в микро группах. Прописать на листе бумаги качества, которыми должен обладать волонтер, участвующий в социальной акции.

По завершению упражнения составляется общая модель личности волонтера на акции.

3. Упражнение «Письмо Чукчи»

Цель: Научиться достоверно, доносить нужную информацию. Проследить за тем, как искажается информация в ходе упражнения.

Задание:

Ведущий объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько участников (5-7), в зависимости от количества людей. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит ведущий. Пока участники находятся за пределами аудитории, ведущий объясняет им правила игры, которые заключаются в том, что участники будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать друг другу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как

искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры. В конце игры можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам.

«ПИСЬМО»

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так, что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

4. Ролевая игра «Волонтер - Прохожий - Наблюдатель»

Цель: Научиться находить контакт с людьми. Отследить внутренний барьер, который мешает чувствовать себя комфортно при взаимодействии с людьми.

Задание:

Участники делятся по 3 человека, у каждого своя роль, (Наблюдатель, Волонтер, Прохожий). Каждому добровольцу важно выполнить задание:

ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| - Вежливый прохожий, | - волонтер, |
| - Грубый прохожий, | - волонтер, |
| - Выпивший прохожий, | - волонтер, |
| - Вежливый прохожий, | - неуверенный в себе волонтер, |
| - Грубый прохожий, | - грубый волонтер, |

6. Обсуждение игры. Вопросы:

Какие чувства испытывали, когда находились в той или иной роли.

Какие внутренние барьеры отследили у себя.

В какой роли комфортней было находиться и почему.

Как можно себя защитить и оградить от людей, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения.

7. Подведение итогов

Первое, что вам необходимо знать и помнить, если Вы участвуете в социальной акции:

- 1.Идея акции, учреждение-организатора акции.
- 2.Внешний вид участников.
- 3.Правила этикета.
- 4.Чистота и порядок.
- 5.Техника безопасности.
6. Презентация социальной акции «Мир вашему дому».

- Актуальность акции

- Презентация акции

-Обсуждение проблемных моментов

7. Упражнение « За то ты...»

Цель: Закончить занятие в позитивной атмосфере.

Задание:

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... за то ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Всем удачи, отличного настроения.

9. Сценарный план тренинга «Работа с трудными чувствами»

Цель: Развитие эмоциональной грамотности. Обучение способам эмоциональной разрядки.

Место проведения: ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Форма проведения занятия: тренинг

Используемое оборудование и расходные материалы: бейджи, краски, карандаши, фломастеры, бумага форматаА4.

Ход тренинга:

Как вы думаете, для чего нам нужны эмоции и чувства? Чем они отличаются друг от друга? Для чего человеку следует контролировать их?

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. "Все болезни от нервов", - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Эмоции носит ситуативный характер, а это значит, что они возникает как оценка конкретной ситуации либо своего поведения в этой ситуации. Чувство же являются стойким эмоциональным отношением к конкретному объекту.

Чтобы вы могли лучше понять их определение, проанализируйте приведенные ниже цитаты из художественной литературы.

«В комнате с задёрнутыми шторами я ненавидел весну. Я ненавидел всё, что принесла мне весна, ненавидел тупую боль, которую она вызвала в моём теле. Я никогда и ничего так СИЛЬНО не мог ненавидеть».

Х Мураками «Норвежский лес»

«Она была очень хороша, и он знал, что любит её. Она не была прекрасна, как статуя или картина; она была прекрасна, как луг, овеваемый ветром. В ней билась жизнь, та самая жизнь которая, случайно столкнув две клетки в лоне матери, создала её именно такой». Э. М. Ремарк «Триумфальная арка»

В первом случае речь идет об эмоции: в конкретной ситуации человек ощутил ненависть, которая не «привязана» к конкретному человеку или предмету. Во втором случае человек объясняет глубину своего чувства — любовь к женщине. Исходя из каждой конкретной ситуации, одно и то же понятие может быть как эмоцией, так и чувством. Например, человек может испытывать страх в ситуации угрозы собственной жизни, но также страх может сопровождать человека по отношению к конкретному человеку или деятельности. В первом случае это эмоция, а во втором — устойчивое чувство.

Упражнение «Нарисуй чувство»

Ход упражнения: участникам тренинга предлагается нарисовать на листе А4 те чувства и эмоции, которые он испытывает в настоящий момент. Предлагаются разные материалы для этого (краски, карандаши, фломастеры).

Во время упражнения предлагается участникам обсудить какими материалами наиболее удобно работать с чувствами (эмоциями) и почему. Обсуждение рисунков.

Упражнение «Скульптор — глина»

Ход упражнения: все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, юго будет «скульптором», а кто — «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

Вопросы для обсуждения: в чьей роли было комфортнее (скульптора или глины)? Как вы относитесь к тем эмоциям, чувствам которые изображали? В настоящей жизни эти чувства, эмоции выражаются у людей так же как было показано, или по-другому?

Упражнение «О пользе и вреде эмоций»

Ход упражнения: участники разбиваются на группы по 3—5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Чувство/эмоция	Польза	Вред
----------------	--------	------

любовь		
Зависть		

Для исследования предлагается два таких определения, как любовь и зависть. Остальные чувства/эмоции выберите по собственному желанию.

Вопросы для обсуждения: бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Пойми меня»

Для выполнения этого упражнения создадим пары. Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. Каждая пара занимает удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Паре дается 2 минуты для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По указанию тренера в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора.

Участники 0,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 0,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 0,5 минуты — сидя лицом. При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

Вопросы для обсуждения: какие чувства вы испытывали разговаривая в разных положениях? В каком положении было наиболее комфортно? Какую роль в разговоре играют мимика и эмоции?

Упражнение «Когда бесит»

«Есть множество личностных качеств у человека, которые вызывают у Вас раздражение...». Каждому участнику предлагается составить список личностных качеств людей, которые вызывают у участника раздражение. «Что раздражает в людях?»

После этого каждой участник называет эти ситуации. Задача остальных — внимательно слушать друг друга. И постараться прочувствовать, вызывает ли раздражение предложенное качество/ситуация, или участник по-другому относится к названному качеству.

Вопросы для обсуждения: что вы бы могли сделать, чтобы не испытывать раздражение? Замечали ли вы у себя «раздражающие» качества? Как вы с ними справляетесь?

Важно подчеркивать, что все люди разные. Их эмоции тоже могут быть разными, не существует «правильных» и «неправильных» эмоций. Одно и то же личностное качество человека, его поведение, может вызывать совершенно непохожие реакции у людей.

Упражнение «Противоречивые медвежьи чувства»

Каждому участнику тренинга выдается ненужный журнал, газета. На стул перед группой на расстоянии 3-4 метров усаживаем медведя. Остальные выдернут из журнала одну страницу, с чувством сминают ее в комок. Каждый из участников говорит сидящему медведю комплимент, и кидает в него комок бумаги.

Вопросы для обсуждения: какие чувства возникли в момент выполнения упражнения? Часто ли в жизни возникают противоречивые чувства? Что бы испытали вы на месте этого медведя?

Упражнение-медитация «Встреча с солнцем»

Представьте, что вы находитесь на берегу океана. Совсем недавно здесь бушевал шторм, но теперь ветер стих, океан успокоился, и только легкая зыбь на его поверхности напоминает о происходившем. С каждым мгновением водная гладь становится все спокойнее. Облака растворяются, и проявляется чистое и спокойное синее небо. Вы видите, как из-за горизонта выглядывает край оранжевого шара - это солнце. Затем этот шар поднимается все выше и выше. Он озаряет своими лучами всю природу, всех живых существ - людей, животных, растения. Даже самые маленькие существа, не видимые

нашему глазу, озарены солнечным светом. Солнце освещает миллионы людей, и каждому посылает свой луч. Вы чувствуете, как солнечные лучи проникают прямо в вашу грудь, в ваше сердце - центр вашего живого «Я». Солнце светит ярче, и вы буквально купаетесь в его золотом сиянии. Зрительно представьте себе, как его сила пронизывает каждый атом и наполняет каждую клетку вашего организма, обновляя и укрепляя его и даря вам спокойствие и уверенность. Представьте себе, что вы будете полностью насыщены золотой солнечной энергией. Солнце поднимается все выше в небе. Представьте себе, как с величием и силой расходятся его лучи, чтобы одарить своим светом и теплом все человечество, все живое, вас в том числе.

Когда солнечный свет станет очень ярким, защитите ваши глаза, слегка зажмурив их, возвращайтесь в эту комнату.

Вопросы для обсуждения: что вы чувствовали, выполняя упражнение? Удалось ли Вам расслабиться?

Упражнение «Разрешение конфликта»

Ведущий рассказывает притчу о мужчине и женщине (спор о том, кому достанется последний апельсин).

Около апельсинового Дерева, на котором остался один плод, встретившись мужчина и женщина. Каждый хотел получить апельсин целиком и не хотел уступать его другому. Долго они спорили, не смогли договориться и обратились к мудрецу. Мудрец разрешил проблему очень быстро.

Участники в группах пытаются решить этот конфликт. Ведущий рассказывает о том, как притча заканчивается на самом деле.

Мудрец задал вопрос: «Для чего каждому из вас нужен апельсин?»

Женщина ответила: «Для того чтобы очистить цедру и испечь пирог».

Мужчина ответил: «Для того чтобы выдавить сок и напиться. Меня мучает жажда».

Делается вывод: люди различаются, и большинство конфликтов случается на почве непонимания. Если хотя бы попытаться понять другого человека, большинство конфликтов попросту не возникло бы.

Подведение итогов тренинга. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения: что нового для себя нового узнали на тренинге? Как вы себя сейчас чувствуете. Посмотрите на Ваш рисунок из первого упражнения. Что бы вы сейчас добавили в этот рисунок, какие краски? Или может быть что-то убрали? Что вам понравилось и что не понравилось? Что из наших упражнений, поможет вам в реальной жизни?

10. Сценарный план тренинга «Организатор социальной акции»

Цель:

составление сценарного плана социальной акции, развитие навыков взаимодействия и коммуникации с окружающими

Форма занятия: Деловая игра

Место проведения: конференц-зал ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Оборудование:

Маркеры, бумага формата А4, А3, ножницы, скотч, мультимедиа

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие, цель, задачи занятия

2. Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

Цель: Помочь участникам лучше узнать друг друга

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

3. Практический блок «Организатор акции»

Презентационное выступление «Основные элементы акции»:

- Цель

- Слоган

- Команда

- Место

- Время

- Целевая группа

- Бюджет

- Обратная связь

4. Деловая игра «Моя акция»

Составление проекта собственной акции.

5. Презентация проектов участников

6. Упражнение «Чему я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, придумайте завершение предложения по выбору на любое из неоконченных предложений, представленных на листе.

7. Мультфильм «Сила единства»

Приложение .

Анкета волонтера

1. ФИО

(полностью) _____

2. Дата рождения _____

3. Что именно привлекает Вас в волонтерской деятельности (отметьте нужное):

- Получение нового опыта
- Встречи с новыми людьми
- Возможность помочь другим
- Вклад в общее дело
- Новые интересы
- Открытие для себя новых сфер •
- Другое _____

4. Кому бы Вы хотели оказывать помощь _____

5. Какую помощь Вы хотели бы оказать:

- Отдавать вещи, книги;
 - Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых);
 - Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников);
 - Делиться профессиональными навыками;
 - Ваши варианты: _____
-

6. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам :

- Ответственность:
- Конфликтность: _____
- Стрессоустойчивость: _____
- Коммуникабельность : _____

7. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

- Связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми);
- Не связанные с общением;
- Коллективную деятельность (в группе с другими людьми единомышленниками);
- Индивидуальную деятельность (делать что-то самому);
- Все равно.

8. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности: _____

Программа «Школа жизненного успеха: «Мечтай! Планируй! Действуй!» на базе социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних с привлечением некоммерческих организаций и социально ответственного бизнеса

ГБУ «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что реалии современной жизни, выражающиеся в неопределенности перспектив социального развития общества, материальные трудности, приводят к тому, что многие молодые люди не хотят или не могут самостоятельно решить, чего они хотят получить от жизни, поэтому вопросы, связанные с оказанием социальной помощи в выборе перспектив жизненного и профессионального пути, освоении навыков планирования, соотношении целей, и путей их достижения, являются актуальными.

Программа является документом, определяющим основные направления работы цикла занятий «Школы жизненного успеха: «Мечтай! Планируй! Действуй!» по направлениям:

«Финансовая грамотность» - тренинговые и коуч-занятия по овладению навыками финансовой грамотности;

«Мое первое дело» - мастер-классы по изготовлению продукции «хенд-мейд» (декупаж, скапбукинг, а также презентация электронных ресурсов «Ярмарок мастеров», где данную продукцию можно реализовывать;

«Активатор» - внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование установок на ведение ЗОЖ;

«Крутой выходной» - организация мотивационных встреч с представителями бизнес-сообщества региона, а также профориентационных экскурсий на успешные предприятия и организации региона.

Программа «Школа жизненного успеха» способствует презентации ресурсности и самостоятельного удовлетворения собственных потребностей, социальных и финансовых достижений, формированию мотивации у подростков на недопущение бедности в будущем.

Сроки реализации программы: 1 год.

Категория: Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, возраст 10 - 18 лет

Периодичность по направлению «Финансовая грамотность» – 2 мероприятия в месяц

Количество занятий - 24

Периодичность по направлению «Активатор» – 2 мероприятия в месяц

Количество занятий - 24

Периодичность по направлению «Моё первое дело» – 1 мероприятие в месяц

Количество занятий - 12

Периодичность по направлению «Крутой выходной» – 1 мероприятие в месяц

Количество занятий – 12

Общее количество занятий - 72

Формы проведения: групповая, подгрупповая и коллективная.

Методы: игровой, практический, наглядный, словесный.

Занятия проводятся в групповом помещении с использованием мультимедийного оборудования.

Цель, задачи Программы:

Цель: повышение мотивации детей, воспитывающихся в малообеспеченных семьях, к достижению личного профессионального успеха и финансовой независимости в будущем.

Этапы реализации Программы

1 НАПРАВЛЕНИЕ «ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

Цель: формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения элементарных вопросов в области экономики семьи.

Задачи:

- развитие мотивации к познавательной деятельности;
- формирование установок на самообеспечение и занятия трудовой деятельностью у несовершеннолетних;
- повышение уровня познавательных потребностей, способностей к анализу и синтезу;
- развитие познавательного интереса к миру финансовых отношений;
- формирование навыков финансовой грамотности у детей из социально неблагополучных семей;
- привитие умений и навыков формирования семейного бюджета, принятия финансовых решений в повседневной жизни, а также в процессе взаимодействия с различными финансовыми структурами;
- воспитание ответственности за принятые экономические и финансовые решения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Форма и тема мероприятия	Количество часов	Содержание мероприятия	Сроки
1	Практическое занятие «Безналичные деньги»	1	Получить представление о том, что такое безналичные деньги и безналичные платежи	Январь
2	Практическое занятие «Наличные деньги»	1	Получить представление о том, что такое наличные деньги и наличные платежи	Январь
3	Игра «Денежный поток», «Миллионер»	4	Суть игр заключается в достижении финансовой независимости за счет правильного управления небольшим количеством личных финансов, получаемых игроком в виде заработной платы. Игры изменяют мышление, делают нас с вами более развитыми и сильными в принятии финансовых решений. Позволяют в игровой форме научиться мыслить как предприниматель, анализировать окружающие факторы и прогнозировать их влияние на те, или иные виды активов.	Февраль Февраль Март Май
4	Онлайн-тест «Рассмотрим деньги поближе. Защита от подделок»	1	Учиться отличать настоящие деньги от подделок. Познакомиться с видами денежных единиц; провести эксперимент по определению степени защиты денег.	Март
4	Тренинг «Азбука финансов»	1	Формирование знаний о структуре семейного бюджета, умения планировать расходы и доходы семьи, определять	Апрель

			семейный бюджет.	
5	Игра «Как тратить карманные деньги»	1	В ходе игры участники совершают серию выборов за персонажа, который стремится накопить на финансовую цель. Формируем представление об источниках доходов, личном финансовом плане, а также о том, как защитить сбережения от инфляции.	Май
6	Беседа «Основы финансовой грамотности»	1	Актуализация вопросов финансовой грамотности воспитанников, развитие компетенций, необходимых для грамотного поведения в финансово-экономической сфере.	Июнь
7	Практическое занятие «Идем в магазин»	2	<i>Приобретение покупок по банковской карте. Покупки запланированные и внеплановые; денежные расходы</i>	Июнь-июль
9	Посещение экскурсий Сбербанк РФ	2	Определять приоритетные траты и понимать необходимость аккумулировать сбережения для будущих трат; наличный и безналичный расчет; Информация о банке и банковских продуктах, виды кредитов, ипотечное кредитование, принципы кредитования, условия открытия вклада, выбор банковской карты, виды банковских карт (дебетовая и кредитная)	Октябрь-ноябрь
10	Занятия на платформе «Финзнайка»	10	«Финзнайка» освещает такие актуальные темы, как «Деньги», «Семейный бюджет», «Семья и государство», «Банки», «Валюта», «Страхование», «Бизнес» и др.	Апрель Июль Август Август Сентябрь Сентябрь Октябрь

				Ноябрь Декабрь Декабрь
Итого		24		

2 НАПРАВЛЕНИЕ «МОЕ ПЕРВОЕ ДЕЛО»

Цель: создание приемлемых условий для полноценного развития социальной компетентности и активности воспитанников, приобретения ими практического опыта реализации творческого потенциала личности.

Задачи:

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность.
- развитие творческих и организаторских способностей воспитанников;
- развитие навыков работы в группе, в команде.

Учебно-тематический план

№ п/п	Форма и тема мероприятия	Количество часов	Содержание мероприятия	Сроки
1	Беседа «Трудовая занятость подростков в современных условиях» беседа «Реально ли подростку обеспечивать себя?»	1	Обсуждение причин трудоустройства подростков и организации их трудовой занятости.	Январь
2	Занятия в кружке декоративно-прикладного творчества «Город мастеров» изготовление	2	Выполнение творческих работ, основой которых является индивидуальное и коллективное творчество. В основном вся практическая деятельность основана на изготовлении изделий.	Февраль-март

	браслета из бисера, Пасхального сувенира			
3	Мастер-класс по изготовлению продукции «хенд-мейд» (декупаж) изготовление поделок своими руками	3	Оформление поделок в технике декупаж. Перенос вырезанного рисунка или узора на любую поверхность. Затем изображение покрывается лаком для продления жизни и сохранности изделия. Особую нишу в этой технике занимают предметы посуды	Апрель Август
4	Презентация электронных ресурсов «Ярмарок мастеров»	1	Знакомство с мастерами, торгующими на ярмарках города и области. Просмотр альбомов каждого мастера, где можно ознакомиться с его работами и связаться с ним напрямую. В группе представлены: украшения в различных техниках, аксессуары для волос, вязаные вещи, авторская игрушка, мыло ручной работы, сумки, интерьерные вещицы, расписанная вручную одежда, детские товары и многое другое. Ассортимент группы постоянно пополняется новыми работами	Май
5	Мастер-класс по изготовлению продукции «хенд-мейд» (скапбукинг) открытка к 23 февраля, 1 мая, дню социального работника	3	Создание отличных подарков на любой праздник, своими руками.	Июнь Сентябрь

6	Швейное дело «Прихватка»	1	Познакомить воспитанников с технологией соединения деталей кроя прихватки; оформлением ее аппликацией.	Июль Октябрь Ноябрь
7	Мастер-класс «Новогодний сувенир»	1	Оформление сувенира, применяя различные виды фурнитуры и различные техники.	Декабрь
Итого		12		

3 НАПРАВЛЕНИЕ «АКТИВАТОР»

Цель: Формирование у детей установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- укрепление и сохранение здоровья воспитанников;
- популяризация физической культуры среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование ответственного и бережного отношения к своему здоровью, развитие практических навыков ЗОЖ;
- формирование навыков занятия спортом детей и подростков.

Учебно-тематический план

№ п/п	Форма и тема мероприятия	Количество часов	Содержание мероприятия	Сроки
1	Посещение СК «Взлет» секция бокса	4	Знакомство со спортивным клубом, тренировки по боксу	Январь Январь Март Апрель
2	Оформление стенгазеты «Наш выбор здоровье!»	1	Поиск информации, создание макета и оформление.	Февраль
3	Оформление плаката «За ЗОЖ»	1	Поиск информации, создание макета и оформление.	Февраль
4	Занятие по ЗОЖ «Нет	1	Разговор о здоровом образе жизни.	Март

	вредным привычкам!»		Формирование негативного отношения к вредным привычкам.	
5	Тренинг «Культура здоровья»	1	Рассматриваются вопросы адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, актуальные экологические проблемы, вопросы рационального питания, закаливания организма.	Апрель
6	Тренировки, спортивные игры, эстафеты с использованием оборудования Фонда поддержки детей	4	Спортивные игры, эстафеты с использованием оборудования Фонда поддержки детей	Май Май Июнь Июнь
7	Встреча с педагогом-психологом Татьяной Хмелининой. Беседы по половому воспитанию.	4	Информирование воспитанников о рисках, связанных с началом ранней половой жизни; о взаимоотношениях между людьми разного пола, нормах этих взаимоотношений. Опасности, подстерегающие всех в случайных, неосторожных связях. И как действовать в случае опасности здоровью.	Июль Август Сентябрь Октябрь
8	Приглашение представителя Регионального отделения Федерации килы в г. Кургане Игра «Лапта», хороводные игры.	4	Пропаганда здорового образа жизни, привлечение внимания к нестандартным играм на воздухе, повышение двигательной активности воспитанников, формирование ловкости, координации, меткости, скоростных качеств; развитие доброжелательных отношений в команде; воспитание чувства	Июль Август Сентябрь Октябрь

			доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; формирование установки на безопасный образ жизни.	
9	Встреча с сотрудниками подросткового кабинета Курганского областного наркологического диспансера.	1	Беседа на формирование ЗОЖ, на профилактику последствий употребления ПАВ.	Ноябрь
10	Интерактивная игра «Вредные привычки»	1	В игре участвуют две команды, которые, пользуясь приведенной схемой, выбирают тему вопроса и его стоимость. Игра идет в четыре раунда. Заранее готовится таблица для каждого раунда. Посвящена профилактике вредных привычек у подростков (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение)	Ноябрь
11	Оформление стенда «За ЗОЖ»	1	Поиск информации, создание макета и оформление.	Декабрь
12	Выход в спортивный комплекс «Юность» на каток	1	Катание на коньках, укрепление здоровья, повышение тонуса организма и его сопротивляемости различным инфекциям, а также для улучшения настроения благодаря повышенной выработке эндорфинов – «гормонов счастья».	Декабрь
Итого		24		

4 НАПРАВЛЕНИЕ «КРУТОЙ ВЫХОДНОЙ»

Цель: создание условий для воспитания и развития воспитанников реабилитационного центра, а также профилактика негативных социальных явлений в подростковой среде.

Задачи:

- создание дополнительных условий для успешной социализации воспитанников;
- развитие и вовлечение в общественно-значимую жизнь региона;
- освоение воспитанниками различных видов социальной деятельности, включение их в эту деятельность.

Учебно-тематический план

№ п/п	Форма и тема мероприятия	Количество часов	Содержание мероприятия	Сроки
1	Экскурсия на ЗАО «Курганстальмост»	1	Посещение производственного предприятия, экскурсия по территории, рассказ о производстве.	Январь
2	Встречи с ветераном ВОВ Филичевой А.П. и с блокадницей Юровских Т.Н.	1	Рассказ, о жизни ветерана ВОВ, о службе во время боевых действий, о наградах и жизни в послевоенное время. Рассказ, о жизни во время блокады Ленинграда, о службе во время боевых действий, о наградах и жизни в послевоенное время.	Февраль
3	Встреча с разработчиком компьютерных игр международной компании Arllife: Алексеевым Д.	1	Рассказ о своей работе, разработке игр и созданию игрового контента. Работа с компьютером.	Март
4	Встреча с мастером художественного слова, заслуженной артисткой РФ Манус О.В.	1		Апрель

5	Экскурсия в закулисье «Филармония»	1	Знакомство с историей создания одного из самых лучших концертных залов России, его техническими возможностями; возможность побывать там, куда вход зрителям обычно запрещён – в таинственном и завораживающем мире закулисья; возможность задать интересующие вопросы и пообщаться с сотрудниками филармонии.	Май
6	Экскурсия на страусиную ферму	1	Знакомство с разными обитателями фермы, где их можно погладить, покормить, сфотографировать, понаблюдать за ними в естественной среде обитания.	Июнь
7	Экскурсия на ипподром	1	Посещение верхового отделения конюшни, где разрешается фотографироваться, гладить лошадей, кормить лакомствами принесёнными с собой.	Июль
8	Экскурсия на АО «Стальмонтаж»	1	Посещение производственного предприятия, экскурсия по территории, встреча с ген.директором, рассказ о производстве.	Август
9	Встреча с известным предпринимателем города	1	Мотивационная встреча с представителям бизнес-сообщества региона.	Сентябрь

10	Экскурсия в Мамма Миа Group	1	Знакомство с кафе семейных ценностей.	Октябрь
11	Встреча с монахом Афанасием (Коренкиным)-председателем комиссии по канонизации Курганской епархии	1	Приобщение воспитанников к духовным и нравственным ценностям.	Ноябрь
12	Экскурсия на предприятие по производству запорной арматуры «РТНТ»	1	Посещение производственного предприятия, экскурсия по территории, рассказ о производстве.	Декабрь
Итого		12		

Механизм реализации Программы:

Формы и методы работы определяются в соответствии с поставленными задачами, и направлены на развитие, успешную социализацию и профессиональную ориентацию воспитанников.

К ним относятся:

- привлечение ресурсов некоммерческих организаций и социально ответственного бизнеса посредством соглашений о сотрудничестве;
- социальное взаимодействие с предприятиями – социальными партнерами;
- экскурсии;
- мастер-классы;
- онлайн-тесты;
- игры;
- деловые игры;
- мини-лекции;
- беседы;
- групповые дискуссии;
- работа в малых группах;
- рефлексия опыта, полученного на занятиях.

Используемое оборудование:

За счет средств Фонда приобретен спортивный инвентарь, в том числе уличный, для развития личностного потенциала, пропаганды здоровья и занятий спортом, а также расходные материалы для мастер-классов.

Спортивное оборудование, инвентарь:

Мяч футбольный

Спортивный комплекс «Полоса препятствий» без стоимости доставки, сборки и монтажа

Канатный комплекс «Полоса препятствий» без стоимости доставки, сборки и монтажа

Расходные материалы, инвентарь:

Стержни к клеевым пистолетам

Плоские заготовки из дерева и фанеры для декупажа

Синтетические кисти разных размеров

Шпатель (мастихин)

Наждачная бумага

Акриловый грунт

Акриловые краски (набор)

Акриловый лак

Клей для декупажа

Финишный лак

Декупажные карты(салфетки)

Поролоновые спонжи

Набор бумаги для скрапбукинга

Набор бумаги для пастели(А4)

Пивной картон

Двухсторонний скотч для скрапбукинга

Люверсы(набор)

Алкогольные чернила(набор)

Паста «Vintage Design»

Трафарет

Булавки(набор)

Краски анилиновые

Гуашь

Клей Момент

Специализированное оборудование для учебных и производственных классов (кабинетов) и мастерских:

Кроподайл

Резак для бумаги

Канцелярский нож

Нож для творческих работ (макетный)

Дырокол для скрапбукинга (угла и края)

Дырокол для скрапбукинга (бордюрный)

Дырокол для скрапбукинга (фигурный)

Дырокол для скрапбукинга (угловой)

Швейная машинка

Ножницы

Шило

Циркуль

Кроильная доска

Пинцет

Кисти (набор)

Линейка

Клеевой пистолет

Ожидаемые результаты реализации Программы

По результатам реализации программы ожидается:

- овладение умениями и навыками формирования семейного бюджета, принятия финансовых решений в повседневной жизни, а также в процессе взаимодействия с различными финансовыми структурами;
- понимание ответственности за принятые экономические и финансовые решения;
- овладение умениями грамотно и эффективно использовать финансовые инструменты в целях улучшения своего благосостояния, оптимально распределять свои материальные и трудовые ресурсы;
- формирование знаний о строении тела человека, о здоровье, ЗОЖ, осознанность этих знаний;
- активное отношение к своему здоровью и ЗОЖ, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении;

- сформированность привычек гигиенического поведения, самоконтроля и самооценки;
- стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и ЗОЖ, интерес к новой информации;
- проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм;
- улучшение физического и психологического здоровья воспитанников (улучшение показателей развитости познавательных процессов: внимания, памяти, мышления детей)
- ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие;
- овладение первоначальными навыками трудового - творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
- готовность воспитанников к успешной социальной адаптации в будущем;
- формирование установок на самообеспечение и занятия трудовой деятельностью у несовершеннолетних;
- формирование у детей навыков занятия спортом на постоянной основе;
- развитие творческого потенциала личности каждого воспитанника;
- осознанное понимание важности общественно-полезного труда, осознанное участия в различных видах общественной работы;
 - предотвращение случаев правонарушений.

Сценарий проведения занятия на тему «Знакомство с техникой «декупаж»

Цель: знакомство с новой техникой – декупаж.

Задачи:

1. Обучающие: познакомить обучающихся с историей происхождения техники декупаж, с видами декупажа, необходимым материалом.
2. Коррекционно-развивающие: развить мелкую моторику через выполнение декупажа, воображение, внимание и концентрацию.
3. Воспитательные: воспитывать умение работать в команде, самостоятельность.

Материалы и оборудование: предмет для декупажа, декупажные карты (рисовая бумага, салфетки для декупажа), небольшие ножницы (маникюрные, медицинские, специальные ножницы для ризелье и гобеленов, кисти (поролоновая губка), гуашь, спец. клеи для декупажа (или клей ПВА (разбавленный или неразбавленный)), акриловый лак (кракелюрный монолак).

Форма организации образовательного процесса: групповая.

1. Организационный момент:

- Здравствуйте, ребята. Посмотрите на предметы на столе и подумайте, для чего же они нужны? Что из них можно сделать? Правильно, украшать что-либо, например, тарелки, бутылки, вазы и т.д. с помощью бумажных картинок. А как называется эта техника оформления, кто-нибудь знает? Она называется декупаж. послушайте, кто же придумал так украшать предметы...

2. Ход занятия:

Декупаж имеет длинную и очаровательную историю, которая ведёт нас в прошлое через разнообразие стилей и стран. Декупаж – это французское слово и означает оно вырезать, это техника украшения аппликации декорированием с помощью вырезанных бумажных мотивов. Еще в 12-ом веке, китайские крестьяне создавали яркую цветную бумагу, чтобы украсить окна, фонари, подарочные коробки и другие вещи. Немецкие и Польские ремесленники также использовали бумажные вырезки для художественного оформления мебели в течение несколько столетий.

Однако, это не конец истории развития Декупаж. Ремесленники нанимали учеников, чтобы они цветными красками переносили на бумагу сюжеты картин и гравюр самых знаменитых художников. Затем, приклеивали эти рисунки к деталям мебели, музыкальных инструментов и т.д. и покрывали несколькими слоями лака. В результате получалась прекрасная мебель и предметы искусства, которые были очень похожи на настоящие популярные вещи, привезенные купцами из Китая и Японии.

Декупаж – это декоративная техника по ткани, посуде, мебели и пр., заключающаяся в вырезании изображений из различных материалов (кожи, ткани, бумаги...), которые затем наклеиваются или прикрепляются иным способом на различные поверхности для декорирования.

Самый популярный материал в наше время для декупажа — это трёхслойные салфетки. Отсюда и другое название – салфеточная техника. Декупаж позволяет, согласно вашим вкусам, выбрать лучшее из многочисленных образцов, вырезать понравившееся изображение и затем прикрепить его на декорируемый вами предмет. Декупаж позволяет декорировать мебель, коробки, шкатулки, ткань, ведра, лейки и еще очень многое. После завершения всех этапов работы, картинка будет выглядеть как нарисованная.

3. Физминутка:

Дидактическая игра «Найди фигуру».

Цель: уметь находить геометрическую фигуру

Задачи: запоминание и осмысление геометрических фигур;
закрепление представления о колерах и очертаниях окружающих объектов;
развитие зрительного, в том числе цветового, пространственного и плоскостного, восприятия; совершенствование навыка сравнительного анализа, классификации, обобщения; тренировка памяти, концентрации внимания, сообразительности, умения логически мыслить;
формирование навыка порядкового счета, первичных математических знаний; расширение индивидуального словаря;
воспитание целеустремленности, самостоятельности, наблюдательности, умения действовать по правилам и инструкциям, продуктивно работать в коллективе.

Правила игры:

Воспитатель на полу выкладывает в три ряда геометрические фигуры. Далее выбирает из числа детей трех человек. Каждый воспитанник становится к выложенным рядам фигур спиной.

Затем воспитатель обращается к детям:

– Сегодня в нашей игре мы увидим, кто окажется из вас самым находчивым. Каждому участнику я назову задание. Вы на счет раз-два-три должны повернуться к своим рядам геометрических фигур, внимательно посмотреть на все фигуры, а затем быстро собрать все нужные фигуры.

Кто выполнит задание первым и не допустит ошибки, тот и будет самым находчивым.

Воспитатель называет задания:

первому участнику:

– Собрать все НЕ круглые фигуры;

второму участнику:

– Собрать все НЕ треугольные фигуры;

третьему участнику:

– Собрать все НЕ маленькие фигуры

Четвертому:

_ Собрать все фигуры красного цвета и т.п.

4. Ход занятия:

Декупаж — это скрупулезное вырезание изображений, которые потом наклеиваются на поверхность для декорирования согласно вашему желанию и затем покрываются несколькими слоями лака для защиты.

Окончив изучение этой техники, вы сможете создавать эксклюзивные предметы интерьера, декоративно оформлять одежду, самостоятельно изготавливать модные аксессуары и делать многое, многое другое насколько позволяет вам ваша фантазия.

Где применяется?

Декупажем можно оформить практически всё, что подскажет вам ваша фантазия: цветочные горшки, вазы, тарелки (декоративные), стаканы, разделочные доски (деревянные и пластмассовые). Можно сшить из простой ткани скатерть и салфетки, и оформить их в эксклюзивный набор. Можно сделать диванную подушку под ваш интерьер. Главное, что все вещи получаются красивые и полезные в хозяйстве!

Основы "декупажа".

«Техника декупажа» – это техника украшения, декорирования с помощью вырезанных бумажных мотивов. Оформление элементов интерьера в технике декупаж восходит к XVII веку. Именно тогда широко применялось наклеивание бумажных аппликаций на мебель, полы, стены, так, что покрытые лаком аппликации выглядели как рисунки. В настоящее время мотивы чаще вырезаются из трехслойных салфеток, потому декупаж в некоторых языках получил иное название – салфеточная техника. Но приклеивающиеся мотивы не ограничиваются только салфетками. Это могут быть иллюстрации из журналов, оберточная бумага, этикетки, декупажные карты, в последнее время широко распространяется применение принтерных распечаток. И собственно единственная объединяющая база в этой технике: вырезание мотивов. Сами же декорируемые поверхности могут быть из самых различных материалов – дерева, металла, керамики, стекла, ткани, кожи, пластика.

Материалы и аксессуары.

Для работы в технике «Декупаж» используются:

1. Основа – предмет, который декорируется.
2. Декупажные карты. Бумага для декупажа - получила в нашей стране название «декупажная карта». Она бывает разной плотности, разного размера. Выбор декупажной карты зависит от техники декупажа.
3. Вместо декупажных карт так же можно использовать рисовую бумагу.
4. Салфетки для декупажа. Из трехслойной салфетки в декупаже используется только один самый верхний цветной слой. Этот тонкий слой накладывают на поверхность заготовки и наносят мягкой кистью средство для декупажа.

5. Самые необходимые инструменты для декупажа - очень острые небольшие ножницы (маникюрные, медицинские, специальные ножницы для ризелье и гобеленов). Для вырезания из более плотных материалов используют ножницы, скальпель или специальный нож для декупажа (с вращающимся лезвием).
6. Кисти - удобно использовать плоскую синтетическую кисть шириной 1-2 см. Для крупных предметов лучше использовать кисти большей ширины или валик. Часто удобнее наносить краску и лак не кистью, а поролоновой губкой.
7. Если рисунок на салфетках слишком мелок и тонок для вырезания, то вырезаются крупные элементы, а мелкие дорисовываются акриловыми красками (мы будем использовать гуашь, в целях экономии).
8. Для приклеивания вырезанных элементов к основе используется: спец. клеи для декупажа (или клей ПВА (разбавленный или неразбавленный)).
9. Для конечного завершения работы используется акриловый лак. Есть специальные акриловые художественные лаки, но они очень дорогие. А, поскольку лаком надо покрывать изделия много раз, то мы воспользуемся строительным.
10. Кракелюрный монолак.

5. Рефлексия

- было интересно...
- теперь я знаю...
- я научился(сь)...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Закрепление и обобщение темы.

Сценарий проведения занятия на тему: «Декупаж «Чайные домики»

Цель: формировать у детей устойчивый интерес к изобразительному творчеству.

Задачи:

Обучающие: научить детей технике декупажа.

Коррекционно-развивающие: развивать образное эстетическое восприятие, развивать умение составлять узоры и декоративные композиции (учит красиво располагать элементы на объектах разной формы), развивать творческие способности с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка, развивать способность анализировать, планировать, формировать умение действовать в соответствие со словесными

инструкциями воспитателя, развивать мелкую моторику пальцев рук, создавать условия для развития сотворчества детей и педагога.

Воспитательные: воспитывать у детей трудолюбие, вызывать желание довести начатое дело до конца, развивать произвольную регуляцию деятельности, формировать эстетичный вкус.

Оборудование и материалы: использование мультимедийного центра, стихотворный и наглядный материал, музыкальное сопровождение, совместные работы детей и воспитателя в технике декупаж; заготовки ""Чайные домики"; салфетки с орнаментом; клей, ножницы, кисти, клеенки, салфетки для рук.

- Организационный момент

«В одном огромном городе, а может и не в городе

А может и в деревне, а может и в селе

В уютном магазинчике, а может в гипермаркете

Случилось это чудо – поведаю тебе.

Жила-была Салфеточка, не мальчик и не девочка

Квадрат бумажный, тоненький, с узором расписным.

Жила она на полочке с сестрицами нарядными,

Их брали люди радостно для праздников своих.

Но иногда уныние Салфетку посещало

Ах, как не долгоденствие наше на праздниках людских

И руки вытирают, и скатерть промокают

Потом в пакет бросают, легко забыв о них.

Вот если б потрудиться и в деле пригодиться,

В таком, чтоб не пропала вся наша красота.

Задумалась Салфеточка и подошла к ней Девочка,

Взяла ее в ладоши легонько, чуть дыша.

Какая симпатичная, ну просто вот отличная.

Ты для моей шкатулочки так кстати подойдешь.

Узор мне так твой нравится, какая ж ты красавица!

Давай скорей отправимся с тобою мы домой.

И к старенькой шкатулочке там приложили руки,

И краски, и салфетки, и лака слоя два.

Живет теперь Салфеточка в квартире милой Девочки,

Которой вещи нравятся с отметкой ДЕКУПАЖ.

- **Ход занятия**

Воспитатель: А как работать в технике декупаж мы сейчас посмотрим и вспомним.

Слово «декупаж» в переводе с французского, обозначает «вырезать». Декупаж – техника украшения, декорирования, оформления с помощью вырезанных бумажных мотивов. Такая техника украшения была изобретена китайскими крестьянами, они были бедны и не могли купить красивую посуду, они сделали тонкую красочную бумагу и стали украшать с ее помощью различные предметы.

В настоящее время самым популярным материалом стали двух- трехслойные салфетки, поэтому во многих языках декупаж получил название – салфеточная техника.

Воспитатель: А что можно украсить бумажными салфетками? На самом деле всё, что вашей душе угодно! Любая, даже самая невзрачная вещица перерождается в новое великолепие, в настоящее произведение искусства.

Сначала надо покрыть изделие грунтовкой, дать высохнуть. Убрать у салфетки нижние слои, оставить только верхний с рисунком слой. Вырезать или вырвать рисунок, которым хотите украсить предмет. Нанести кистью на предмет клей ПВА, аккуратно положить мотив, затем кистью "словно перышком" легко касаясь выгнать воздух из- под картинки. Мелкие детали дорисовать кистью, а при необходимости закрасить фон. Осталось только покрыть лаком, когда высохнет.

Всегда помни технику безопасности! С ножницами не вертись, держи ножницы лезвиями вперед.

Воспитатель: Отгадайте загадку.

В личном доме, на работе,

На участке и в саду,

Каждый винтик, каждый болтик

Очень хочет жить в заботе,

Создавая красоту.

Как повесить лучше шторы?

Где поставить шифоньер?

как украсить подоконник?

Кто подал бы нам пример!

Если ты построил дом

Кто бы всё расставил в нем?

Дети: дизайнер.

Дизайнеры создают уют, чтобы всем было комфортно жить и радоваться красивым предметам, которые вокруг нас.

Воспитатель. Да, дети, красоту создает дизайнер. Вот и мы сегодня с вами будем маленькими дизайнерами. Не забудьте надеть фартуки.

- Физминутка

Дидактическая игра «Назови три предмета».

Цель: активизация словаря детей.

Задачи: развитие внимания, умение классифицировать, закрепление знаний об окружающем мире.

С помощью этой нехитрой игры с элементами соревнования можно заниматься с детьми расширением словарного запаса и развитием речи в общем.

Описание игры. Я назову одно слово, например, мебель, а тот, кому я брошу мяч, назовёт три слова, которые можно назвать одним словом мебель. Какие предметы можно назвать, одним словом мебель? Стол, стул, кровать. «Цветы» произносит педагог и после небольшой паузы бросает мяч ребенку. Тот отвечает: «Ромашка, роза, василёк».

В этой игре дети учатся относить три видовых понятия к одному родовому. В другом варианте игры дети, наоборот, по нескольким видовым понятиям учатся находить родовые. Например, Воспитатель называет: «Малина, клубника, смородина». Ребёнок, поймавший мяч, отвечает: «Ягоды».

Назови 3 цветка.

Назови 3 дерева.

Назови 3 кустарника.

Назови 3 домашних птицы.

Назови 3 диких птицы.

Назови 3 домашних животных.

Назови 3 диких животных.

Назови 3 морских обитателя.

Назови 3 насекомых.

Назови 3 времени года, 3 месяца

Назови 3 дня недели.

Назови 3 цвета радуги.
Назови 3 геометрические фигуры.
Назови 3 вида мебели.
Назови 3 вида сумок.
Назови 3 головных убора.
Назови 3 вида спорта, предмета для занятия спортом
Назови 3 профессии.
Назови 3 имени девочки.
Назови 3 имени мальчика.
Назови 3 сказки.
Назови 3 вида бытовой техники.
Назови 3 напитка.
Назови 3 вида одежды, обуви
Назови 3 вида посуды.
Назови 3 игрушки.
Назови 3 фрукта, овоща, ягоды.

3. Практическая часть.

Какие чудесные домики!

Воспитатель. Любят труд, не терпят скуки,

Всё умеют наши ... (руки)

- Рефлексия
 - было интересно...
 - теперь я знаю...
 - я научился(сь)...
 - меня удивило...
 - мне захотелось...

Семейная швейная мастерская «Успешная семья» с действующим пунктом проката

Приход Святой Троицы г. Кургана Курганской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)

Программа составлена для организации теоретических и практических занятий по кройке и шитью, знакомства со швейным оборудованием и приобретения навыков работы на нем в рамках мероприятий комплекса мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области». Составлена для реализации мероприятия «Швейная мастерская» в 2022-23 г.г. на базе прихода Святой Троицы города Кургана.

Так как в настоящее время необходимые материалы (ткани, фурнитура и т.д.) по стоимости достаточно дорогие, то оптимальным решением этой проблемы станет программа «Семейная швейная мастерская».

Занятия в объединении «Семейная швейная мастерская» способствуют трудовому, эстетическому воспитанию учащихся расширению их кругозора. На занятиях уделяется большое внимание вопросам культуры одежды. Обучающиеся знакомятся с навыками шитья, с направлениями в современной моде. Также на занятиях объединения учащиеся получают знания о разновидностях тканей, учатся подбирать фасоны изделий в соответствии с тканью, делать эскизы моделей.

Программа «Швейная мастерская» предусматривает обучение шитью, в так называемых, *смешанных группах*. Это группы с разновозрастным составом занимающихся и разноуровневой подготовкой. Совместные занятия воспитанниц воскресной школы с их родителями способствуют укреплению семейных отношений.

Цель: формирование устойчивого интереса, овладение знаниями, умениями, навыками шитья, развитие творческого потенциала учащихся и взрослых.

Задачи курса:

- 1) знакомить с материалами и технологией изготовления швейных изделий;
- 2) учить ремонтировать различные швейные изделия;
- 3) учить реставрировать различные швейные изделия;

4) развивать эстетический вкус, трудовые навыки, воспитывать усидчивость, аккуратность, коллективизм, ответственность, чувство взаимопомощи;

5) способствовать овладению основными технологиями, правилами и приемами шитья.

Знакомство с технологией изготовления того или иного изделия ведется по схеме:

- 1) разнообразие изделий, способов их выполнения;
- 2) материалы и оборудование, необходимые для работы;
- 3) технология выполнения, схема работы;
- 4) построение выкройки, если есть необходимость, выкраивание деталей;
- 5) поузловая обработка и отделка изделия.

Формы работы

Решение образовательно-воспитательных задач осуществляется в учебной группе из 10 человек смешанного состава, т.е. здесь собраны занимающиеся разного возраста и различного уровня подготовки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в специально оборудованном кабинете. Здесь имеются швейные машины, раскройные столы, электроутюг и примерочная.

В кабинете имеются необходимые инструменты и приспособления: швейные многофункциональные машины, оверлок, швейно-вышивальная машина, скорняжная машина, линейки, лекала, ножницы, гладильная доска, иглы, нитки и т. д.

Учебное занятие состоит из теоретической и практической частей. Задания практической части зависят от выбора обучающихся (по желанию, по материальным возможностям, по мере необходимости и т.д.).

Основой организации обучения является выбор формы учебной работы: фронтальной и индивидуальной. Эти формы отличаются друг от друга количеством учащихся и способами организации работы.

- *при фронтальном обучении* весь состав занимающихся работает над одной учебной задачей.

- *при индивидуальной форме* работы каждый учащийся работает самостоятельно, проявляя инициативу. Темп его работы определяется степенью целеустремленности, работоспособности, а также зависит от возможностей и подготовленности учащегося.

При проверке ЗУН, также используются фронтальные и индивидуальные формы работы контроля. Степень усвоения пройденного материала в основном определяется при

выполнении практических заданий. Проводится итоговый контроль. Одна из форм итогового контроля – участие в ярмарках.

Предполагаемые результаты обучения.

К концу обучения учащиеся должны:

-знать основные свойства х-б, шерстяных и шелковых тканей, тканей из смешанных волокон, определять их лицевую и изнаночную стороны;

-уметь выполнять сметочный, потайной, косой, копировальный, крестообразный стежки, петельный и стебельчатый ручные швы;

-иметь основные навыки работы на электрической швейной машинке, знать правила ухода за ней, знать неисправности в швейной машине и уметь их устранить;

-уметь выполнять стачной, накладной шов и простую отделочную строчку, бельевой шов, уметь выполнять отделочную строчку усложненной формы;

-уметь изготавливать мелкие сувениры, самостоятельно выкроить и сшить сувенир;

-уметь выполнить аппликацию;

-уметь сшить кухонные принадлежности (прихватки, грелку на чайник),

-уметь самостоятельно выкроить и сшить кухонные и постельные принадлежности;

-уметь видоизменить старую вещь, в т.ч. с частичным перекраиванием;

-уметь применять основные виды отделки.

2. Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие.

План работы. Задачи кружка, знакомство с учащимися. Оборудование рабочего места. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Противопожарная безопасность.

Практическая работа: Рассматривание материалов и инструментов, методических пособий.

Раздел 2. Материаловедение.

Основные свойства различных видов тканей. Определение лицевой и изнаночной сторон. Окраска и рисунок. Работа с образцами тканей.

Практическая работа: Определение лицевой и изнаночной сторон. Работа с образцами тканей, проведение опытов.

Раздел 3. Виды ручных стежков и швов.

Виды ручных стежков. Выполнение сметочного стежка, потайного, косого, копировального, крестообразного, петельного и стебельчатого стежков.

Практическая работа: выполнение сметочного стежка, потайного, косого, копировального, крестообразного, петельного и стебельчатого стежков.

Раздел 4. Машиноведение.

Виды швейных машин, правила работы на них. Подготовка машины к работе. Заправка нитей. Основные навыки работы на электрической швейной машине, регулировка стежка, «закрепка». Уход за швейной машиной. Неисправности в швейной машине.

Виды машинных швов. Их применение. Приемы выполнения стачного и накладного швов. Выполнение отделочной строчки. Бельевой шов, его выполнение. Выполнение строчки для «сборки». Пристрачивание мелких деталей к изделию. Выполнение отделочной строчки усложненной формы.

Практическая работа: подготовка машины к работе. Заправка нитей. Приемы выполнения стачного и накладного швов. Выполнение отделочной строчки. Бельевой шов, его выполнение. Выполнение строчки для «сборки». Пристрачивание мелких деталей к изделию. Выполнение отделочной строчки усложненной формы.

Раздел 5. Отходы в доходы.

Практическое применение отходов ткани. Работа с журналами.

Выбор фасона для сувенира. Подбор ткани и необходимой фурнитуры. Построение выкройки и выполнение различных сувениров. Применение аппликаций при изготовлении сувениров. Выполнение сувениров.

Изготовление сувениров из лоскутков ткани (игольница, прихватка и др.)

Практическая работа: Работа с журналами. Выбор фасона для сувенира. Подбор ткани и необходимой фурнитуры. Построение выкройки и выполнение различных сувениров. Применение аппликаций при изготовлении сувениров. Выполнение сувениров. Изготовление сувениров из лоскутков ткани (игольница, прихватка и др.)

Раздел 6. Кухонные принадлежности.

Работа с журналами. Выбор модели.

4

Пошив кухонных принадлежностей (прихватки, полотенца, фартук, скатерть, грелка на чайник).

Практическая работа: Работа с журналами. Выбор модели.

Пошив кухонных принадлежностей (прихватки, полотенца, фартук, скатерть, грелка на чайник).

Раздел 7. Постельные принадлежности.

Работа с журналами. Выбор модели.

Пошив постельных принадлежностей (думочка, простынь, наволочка, пододеяльник).

Практическая работа: Работа с журналами. Выбор модели.

Пошив постельных принадлежностей (думочка, простынь, наволочка, пододеяльник).

Раздел 8. Ремонт швейного изделия.

Правила обработки низа изделия. Правила обработки застежки. Правила обработки боковых швов изделия.

Практическая работа: Обработка низа изделия машинными способами. Обработка застежки «молния» двумя способами. Обработка боковых швов без распарывания, с распарыванием.

Раздел 9. Реставрация старых вещей.

Как можно обновить старую вещь? (беседа). Выбор нового фасона изделия. Распарывание, чистка и утюжка старой вещи. Изменение фасона. Подбор отделки и фурнитуры. Выкраивание и пошив нового изделия. Демонстрация готового изделия.

Практическая работа: Выбор нового фасона изделия. Распарывание, чистка и утюжка старой вещи. Изменение фасона. Подбор отделки и фурнитуры. Выкраивание и пошив нового изделия. Демонстрация готового изделия.

Раздел 10. Виды отделки.

Отделка изделия (беседа). Работа с журналами. Воротники - их форма и значимость. Виды отделки воротников. Отделка воротников, манжет. Оборки, рюши. Их применение. Вышивка, как вид отделки. Ее применение. Изготовление образцов.

Практическая работа: Работа с журналами. Отделка воротников, манжет. Выполнение оборок, рюш. Декоративные цветы. Основные виды вышивки (гладь, крестом). Изготовление образцов.

Раздел 11 . Итоговое занятие. Праздник творчества, итоговая аттестация, задание на дом.

3. Учебно-тематический план обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теори	Практика

			я	
Ц.П	Вводное занятие	3	3	0
2.	Материаловедение (х-б ткани)	3	1	2
3.	Виды ручных стежков и швов (сметочный, потайной, косой)	9	1	8
4.	Машиноведение (основные навыки работы)	9	2	7
5.	Отходы в доходы (простые сувениры)	21	3	18
6.	Кухонные принадлежности (прихватки, полотенца, фартук)	18	3	15
7.	Постельные принадлежности (думочка, простынь, наволочка)	21	3	18
8.	Ремонт швейного изделия (основные навыки)	30	5	25
9.	Реставрация старых вещей (с частичным распарыванием)	75	9	66
10.	Виды отделки (отделка воротников, манжет)	16	3	13
11.	Итоговое занятие	3	3	0
	ИТОГО:	208	36	172

4. Материально-техническое обеспечение процесса обучения:

1) Оборудование:

- бытовая швейная машина с электрическим приводом – 4 шт.;
- производственный оверлок – 1 шт
- швейно-вышивальная машина – 1 шт.
- скорняжная машина - 1
- гладильная доска – 1 шт.;

- утюг с парообразованием – 1 шт.;

-раскроечный стол

2) Швейные принадлежности:

- ножницы;

- иглы для ручного шитья, булавки;

- иглы для швейных машин;

- портновский метр;

- линейки, угольники;

- сантиметровая лента;

- мелки;

- коробки учащихся с набором рабочих инструментов;

3) Демонстрационный материал:

- коллекция промышленных образцов тканей и ниток;

- нитки и пряжа из них;

- нитки и изделия из них;

- ткани искусственного происхождения;

- ткани животного происхождения;

- ткани растительного происхождения;

- инструкции по технике безопасности: при работе с иглами;

- при работе с ножницами;

- при работе с утюгом;
- при работе на швейной машине;
- правила поведения в мастерской;

4) Материалы:

- мерный лоскут различных цветов и фактур;
- нитки швейные в катушках и бобинах;
- нитки вышивальные (для изучения стежков);
- фурнитура: пуговицы, крючки, кнопки;
- ленты, тесьма, сутаж.

5. Методическое обеспечение программы

Раздел	Формы и методы занятий	Формы контроля, подведение итогов
1. Вводное занятие	Беседа, показ; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Результаты анкетирования
2. Материаловедение	Словесные, наглядные, практические методы; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
3. Виды ручных стежков	Словесные, наглядные, практические методы; Формы: фронтальная, индивидуальная .	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение

		практических заданий.
4. Машиноведение	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная, по группам, парная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
5. Отходы в доходы.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
6.Кухонные принадлежности.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
7.Постельные принадлежности.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
8. Ремонт швейного изделия.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
9. Реставрация старых вещей.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО;	Опрос, оценка педагога,

	Формы: фронтальная, индивидуальная.	самоконтроль, выполнение практических заданий.
10. Виды отделки.	Словесные, наглядные, практические методы, использование ТСО; Формы: фронтальная, индивидуальная.	Опрос, оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических заданий.
11. Итоговое занятие	«Праздник творчества»- нетрадиционная форма занятия, подведение итогов года.	Итоговый анализ результатов деятельности

Группы кратковременного пребывания по уходу и присмотру за детьми в период трудовой занятости родителей, заключивших социальный контракт

ГБУ «Центр помощи детям»

В рамках реализации мероприятия «Создание групп кратковременного пребывания по уходу и присмотру за детьми в период трудовой занятости родителей, заключивших социальный контракт» в ГБУ «Центр помощи детям» в 2022 году издан приказ от 3 июня 2022 г. № 018/1 – о «Об исполнении мероприятий комплекса мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области» в 2022-2023 году», утверждено положение о группах кратковременного пребывания, внесены изменения в должностные инструкции ответственных специалистов.

Данное мероприятие реализуется в следующих культурно-образовательных центрах Курганской области:

- КОЦ «Социум села Большое Просеково» Варгашинского муниципального округа,
- КОЦ «Социум села Барашково» Варгашинского муниципального округа,
- КОЦ «Социум деревни Терпугово» Варгашинского района муниципального округа,
- КОЦ «Социумы деревни Степное» Куртамышского муниципального округа,
- КОЦ «Социум села Новое Ильинское» Петуховского муниципального округа,
- КОЦ «Социум деревни Ленская и села Дальняя Кубасова» Шатровского муниципального округа.

В группах кратковременного пребывания (далее – ГКП) педагоги оказывают родителям (законным представителям) услуги по присмотру и уходу за детьми, а также для детей по познавательному, эстетическому и физическому развитию. Режим работы групп - 5 раз в неделю, 4 часа в день.

С использованием оборудования, приобретенного на средства Фонда поддержки семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проводятся занятия с детьми, направленные на развитие мышления, памяти, подготовку к школе, формирование позитивной Я-концепции и когнитивных навыков.

Для проведения занятий используется оборудование, полученное в рамках реализации мероприятия, финансируемого Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Перечень используемого оборудования:

- комплект мягких модулей,
- мягкий универсальный пол,
- музыкальный коврик,
- игровая дорожка «Капитошка-2»,
- лото детское «Кем быть? или Профессии»,
- игровой набор «Играем в магазин»,
- игровой набор «Ужин»,
- набор посуды,
- набор «Доктор»,
- инерционная машинка «Скорая помощь»,
- пожарная машина,
- машина Полиция,
- набор парикмахера,
- коляска для куклы,
- интерактивная кукла,
- интерактивный пупс,
- настольная игра «Футбол»,
- настольная игра «Хоккей»,
- деревянный сенсорный куб,
- сортер «Логический теремок»,
- сортер-пирамидка «Клоун» и другое.

Детям очень нравятся занятия, особенно направленные на изучение профессий. Ниже представлено несколько конспектов занятий, реализуемых педагогами в группах кратковременного пребывания.

Конспект занятия

«Знакомство с профессией повара»

Цель: знакомство детей с профессией повара в игровой форме.

Задачи:

- сформировать представление о профессии повара;
- закрепить представления о предметах труда повара;
- воспитать коммуникативные качества, взаимопомощь и уверенность в себе.

Предварительная работа: чтение С. Михалков «А что у вас», Ю.Тувим «Овощи», знакомство с пословицами, загадками. Игра-лото для детей «Кем быть», беседа о правилах этикета, сервировка стола, рассматривание картинок бытовой техники, заучивание стихов, раскраска «Повар».

Ход занятия

Вводная часть

- Что такое профессия?
- Назовите профессии, которые вы знаете.
- Сегодня мы отправимся в мир профессий, узнаем много нового и интересного.
- Скажите, кто так вкусно готовит щи, капустные пахучие котлеты, салаты, винегреты, все завтраки, обеды? (ответы детей)
- Где работают повара? (ответы)
- Профессия «Повар» очень ответственна, а как Вы думаете, трудная эта работа или нет? (ответы)
- Давайте послушаем стихотворение про эту профессию (Ребенок читает).

Физкультминутка «Каравай».

Основная часть

- Ребята, а кто пришел к нам в гости? (Повар из колхозной столовой Татьяна Александровна).
- Татьяна Александровна, расскажите нам о своей работе. (Рассказ повара)

Игра с детьми, которую проводит повар (знакомство с предметами, помогающими повару приготовить еду).

Повар задает вопросы, сопровождает ответы детей показом предметов.

- В ней супы и кашу варят, в ней картошку жарят, из нее едят и пьют, ее моют, берегут? (посуда).
- И оладьи, и омлет, и картошку на обед и блины – вот это да, жарит все? (сковорода)
- Как называется посуда, где варят суп? (кастрюля)

Игра «Поварята».

Игра «Потопаем, похлопаем».

Заключительная часть

- Сегодня мы с вами познакомились с профессией повара, узнали, что приготовление пищи целое искусство.

- Как вы думаете, профессия повара интересная?
- Каким человеком должен быть повар?
- Труд повара очень нужный и важный, но и все другие профессии имеют свое значение для жизни людей. Любой труд почетен и уважаем.

Конспект занятия

«Знакомство с профессией врача»

Цель: знакомство детей с профессией врача в игровой форме.

Задачи:

- сформировать у дошкольников представление о медицинском работнике;
- закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье;
- дать детям возможность примерить на себя роль врача и пациента, в игровой форме помочь детям побороть страхи перед врачами;
- воспитать заботливое отношение к больным, уважение к труду врача и медицинской сестры.

Материалы и оборудование: игровой чемоданчик врача, набор игрушечных медицинских инструментов, халаты и головные уборы, набор игрушечных лекарств, кукла «Айболит».

Ход занятия

Вводная часть

- Ребята! Попробуйте угадать, кто сегодня будет главным героем нашей игры?

Кто на свете всех полезней,
лечит от любых болезней?

Кто всегда в халате белом
занят самым нужным делом?

Кто, лишь только вы войдёте,
говорит: «Откройте ротик
и скажите громко- а-а-а!

Не болит ли голова?»

Кто заботливый и добрый?

Ну конечно, это – ...

(Доктор!)

- Правильно, ребята, молодцы! Сегодня нашим гостем будет добрый доктор. (Большую куклу доктора усаживаем на стульчик)

Основная часть

- А вы, ребята, знаете, зачем нужны врачи? (Лечат, помогают не болеть, выписывают лекарства, осматривают)

- Вы когда-нибудь ходили к врачу? (да)

- Кто-то из вас хочет стать врачом, когда вырастит?

- Давайте с вами представим, что мы в настоящей больнице. Среди вас есть врачи и пациенты. Сейчас мы считалочкой выберем двух врачей:

Собрались мы поиграть,

А кому же начинать?

Раз, два, три!

Врач сегодня будешь ты!

- Это наши врачи. Они одевают халаты, головные уборы и берут чемоданчик с инструментами. А пациенты садятся на стульчики. Идет приём.

Утром рано добрый доктор

Надевает свой халат,

Моет руки чисто, с мылом,

В кабинет зовет ребят.

«Как спалось, что беспокоит?»

Спросит доктор малышей.

И внимательно осмотрит

Горло, носик у детей.

Не страшны любые хвори

Доктор спросит — отвечай.

Он пропишет всем лекарства

И с малиной вкусный чай.

Измерять температуру

И сердечка слушать стук

Будет доктор на приёме,

Доктор — детям добрый друг!

Если зубки заболели

Каждый к доктору спешит!

Он поможет и страданья

Ваши мигом прекратит.

Ну а если будет нужно —

Доктор сделает укол,
И тогда, командой дружной
Вновь сыграем в волейбол.
Выпишет он нам лекарства,
Принимай их без потех!
Уже завтра мы, проснувшись
Будем здоровее всех!

- Наши врачи слушают сердечко, осматривают ушки, глазки своих пациентов, измеряют давление. Интересуются: «Что болит, что беспокоит?». Выписывают лекарства и раздают его пациентам.

- Ребята, а вы знаете, что такое прививки? Зачем они нужны? (Помогают не заболеть)

- Кому из вас делали прививку? Молодцы! Бояться прививок не нужно. Они наши помощники и защитники от вирусов. Ведь мы с вами не хотим болеть? (Нет!) Болеть в кровати одному дома так скучно и не приятно! Гораздо лучше веселиться, играть и гулять вместе с друзьями, верно? (Да!)

- А сейчас, мы все вместе будем отгадывать загадки:

Добрый врач из сказки
Лечит всех зверей.

Он под деревом сидит,
Добрый доктор...

(Айболит)

Бой микробам и бациллам:
Моем ручки чисто с...

(Мылом)

Педиатра ты не бойся,
Не кричи, не беспокойся,
Понапрасну ты не плачь,
Это добрый детский ...

(Врач)

Доктор, но не для людей,
А для птиц и всех зверей
У него особый дар,
Этот врач - ...

(Ветеринар)

Сможешь ты разгрызть и трубы

Если будешь чистить...

(Зубы)

Чтоб мир прекрасный наш

Видеть во всех красках

Нужно, чтобы у ребят

Не болели глазки.

Если зрение плохое,

Всё плывет, то и другое

Выпишет на линзы лист

Он зовётся...

(Окулист)

Нужно спортом заниматься

И здоровья набираться!

Наши лучшие друзья...

(Солнце, воздух и вода)

Если горлышко болит

Или может быть бронхит,

Очень вкусное лекарство

Врач пропить нам разрешит!

Его любят даже мишки,

Все девчонки и мальчишки!

(Малина и мёд)

Заключительная часть

- Расскажите, вы узнали сегодня что-то новое о профессии «Врач»?

Какие врачи бывают? (Педиатр - детский врач, Глазной - окулист, Зубной - стоматолог, в сказках - Добрый Доктор Айболит, Ветеринар - доктор животных)

- Как нужно вести себя на приёме у врача? (Не бояться, плакать нет повода, отвечать на вопросы врача, дать возможность врачу осмотреть вас)

- Что нужно делать, чтобы не заболеть? (Делать прививки, мыть руки перед едой, хорошо кушать, много гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, делать зарядку, кушать фрукты - в них витамины)

- А если, всё-таки, заболели? Что нужно делать и к кому обратиться? (Обратиться к врачу, принимать назначенные лекарства, пить горячий чай с малиной и молоко с мёдом)
- Что бы зубки не болели, что нужно делать? (Чистить зубки утром и вечером)
- Молодцы! Не забывайте эти правила и вы всегда будете здоровы!
- Спасибо за внимание!

Конспект занятия

«Синичкин день»

Задачи:

- развивать познавательный интерес, внимание, способность соотносить изменения в природе с жизнью птиц;
- воспитывать заботливое отношение к зимующим птицам, понимание необходимости подкармливать птиц зимой.

Материалы и оборудование: ноутбук, «Три синички танцевали» (сл. А. Барто, чешская народная мелодия, обработка М.Раухвергера), картинки с изображениями зимующих птиц, запись голоса синицы, бумага, картон, ножницы, клей.

Ход занятия

Вводная часть

- Ребята, необычайно удивительным миром природы является мир пернатых. Птицы населяют все уголки нашей планеты. Они радуют нас красивым пением, разнообразным оперением. Без птичьего щебета мир был бы скучен.

Прослушивание песни «Три синички танцевали» слова А.Барто, чешская народная мелодия, обработка М. Раухвергера.

Основная часть

- Отшумела золотая осень, поредели кроны деревьев. Они сбросили свой пестрый наряд из листвы. Окружил листопадом сентябрь, отшумел дождями октябрь, встретил нас первыми морозами ноябрь.
- И как только на улице похолодало, многие птицы засуетились, как будто их кто- то напугал. Почему это происходит?

Бывают птицы разными:

Одни боятся вьюг

И улетают на зиму

На добрый, тёплый юг.

Другие – те народ иной:

В мороз над лесом кружат,
Для них разлука с родиной
Страшнее лютой стужи.
К их пёрышкам взъерошенным
Не пристают снежинки,
Они и под порошами
Резвятся для разминки.

- Да, одни птицы улетели в теплые края, другие, наоборот, прилетели зимовать к нам. Сейчас мы проверим, знаете ли вы зимующих.

Отгадывание загадок. (загадываю загадку, после отгадывания загадки показываю иллюстрацию с птицей)

- Чик-чирик к зёрнышку – прыг, клюй, не робей кто это? (Воробей)

- Все время стучит, деревья долбит. Но их не калечит, а только лечит. (Дятел)

- Верещунья, белобока, а зовут её...(Сорока)

- Красногрудый, чернокрылый, любит зернышки клевать, с первым снегом на рябине он появится опять. (Снегирь)

- Далеко мой стук слышится вокруг, червякам я враг, а деревьям – друг. (Дятел)

- На окне дремала птица: «Галка-галка, что вам снится?» Отвечала птица сонно: «Я не галка, я ...»(Ворона)

- Верный спутник снегиря, птица с хохолком на голове, очень любит ягоды рябины, ранетки. (Свиристель)

Звучит музыка с записью голоса синицы.

- С давних пор на Руси 12 ноября отмечался Синичкин день – день встречи зимующих птиц. Издавна к этому дню люди готовили кормушки, читали стихи про птиц, загадывали загадки, играли и просто любовались зимними птахами. Почему этот день называется «Синичкин день»? Да потому что в народе говорили, что «синица для Руси божья птица». Раньше в старину на неё гадали: бросали крошки хлеба, кусочки сала и наблюдали: если синичка сначала станет клевать сало, то в доме будет вестись живность, если станет клевать крошки хлеба, то будет в доме достаток. В народе говорили: «Невелика птичка синичка, а свой праздник знает». А какие ещё приметы, связанные с птицами, вы знаете?

- Не только птичка – синичка остаётся с нами зимовать, но и другие птицы тоже переживают в наших лесах и парках зимнюю стужу. Как мы можем помочь птицам зимой?

Дети отвечают, что можно смастерить кормушки, подкармливать птиц.

- Да, наша задача не дать погибнуть зимой от голода птицам, сделать для них кормушки и ежедневно их подкармливать. Пернатые друзья приносят пользу, а кто из вас знает, какую?

- Ребята, послушайте, какую пользу приносят нам птицы:

- Дятлы, скворцы и синицы истребляют огромное количество насекомых. Синица за сутки съедает столько насекомых, сколько весит сама.

- Семья скворцов за день уничтожает 350 гусениц, жуков и улиток.

- Семья ласточек за лето – около миллиона различных вредных насекомых.

- Грач за день уничтожает до 400 червей и вредителей растений.

- Птицы склёвывают семена и плоды сорняков, снижают засорённость местности.

- Многие птицы – санитары, способствуют оздоровлению местности.

- Мы должны сделать всё, чтобы наши пернатые друзья постоянно чувствовали нашу заботу. Давайте вспомним, чем можно кормить птиц зимой (рассматривание картинок на доске чем кормить птиц)

- Сейчас мы с вами отдохнем и поиграем в игру

Игра «Шустрые синички» (физкультминутка)

Скачет шустрая синичка, (прыжки на месте на двух ногах)

Ей на месте не сидится, (прыжки на месте на левой ножке)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте на правой ножке)

Завертелась, как волчок. (кружимся на месте)

Вот присела на минутку. (присели)

Почесала клювом грудку. (встали, наклоны головой)

И с дорожки – на плетень,

Тири-тири, тень-тень-тень! (прыжки на месте на двух ногах)

Изготовление аппликации «Синички у кормушки»

А теперь мы с вами поиграем в подвижную игру «Птички в гнездышках».

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Описание: По сигналу «Птички полетели» вылетают из своих гнездышек и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места. Указания: для гнездышек можно использовать большие обручи, на них дети приседают на корточки.

Заключительная часть

- Ребята, наше занятие подошло к концу, я довольна вашей работой.

- Что нового вы узнали? (ответы детей).

Конспект занятия

«День игры и любимой игрушки»

Цель: создать комфортную обстановку эмоционального благополучия, обеспечить детям возможность отдохнуть и получить новые впечатления, формировать желание принимать активное участие в мероприятии, развивать монологическую речь детей.

Задачи:

- вызвать чувство радости, удовольствия от совместных игр;
- содействовать развитию физических качеств детей через игровую деятельность;
- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательного отношения друг к другу, бережное отношение к игрушкам.

Материалы и оборудование: любимые игрушки детей (у каждого своя), разрезные картинки, мяч, заяц, лошадка, грузовики на веревочке две куклы с одеждой, кубики и др.

Ход занятия

Вводная часть

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- У нас в группе много есть игрушек,

Кукол, мишек, зайчиков, машинок, мячиков,

Всех друзей мы приглашаем

В игре принять участие.

Основная часть

- Вы все очень любите играть с игрушками. И, конечно, же играть в подвижные игры!

У вас есть свои любимые игрушки. Давайте посмотрим на них. (звучит весёлая музыка, дети поднимают игрушки над головами и показывают свои игрушки)

- Я вижу здесь у нас самые разные игрушки: и куклы, и машинки, и настольные игры и много других игрушек. Расскажите о своих игрушках, как играете, как заботитесь о них. (рассказ детей)

- В группе и дома у вас много игрушек, и вы очень любите с ними играть. И вот сейчас я загадаю о них загадки.

Загадывание загадок:

1. Эти чудо-кирпичи

Я в подарок получил.

Что сложу из них – сломаю,

Все сначала начинаю. (Кубики)

2. Есть кабинка, кузовок,

Откидной на нём борток,

Есть колёсики и шинки

У игрушечной...(Машинки)

3. Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней? (Доктор)

4. Без неё не обойтись,

Если жду гостей я к чаю:

Медвежонка, лягушонка, полосатого котенка.

Всех хочу я угостить, ароматный чай попить.

С чем же так играю я,

Подскажите-ка, друзья? (Игрушечная посуда)

Игра «Превращения» (Образование и употребление существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами).

- Давайте поиграем с игрушками в «превращения». Будем большие игрушки превращать в маленькие и ласково их называть.

(На экране или в руках игрушки, дети «превращают» большие игрушки в маленькие и называют их ласково)

- Я превратила мяч в мячик. А ты, Андрюша, что превратишь?

Игра «Четвёртый лишний».

- А это, что? Непорядок, посмотрите, ребята, внимательно, какой предмет лишний и почему? (Дети выбирают лишний предмет на экране. Если выбор сделан правильно, предмет исчезает)

Игра «Мы построим теремок» (мягкие модули).

Игра «Собери игрушки».

- А еще есть у меня разрезные картинки игрушек. Помогите, пожалуйста, мне их собрать.

Игра «Продолжи стихотворение про игрушки» А.Л. Барто.

Игра «Одень куклу».

- У меня в детстве тоже была любимая игрушка. Хотите узнать какая? Тогда отгадайте мою загадку!

Ей косички заплетаем

И в колясочке катаем,

Спать кладем и кормим в срок

Про кого прочла стишок? (кукла)

- Молодцы! Посмотрите к нам на праздник пришли куклы, но они почему-то грустные. Им очень нравится быть красивыми и нарядными. А что с ними не так? Поможем им нарядиться!

Игра на внимание.

- Давайте немножко отдохнём. Поиграем в игру «Да-нетки».

Веселые да-нетки - без фантиков «конфетки» –

Только «да» и только «нет» - дайте правильный ответ!

- Кто много кушает конфет,

Тот сладкоежка, верно? (да)

- В небе месяц и звезда –

Значит, это полдень? (нет)

- Кастрюля и сковорода

Нужны для ловли рыбы? (нет)

- Сохранить большой секрет

Очень трудно, правда? (да)

- Растут усы и борода

У тех, кто ходит в садик? (нет)

- Ты с аппетитом съел обед,

Сказать спасибо нужно? (да)

Что-то все вы засиделись,

На игрушки засмотрелись?

Не пора ли пробежаться

Порезвиться, покататься?

- Ой, посмотрите, какие у нас здесь большие машины. Как они называются? (грузовики)

Давайте поиграем, перевезем в них кубики.

Эстафета «Перевези на машине кубики».

Заключительная часть

Мы с игрушками играли,

Все загадки отгадали,

А теперь пришла пора

Расставаться нам, друзья.

Конспект занятия «Дом»

Цель: закреплять представления о различных видах домов.

Материалы и оборудование: картинка-фон «небо и земля», фигурки солнца, облаков, домиков, цветов, игрушечные молоточки, деревянный сенсорный куб (скилборд), комплект мягких модулей.

Ход занятия

Вводная часть

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем строить дом и играть в игры.

Основная часть

Пальчиковая игра «Строим дом»

Целый день — тук да тук,

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат.

Строим дом для бельчат.

Этот дом для белочек.

Этот дом для зайчиков.

Этот дом для девочек.

Этот дом для мальчиков.

Вот какой хороший дом.

В нем мы славно заживем.

Будем песни распевать,

Веселиться и плясать.

Дети стучат игрушечными молоточками по полу.

Дидактическая игра «Домик на горе».

- На картинке нарисовано небо и земля. Покажите небо. Покажите землю. Возьмите в руки домик и приложите его к картинке. В какую часть картинки вы приложили домик, к небу или к земле? Почему?

- А теперь выложите на картинку солнышко и облака. Куда вы выложите солнышко и облака? На небо.

- А вокруг дома выросли цветы. Где вы разложите цветы? На земле вокруг дома.

Сколько у вас домов? Один дом. Сколько цветов? Много цветов. Сколько солнышек?

Одно солнышко. Сколько облаков? Два облака.

Динамическая пауза «У медведя дом большой».

У медведя дом большой (руки поднять вверх, встать на носки),

А у зайца — маленький (присесть на корточки, руки опустить вниз).

Наш медведь пошел домой (переступание с ноги на ногу).

А за ним и зайчика (прыжки).

Мы зверяток провожаем (прощальные махи рукой).

- Заниматься продолжаем. Скажите какие бывают дома?

- Правильно, дома бывают одноэтажные и многоэтажные, многоквартирные. Посмотрите на наш дом, опишите, какой он (скилборд) Расскажите о своем доме, назовите свой адрес.

После рассказов детей педагог предлагает построить дом из комплекта мягких модулей.

(Дети вместе строят дом.) Молодцы, у вас получился очень красивый дом.

Упражнение «Какие звуки вы слышите дома?».

- Как свистит чайник? С-с-с.

- Как капает вода из крана? Кап-кап-кап.

- Как папа работает дрелью? Ж-ж-ж.

- Как гудит пылесос? У-у-у.

- Как гости стучат в дверь? Тук-тук-тук.

Заключительная часть

- Что на сегодняшнем занятии вам больше всего понравилось? (ответы детей)

- Спасибо ребята, вы сегодня все отлично поработали, занятие закончено.

Коворкинг пространство для мам «Передышка PRO – новые возможности» - практика эффективной поддержки родителей, воспитывающих детей-инвалидов

ГАУ «Курганский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

В последние годы на федеральных и региональных уровнях идет активная материальная поддержка семей с детьми (материнский капитал, ежемесячные, единовременные выплаты и другие). Вместе с тем, данные меры не всегда могут удовлетворить духовные потребности семьи, связанные с общением, саморазвитием, гармонизацией внутренних ресурсов. Особенно это проявляется в семьях, в которых воспитывается ребенок, имеющий ограничения здоровья, где все усилия направлены на его лечение и уход за ним.

В рамках регионального комплекса мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области» в 2022 году внедрена социальная практика «Коворкинг пространство для мам «Передышка PRO – новые возможности» (далее - практика), направленная на улучшение условий жизнедеятельности таких семей.

Курганский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями ежегодно обслуживает 1700 детей. Дети-инвалиды составляют более 60 %. Нередко семья воспитывающая ребенка-инвалида является малообщительной, избирательной в контактах. Она сужает круг своих знакомых и ограничивает общение с социумом.

Вследствие тех же причин матери детей с особенностями развития более чем в 30% оставляют работу по избранной до рождения ребенка специальности или переходят на низкооплачиваемую или низко квалифицированную работу. Таким образом, общество теряет работника определенной квалификации, который часто навсегда оставляет свою специальность, а возможно даже мечту.

На этапе внедрения практики были определены риски и ограничения, которые могут возникнуть в ходе реализации социальной практики. С целью активизации матерей участников целевой группы мы провели диагностику с использованием методики «Колесо баланса», по результатам которой у участников целевой группы более низкими оказались параметры: время для себя, саморазвитие, семейный досуг, общение и творчество.

Важно было повысить качество жизни семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями, посредством участия матерей в новых видах творческой и профессиональной деятельности.

В ходе внедрения и реализации практики разработан пошаговый план запуска, который включал 3 этапа.

На подготовительном этапе проведена разработка нормативно-правовых документов и методических материалов. Проведены психологические тренинги на снятие эмоционального напряжения, улучшение детско-родительских отношений. Для участников целевой группы проведена диагностика, включающая тест на определение психотипа личности от отечественного психолога и коуча Ивана Карнауха, опросник профессиональных предпочтений Холлонда. Результаты диагностики показали, что 50% матерей, участников целевой группы готовы повысить свой жизненный уровень, видят перспективы роста, обладают навыками присущими предпринимателю. Проведение мониторинга потребностей позволило сформировать группы участников по интересам.

Организационный этап включал приобретение специализированного оборудования, необходимого для реализации программ, поиск мастеров, готовых дать профессиональные знания. В социальной сети В контакте были созданы беседы, в которых участники могли общаться и обмениваться полученными знаниями.

В ходе реализации практики разработано и реализовано 6 программ, имеющих профессиональную направленность, но вместе с тем, востребованных в повседневной жизни: «Макияж для себя», «Плетение кос», «Мобильная видеостудия», «Конструктор полезных блюд», «Мастер аэродизайна», «Карвинг из овощей». Каждая программа рассчитана на 36 часов, из которых 24 часа практики. По итогам обучения выдано 66 сертификатов.

В ходе реализации программы «Конструктор полезных блюд» для участников целевой группы были проведены мастер класса на предприятия общепита: ресторан «Марани» - мастер-класс по изготовлению хачапури и хинкали, кафе японской кухни «Ямато» - мастер-класс по изготовлению суши и роллов, пекарня-кондитерская «Три пекаря» - мастер-класс по изготовлению сдобы, чайный бар «Ча Ба. Chá Bā» - мастер-класс по завариванию чая. Участники программы познакомились с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к работе с продуктами питания, оборудованием помещений для предприятий общепита, технологиями приготовления

различных изделий и блюд. В ходе участия в мастер-классах были получены ответы на вопросы, связанные с открытием собственного дела.

В ходе реализации программы «Плетение кос» участники научились уходу за волосами, познакомились с основными техниками и видами плетения кос для детей и взрослых, созданию причесок из ажурных кос. Важной составляющей программы является знакомство с материаловедением, санитарно-гигиеническими требованиями к рабочему месту парикмахера, обработке инструментов, используемых в работе. Практические занятия способствовали закреплению полученных навыков. Рабочее место в ходе отработки практических навыков было предоставлено школой студии красоты и мастерства «Меланж».

Участники целевой группы оценили свои возможности в освоении нового вида профессиональной деятельности, которое может стать стартовой площадкой для самозанятости.

Программа «Макияж для себя» включала в себя основы цветометрии и колористики, цветотип и подбор цвета, чтение лица, подбор и индивидуализация техник макияж, этапы профессионального макияжа. Были рассмотрены и применены на практике актуальные и модные макияжи: Ньюд, Голливуд, макияж в стиле Джей Ло, Смоки Айс с пигментами и другие. Полученные знания могут быть применены в повседневной жизни, а также в открытии собственного дела.

Участницы программы «Мастер аэродизайна» познакомились с современными тенденциями оформления праздников. Данное направление является увлекательным хобби для творческой самореализации и открытия собственного дела. Важным в работе является соблюдение техники безопасности в работе с гелиевыми баллонами. Участники целевой группы познакомились с цветовым и композиционным решением, формообразованием. Являясь менее затратным и мобильным направлением, может быть реализовано в домашних условиях. Например, изготовление оригинального подарка собственными руками позволит сэкономить семейный бюджет.

Оформление и украшение блюд освоили участники программы «Карвинг из овощей». Полученные знания на практике смогли продемонстрировать в кругу семьи. Участницы познакомились с оборудованием, необходимым для вырезания, подготовкой овощей и фруктов к работе.

Участницы программы «Мобильная видеостудия» освоили современные возможности гаджетов. Программа рассчитана на мам, которые в силу своей занятости по

уходу ребенком не всегда могут найти работу или применить свои профессиональные навыки. Получив опыт работы над видеосюжетом, мамы, научились работать с фото и видеоматериалами, получили навыки мастерства видео-оператора, режиссёра, видеомонтажа, видеомейкера. В группе «ВКонтакте» оставили свои отзывы о полученных знаниях. Изучили устройство камеры мобильного телефона, основы современной мобильной видеосъемки, создание оригинального контента, позволяющего получить прибыльное дело.

Заключительный этап включал мониторинг удовлетворенности матерей услугами коворкинга. Для желающих открыть самозанятость были проведены информационные встречи с использованием ресурсов Инвестиционного агентства Курганской области. В Курганской области в четыре раза выросло число самозанятых. Такая информация была озвучена на первом межрегиональном форуме «Самозанятый – я занят сам». С целью повышения профессиональных компетенций в освоении навыков предпринимательской деятельности 7 участников целевой группы приняли участие в форуме, организованном Центром поддержки предпринимательства.

Практика реализуется с 2022 года. Услугами воспользовалось 66 матерей, воспитывающих детей с инвалидностью и детей с ОВЗ. 100 % матерей улучшили качество своей жизни, нашли время для себя и для саморазвития, улучшили семейных досуг, расширили круг общения, нашли время для творчества. В работу активно включены дети и семьи. Семья становится активным участником социума.

Одной из участниц по итогам реализации практики создана группа Вконтакте «Семейный клуб «Мы едины!» к которой уже присоединилось 24 семьи. Основными направлениями клуба являются: организация совместных выездов, встреч, проведение мастер-классов, занятий по интересам, посещение выставок и социокультурных мероприятий.

Таким образом, реализация практики способствует развитию имеющихся профессиональных, в том числе ранее утраченных навыков у матерей, приобретению новых знаний, повышению социального статуса.

Благодаря поддержке на региональном уровне практика включена в федеральный каталог лучших региональных практик в области повышения финансовой грамотности Минфина России в 2023 году.

Ежегодно делегация Курганской области принимает активное участие в Всероссийском форуме «Вместе — ради детей!», организатором которой является Фонд

поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В 2023 году практика отмечена дипломом Лидер в номинации «Мы вместе!» как успешная практика поддержки родителей, воспитывающих детей-инвалидов.

Таким образом, нами был выбран правильный вектор поддержки семей, позволяющий сократить бедность семей с детьми, улучшить условия жизнедеятельности детей в таких семьях.

Экспериментальная аграрная площадка «ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!»

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №1»

Подготовка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни всегда была острой государственной проблемой. Система государственного попечения охватывает практически всех детей, нуждающихся в опеке, и создает материальные предпосылки для их полноценного развития и подготовки к взрослой жизни.

Программа дополнительного образования детей «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» разработана на основании Приказа Правительства Курганской области от 01 июня 2022 года «О комплексе мер «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории Курганской области» и является экспериментальной в области экологического образования.

Программа разработана с учётом сезонной периодичности посева и роста овощных и цветочных растений, что обеспечивает выполнение практических работ в течение всего учебного периода. Программа адресована воспитанникам 7-18 лет и рассчитана на 9 месяцев.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Учреждение	ГБУ «Центр помощи детям № 1»
Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!»
Объединение	Кружок «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!»
Тип программы	Общеобразовательная
Направленность	Социально-педагогическая
Образовательная область	Познавательное развитие

Вид программы	Экспериментальная
Возраст подопечных	7 – 18 лет
Срок обучения	9 месяцев
Объем часов	40 часов
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Подготовка к самостоятельной жизни, профилактика бедности в будущем, развитие навыков выращивания культурных огородных растений, проектирование ландшафтного дизайна
С какого года реализуется программа	С февраля 2023 г.

Актуальность программы

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, – социально уязвимая группа населения, которая увеличивает риск бедности в Российском обществе. Выпускники детских домов, как правило, имеют относительно низкий жизненный уровень.

Программа «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» направлена на подготовку к самостоятельной жизни подопечных, профилактики бедности в будущем, развития навыков выращивания культурных огородных растений, формирование у воспитанников экологической культуры через проектирование ландшафтного дизайна.

Программа особенно актуальна в настоящее время, когда агротехническое правильное ведение своего приусадебного участка весьма существенно влияет на семейный бюджет и уменьшает негативное воздействие на природу. Кроме этого, образовательная программа «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» помогает воспитанникам определиться в выборе будущей профессии: приобретая навыки выращивания овощных растений, ландшафтного проектирования, каждый подопечный получит интересное и современное хобби, что немаловажно для самореализации и самоопределения в самостоятельной взрослой жизни.

Новизна программы состоит в том, что она даёт возможность воспитанникам:

- изучить основы овощеводства;
- познакомиться с принципами переработки продукции;
- приобрести практический опыт в технологии переработки продуктов собственного производства;
- освоить ландшафтный дизайн;
- приобрести навыки в проведении опытнической работы по выгонке цветочно-декоративных растений.

В процессе обучения предполагается непосредственный контакт с растениями, что плодотворно влияет на психологическое состояние подопечных, их раскрепощение и хорошее настроение.

Деятельность на экспериментальной площадке разбита на 3 этапа:

1 этап «Подготовительный (теоретический) – создание макета огорода, подбор семенного материала.

2 этап «Основной» (практический) – разбивка грядок, посадка семян, выращивание рассады и т.д.

3 этап «Итоговый» - сбор и переработка (заготовка и хранение продуктов на зимний период) урожая.

Формируются знания и умения через организацию самостоятельной практической деятельности, развивается эстетический вкус.

Успешное усвоение программы опытнической работы «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» возможно лишь при создании определенных условий:

- определяющим, принципиально важным условием является заинтересованная деятельность педагога.
- создание условий, способствующих успешности каждого обучающегося, в соответствии с его возможностями.
- включение обучающегося в разные виды практической деятельности, основанные на изучение вопросов растениеводства и ландшафтного дизайна.
- деятельность должна быть целесообразной, благодаря чему достигается высокая мотивация в обучении.

Отличительные особенности программы: Учебная программа реализуется по 7 разделам: «Цветочно-декоративное оформление», «Овощеводство», «Требования цветочных и овощных культур к почве, свету, воде, температуре

выращивания», «Размножение овощных и цветочных культур, технологии ухода», «Главные элементы питания растений», «Вредители и болезни растений», «Хранение и переработка продуктов овощеводства».

Каждый раздел имеет определённое содержание, поэтому по ходу выполнения программы воспитанникам приходится часто менять вид деятельности, большая часть практических занятий проходят вне кабинета, посредством окружающей действительности (теплице, на учебно-опытном участке). В результате удаётся избежать однообразия в работе и тем самым поддержать высокий уровень мотивации на протяжении всех занятий в кружке.

Основной идеей этой программы является подготовка подопечных к самообеспечению в будущей самостоятельной жизни и как возможность в предпрофильной подготовке. Вооружение воспитанников навыкам самообслуживания и развитие потребности трудиться, видеть результат своего труда. Формирование позитивного отношения к изучению окружающего мира, развитие способности к получению знаний и умений в области овощеводства и цветоводства, а также умелому применению этих знаний на практике с использованием учебно-опытного участка на территории Центра.

Цель программы: подготовка к самостоятельной жизни, профилактика бедности в будущем, развитие навыков выращивания культурных огородных растений, проектирование ландшафтного дизайна.

Задачи программы:

1. Создание условий для сохранения здоровья, формирование интересов, творческого самовыражения воспитанника.
2. Воспитание ответственности за экологическое состояние окружающей среды, развитие у них навыков рационального природопользования.
3. Воспитание положительного отношения к труду и подготовка к самостоятельной трудовой деятельности.
4. Развитие элементарных практических навыков по способам выращивания овощных и цветочных культур в открытом грунте, теплице, приёмам ухода за ними с учётом индивидуальных особенностей каждого вида.
5. Пропаганда идеи здорового образа жизни при оформлении данного учреждения и прилегающей территории.

Формы и методы проведения занятий

- *Занятия комбинированные и практические*

- *Коллективный труд*
- *Индивидуальная работа*
- *Беседа.*

• *Словесный метод* состоит в том, что теория преподносится в форме беседы, сопровождающейся показом приемов работы и ответов на вопросы обучающихся.

• *Наглядный метод* – показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, работа по показу.

- *Практический метод* – выполнение работ по показу.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения для подопечных от 7 до 18 лет. Общее количество занятий на учебный период составляет 40 часов, периодичность 1 раз в неделю. Все 100% детей должны усвоить учебный материал в результате обучения.

Ожидаемые результаты освоения программы

Реализация программы «Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!» будет способствовать:

- освоению основных приёмов посадки и ухода за овощными и цветочными культурами;
- развитию творческих способностей;
- формированию позитивной самооценки через видение результатов труда;
- осознанию социальной значимости собственной деятельности;
- повышению творческой мотивации и стремлению к самореализации;
- развитию эмоционально-волевых качеств и индивидуальности обучающихся.

Воспитанники будут знать:

- правила техники безопасности в работе с различными инструментами;
- элементарные понятия об овощеводстве, о ландшафтном оформлении участка и цветочно-декоративного оформления;
- знать ассортимент овощных культур, используемых в овощеводстве, однолетних, двулетних и многолетних цветочных культур, наиболее широко используемых в цветоводстве;
- знать требования овощных и цветочных культур к свету, питанию, воде, температуре выращивания;
- правила размножения овощных, цветочных культур, технологии ухода.

Воспитанники должны уметь:

- самостоятельно воплощать задуманное от эскиза до конечного результата;
- владеть необходимыми инструментами во время работы с растениями;
- владеть техническими приёмами различных видов деятельности;
- самостоятельно планировать, организовывать и выполнять работу по уходу за растениями;
- уметь размножать овощные и цветочные культуры (посев семян, черенкование, деление куста, луковицами, отводками) и ухаживать за ними.

Программу можно считать реализованной, если 90% воспитанников успешно овладеют умениями и навыками.

Формы подведения итогов.

Результатом реализации данной программы будет являться наличие сплочённого детского коллектива, где каждый будет обладать определёнными теоретическими и практическими навыками.

Завершая работу, подопечные должны самостоятельно сформулировать выводы о проделанной работе в теплице и предложить план декоративного оформления территории, а также знать способы хранения и переработку продуктов растениеводства. Созданные руками воспитанников грядки в теплице и открытом грунте, клумбы, бордюры, дорожки, цветочные партеры, миксбордеры должны приносить эстетическую радость всем окружающим. Объекты зелёного строительства требуют постоянного внимания со стороны подопечных, что в свою очередь служит воспитанию ответственности, чувства любви к природе.

А также выявление знаний, умений и навыков, полученных воспитанниками кружке по данной Программе, осуществляется с помощью входящей, промежуточной и итоговой диагностики (Приложение 1). Критерии результативности: мониторинг результата обучения (Приложение 2). Контрольные вопросы на конец учебного периода (Приложение 3).

Оборудование.

Бытовая техника: холодильник (1 шт).

Мебель: стол кухонный (1 шт), стеллаж выдвижной четырехсекционный (1 шт), уголок природы «Улитка» (1 шт).

Посуда и кухонный инвентарь: набор кастрюль из нержавеющей стали (1 шт), набор разделочных досок (1шт).

Садовый инвентарь: лопата садовая (4 шт), грабли садовые (4 шт), тяпки садовые (4 шт), шланг для полива (2 шт), лейка садовая (4 шт), мелкий садовый инструмент (набор) (4 шт), тележка садовая (1 шт), секатор (2 шт), опрыскиватель садовый (4 шт), ведро пластиковое (6 шт).

Расходные материалы: семена овощных культур, цветов, газонной травы (100 уп), декоративная бордюрная лента (2 шт), перчатки садовые (8 шт), почвогрунт (60 шт), набор горшков для рассады (100 шт).

Методическое обеспечение программы: научная, специальная, методическая литература.

Тематический план

	Название раздела, темы	Количество часов		
		общее	теория	практика
Раздел 1: «Цветочно-декоративное оформление»				
февраль	Вводное занятие. Входящая диагностика Инструменты, приспособления. ТБ при работе с инвентарем Характеристика планировки участка	1	0,10	0,35
февраль	Художественная композиция и правила её создания. Посев семян цветочных и овощных (перца) культур в ящики	1	0,10	0,35
февраль	Ассортимент цветочных культур для составления художественных композиций регулярного типа. Изготовление стаканчиков для рассады	1	0,10	0,35

Раздел 2: «Овощеводство»				
март	Важнейшие овощные сельскохозяйственные культуры Посев семян томатов в ящики	1	0,10	0,35
март	Знакомство с семенами овощных культур. Пикировка цветочной рассады в стаканчики	1	0,10	0,35
март	Знакомство с приемами выращивания рассады овощных культур. Пикировка сеянцев цветочных культур	1	0,10	0,35
март	Значение рыхления, мульчирования, окучивания почвы под растениями. Пикировка сеянцев томатов.	1	0,10	0,35
Раздел 3: «Требования цветочных и овощных культур к почве, свету, воде, температуре выращивания»				
апрель	Почва. Механический состав почвы. Подготовка почвы в теплице	1	0,10	0,35
апрель	Создание макета огорода. Подбор семенного материала. Посев на рассаду однолетних цветочных культур в теплицу.	1	0,10	0,35
апрель	Почвосмеси, используемые в овощеводстве и цветоводстве, их компоненты. Технология приготовления почвосмеси.	1	0,10	0,35

	Посев семян салата, редиса, укропа в теплице			
апрель	Технологии до посевной обработки семян овощных и цветочных культур. Посев семян огурцов в теплице	1	0,10	0,35
Раздел 4: «Размножение овощных и цветочных культур, технологии ухода»				
май	Выращивание овощных и цветочных культур путём посева семян в открытый грунт Посев овощных культур на грядки в открытый грунт	1	0,10	0,35
май	Рассадная технология выращивания овощных и цветочных культур. Высадка рассады томатов в теплицу Промежуточная диагностика.	1	0,10	0,35
май	Оптимальные параметры выращивания рассады: температура, вода, элементы питания, освещение. Уход за рассадой в теплице: полив, рыхление почвы.	1	0,10	0,35
Раздел 5: «Главные элементы питания растений»				
июнь	Органические и минеральные удобрения: преимущества и недостатки. Комплексные удобрения, их состав и коммерческие названия.	1	0,10	0,35

	Высадка рассады на клумбы			
июнь	<p>Главные элементы питания растений: азот, фосфор, калий. Почвенный раствор.</p> <p>Работа в теплице: пасынкование томатов, подвязывание.</p>	1	0,10	0,35
июнь	<p>Подкормки: сухая, жидкая, внекорневая.</p> <p>Полив, рыхление прополка в теплице.</p>	1	0,10	0,35
Раздел 6: «Вредители и болезни растений»				
июль	<p>Вредители и болезни овощных и цветочных культур.</p> <p>Уход за овощными и цветочными культурами: полив и подкормка, подвязывание, прополка</p>	1	0,10	0,35
июль	<p>Виды борьбы с вредителями и болезнями растений.</p> <p>Борьба с вредителями и болезнями, полив, подвязка, мульчирование, окучивание, сбор урожая</p>	1	0,10	0,35
июль	<p>Уход за овощными и цветочными культурами: полив, подвязка, мульчирование, окучивание.</p>	1	0,10	0,35
июль	<p>Уход за овощными и цветочными культурами.</p> <p>Уборка ранних овощей и зелени.</p>	1	0,10	0,35

<i>Раздел 7: «Хранение и переработка продуктов овощеводства»</i>				
август	Виды переработки овощей. Требования к таре. Стерилизация тары. ТБ при термической обработке тары. Маринование огурцов.	1	0,10	0,35
август	Хранение овощей. Технология, способы и условия хранения овощей Маринование огурцов и помидоров	1	0,10	0,35
август	Технология приготовления маринадов Маринование сладкого перца	3	0,10	0,35
сентябрь	Уборка урожая овощных культур в открытом грунте: моркови, свеклы, капусты Фасовка семян цветочных культур	3	0,10	0,35
сентябрь	Технология приготовления овощных салатов Приготовление овощного салата «Осенний»	2	0,10	0,35
сентябрь	Технология приготовления овощных салатов Приготовление кабачковой икры	2	0,10	0,35
октябрь	Осенняя обработка земли. Уборка растительных остатков.	2	0,10	0,35
октябрь	Технология приготовления овощных соков и пюре. Приготовление овощного сока и пюре	3	0,10	0,35

октябрь	Итоговое занятие.	2	0,10	0,35
	Итоговая диагностика.			
	Всего часов:	40		

Содержание обучения:

Раздел 1: Цветочно-декоративное оформление (3 часа)

Теоретические сведения. Вводное занятие. Художественная композиция и правила ее создания. Ассортимент цветочных культур для составления художественных композиций регулярного типа. Презентация по теме.

Инструменты и приспособления:

ящики для рассады, стаканчики, цветочные горшки;

лопаты, грабли, метлы, совочки, плоскорезы;

корзины;

шланги;

ножницы для стрижки кустарников, секатор.

Безопасные приёмы применения инструментов и приспособлений.

Практическая работа: Техника безопасности при работе с данным комплектом инструментов и приспособлений. Игра «Умный цветовод» - игра направлена на закрепление пройденного материала и на расширение кругозора по данной теме.

Раздел 2: Овощеводство (4 часа)

Теоретические сведения. Важнейшие овощные сельскохозяйственные культуры, их характеристика. Знакомство с семенами овощных культур. Ассортимент овощных культур, наиболее широко используемых в сельском хозяйстве. Знакомство с приемами выращивания рассады овощных культур. Значение рыхления, мульчирования, окучивания почвы под растениями.

Практическая работа. Посев семян томатов в ящики. Пикировка рассады цветочных культур. Пикировка сеянцев томатов. Пикировка рассады цветочных культур.

Раздел 3: Требования овощных и цветочных культур к почве, свету, воде, температуре выращивания (4 часа)

Теоретические сведения. Для успешного выращивания различных овощных, цветочных растений необходимо знать, что культуры отличаются одна от другой своими биологическими особенностями и не одинаковым отношением к свету, теплу, почве и воде. Необходимо создать им благоприятные условия. При выборе видов и сортов растений надо знать, в каких условиях они хорошо растут.

Практическая работа: Определение механического состава почвы, составление почвосмесей; почвосмеси, используемые в овощеводстве и цветоводстве, их компоненты.

Раздел 4: Размножение овощных и цветочных культур, технологии ухода (3 часа)

Теоретические сведения. Семенное размножение, его характеристика. Технологии до посевной обработки семян овощных и цветочных культур. Выращивание овощных и цветочных культур путём посева семян в открытый грунт. Как влияет посев сухими и пророщенными семенами на всхожесть и урожайность овощных культур. Оптимальные параметры выращивания рассады: температура, вода, элементы питания, освещённости. Технология пикировки сеянцев. Правила пересадки и выращивания сельскохозяйственных растений в закрытый грунт.

Практическая работа. Подготовка семян к посеву, посев в ящики на рассаду, пикировка, прищипка рассады и уход за ней. Уход за цветочными культурами: полив и опрыскивание, прореживание рассады. Рыхление почвы, обрезка кустарников, пасынкование и прищипка рассады, подвязка георгинов, пересадка рассады в грунт. Мульчирование почвы под растениями, окучивание растений. Высадка рассады томатов в теплицу. Уход за рассадой в теплице: полив, рыхление почвы.

Раздел 5: Главные элементы питания растений (3 часа)

Теоретические сведения. Органические и минеральные удобрения: преимущества и недостатки. Комплексные удобрения, их состав и коммерческие названия. До посевного внесения удобрений. Подкормки: сухая, жидкая, внекорневая. Органические и минеральные удобрения: преимущества и недостатки. Комплексные удобрения, их состав и коммерческие названия.

Практическая работа. Высадка рассады на клумбы

Раздел 6: Вредители и болезни растений (4 часов)

Теоретические сведения. Знакомство с вредителями и болезнями овощных и цветочных культур. Виды борьбы с вредителями и болезнями растений.

Практическая работа. Борьба с вредителями и болезнями, полив, подвязка, мульчирование, окучивание, сбор урожая

Раздел 7: «Хранение и переработка продуктов овощеводства» (19 часов).

Теоретические сведения. Знакомство с технологией переработки продуктов овощеводства, с техникой безопасности при тепловой стерилизации тары.

Практическая работа. Маринование овощей, приготовление овощного салата на зимнее хранение, приготовление овощных соков и пюре для длительного хранения. Осенняя обработка земли. Уборка растительных остатков на участке и в теплицах.

Итоговое занятие. Итоговая диагностика (2 часа)

Приложение 1.

Мониторинг результатов обучения воспитанника по программе

«Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!»

Показатели (оцениваемые параметры)	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	*минимальный уровень (ребенок овладел менее чем на 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		*средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	2	
		*максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем)	3	

		знаний, предусмотренных программой)		
2.Практические умения и навыки предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практически х умений и навыков программным требованиям	*минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2, предусмотренных умений и навыков)	1	Контрольное задание
		*средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2)	2	
		*максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	3	
3.Коммуникативные качества		*минимальный уровень (ребенок не умеет устанавливать контакт)	1	Наблюдение
		*средний уровень (не всегда может установить контакт)	2	
		*максимальный уровень (легко устанавливает контакт и поддерживает его)	3	

Приложение 2.

Диагностическая карта

Уровень овладения умениями и навыками по программе

«Экспериментальная аграрная площадка ЗУМ: Знаем! Умеем! Можем!»

Фамилия имя	Теоретические знания	Практические умения	Коммуникативные качества	Количество баллов	Общее кол-во баллов

Контрольные вопросы на конец учебного периода

Контрольные вопросы.

1. Инструменты, приспособления. ТБ при работе с данным набором инструментов.
2. Какие бывают дорожки, покрытия.
3. Какие бывают газоны.
4. Что такое клумбы, рабатки, бордюры, миксбордеры.
5. Ассортимент цветущих культур.
6. Элементы ландшафтного типа оформления (альпийская горка, водоем, вертикальное озеленение)
7. Подготовка роз к зиме, укрытие.
8. Теневой цветник.
9. Какие бывают цветочные культуры (однолетники, двулетники, многолетники).
10. Требования цветочных культур (свет, питание, вода, температура выращивания).
11. Что ты знаешь об удобрениях (органические и минеральные).
12. Какое бывает размножение цветочных культур (луковицами, черенками, отводками).
13. Рассадная технология выращивания цветочных культур.
14. Уход за цветочными культурами: полив и опрыскивание.
15. Важнейшие овощные сельскохозяйственные культуры.
16. Узнать семена овощных культур.
17. Приемы выращивания рассады овощных культур.
18. Почва. Механический состав почвы: понятия «тяжелые» и «легкие», «холодные» и «теплые» почвы.
19. Понятия гумус, живая фаза почвы.
20. Семенное размножение, его характеристика.
21. Виды борьбы с вредителями и болезнями растений.
22. **Что такое компост.**

Финансовая информационно-просветительская площадка «Финаполис» для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, направленная на достижение ими финансовой независимости в будущем

ГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №2»

Рабочая программа «Финансовая грамотности» для воспитанников 12 - 17 лет разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция Национальной программы повышения уровня финансовой грамотности населения РФ;
3. Проект Минфина России «Содействие повышению уровня финансовой грамотности населения и развитию финансового образования в РФ».

Актуальность данной программы продиктована развитием финансовой системы и появлением широкого спектра новых сложных финансовых продуктов и услуг, которые ставят перед гражданами задачи, к решению которых они не всегда готовы.

Финансовая грамотность - необходимое условие жизни в современном мире, поскольку финансовый рынок предоставляет значительно больше возможностей по управлению собственными средствами, чем 5—10 лет назад, и такие понятия как потребительский кредит, ипотека, банковские депозиты плотно вошли в нашу повседневную жизнь. Однако в настоящий момент времени ни нам, ни нашим детям явно недостаточно тех финансовых знаний, которыми мы располагаем. При этом нужно учитывать, что сегодняшние учащиеся — это завтрашние активные участники финансового рынка. Поэтому, если мы сегодня воспитаем наших детей финансово грамотными, значит, завтра мы получим добросовестных налогоплательщиков, ответственных заемщиков, грамотных вкладчиков

Новизной данной программы является направленность курса на формирование финансовой грамотности учащихся на основе построения прямой связи между получаемыми знаниями и их практическим применением, пониманием и использованием финансовой информации на настоящий момент и в долгосрочном периоде и ориентирует

на формирование ответственности у подростков за финансовые решения с учетом личной безопасности и благополучия.

Отличительной особенностью программы данного курса является то, что он базируется на системно-деятельностном подходе к обучению, который обеспечивает активную учебно-познавательную позицию учащихся. У них формируются не только базовые знания в финансовой сфере, но также необходимые умения, компетенции, личные характеристики и установки.

Это определило цели данного курса:

- формирование у воспитанников готовности принимать ответственные и обоснованные решения в области управления личными финансами, способности реализовать эти решения;
- создание комфортных условий, способствующих формированию коммуникативных компетенций;
- формирование положительного мотивационного отношения к экономике через развитие познавательного интереса и осознание социальной необходимости.

Задачи:

- освоить систему знаний о финансовых институтах современного общества и инструментах управления личными финансами;
- овладеть умением получать и критически осмысливать экономическую информацию, анализировать, систематизировать полученные данные;
- формировать опыт применения знаний о финансовых институтах для эффективной самореализации в сфере управления личными финансами;
- формировать основы культуры и индивидуального стиля экономического поведения, ценностей деловой этики;
- воспитывать ответственность за экономические решения.

Сроки реализации программы – 1 год.

Объем часов - 34 часа по 1 часу в неделю

Формы реализации программы.

Для реализации поставленных целей предлагаются следующие формы организации учебного процесса:

Дискуссия, проектно-исследовательская деятельность учащихся, деловая игра, практическая работа, юридическая консультация, правовая консультация, познавательная беседа, интерактивная беседа, мини-проект, мини-исследование, круглый

стол, ток-шоу, творческая работа, викторина, ролевая игра, сюжетно-ролевая игра, выступления учащихся с показом презентаций, игра-путешествие, правовая игра, дидактическая игра, решение практических и проблемных ситуаций, решение практических и экономических задач, игра с элементами тренинга, работа с документами, аналитическая работа, конференция, конкурсы.

Методы обучения

На уровне основного общего образования создаются условия для освоения воспитанников образовательных программ, делается акцент на умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) на развитие учебно-исследовательской деятельности учащихся.

В процессе обучения используются:

1. Приемы актуализации субъективного опыта воспитанников;
2. Методы диалога и полилога;
3. Приемы создания коллективного и индивидуального выбора;
4. Игровые методы;
5. Методы диагностики и самодиагностики;
6. Технологии критического мышления;
7. Информационно-коммуникационные технологии;
8. Технологии коллективного метода обучения.

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с курсами экономики, истории, обществознания, географии, литературы, искусства.

II. Результаты освоения курса программы

Планируемые результаты:

Личностными результатами изучения курса «Финансовая грамотность» являются:

- осознание себя как личности, общества и государства; понимание экономических проблем и участие в их обсуждении; понимание финансовых связей семьи и государства;
- овладение начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений: сопоставление доходов и расходов, расчёт процентов, сопоставление доходности вложений на простых примерах;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; планирование собственного бюджета, предложение вариантов собственного заработка;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных экономических ситуациях;

Метапредметными результатами изучения курса «Финансовая грамотность» являются:

Познавательные:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации; поиск информации в газетах, журналах, на интернет-сайтах и проведение простых опросов и интервью;
- формирование умений представлять информацию в зависимости от поставленных задач в виде таблицы, схемы, графика, диаграммы, диаграммы связей (интеллект-карты);
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Регулятивные:

- понимание цели своих действий;
- планирование действия с помощью педагога и самостоятельно;
- проявление познавательной и творческой инициативы;
- оценка правильности выполнения действий; самооценка и взаимооценка;
- адекватное восприятие предложений товарищей, учителей, родителей.

Коммуникативные:

- составление текстов в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса «Финансовая грамотность» являются:

- понимание основных принципов экономической жизни общества: представление о роли денег в семье и обществе, о причинах и последствиях изменения доходов и расходов семьи, о роли государства в экономике семьи;
- понимание и правильное использование экономических терминов;
- освоение приёмов работы с экономической информацией, её осмысление; проведение простых финансовых расчётов;
- приобретение знаний и опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в области семейной экономики: знание источников доходов и направлений расходов семьи и умение составлять простой семейный бюджет; знание направлений инвестирования и способов сравнения результатов на простых примерах;
- развитие способностей учащихся делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки экономических ситуаций, определение элементарных проблем в области семейных финансов и нахождение путей их решения;
- развитие кругозора в области экономической жизни общества и формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин.

III. Содержание курса программы

Раздел 1. Управление денежными средствами семьи (8 часов).

Тема 1. Происхождение денег.

Дискуссия «Деньги: что это такое?» Аналитическая работа «Что может происходить с деньгами и как это влияет на финансы нашей семьи?»

Тема 2. Источники денежных средств семьи.

Практическая работа «Какие бывают источники доходов?» Круглый стол «От чего зависят личные и семейные доходы?»

Тема 3. Контроль семейных расходов.

Дискуссия «Как контролировать семейные расходы и зачем это делать?»

Тема 4. Построение семейного бюджета

Круглый стол «Что такое семейный бюджет и как его построить?» Практическая работа «Как оптимизировать семейный бюджет?»

Раздел 2. Способы повышения семейного благосостояния (6 часов).

Тема 5. Способы увеличения семейных доходов с использованием услуг финансовых организаций.

Мини-исследование «Для чего нужны финансовые организации?»

Практическая работа «Как увеличить семейные расходы с использованием финансовых организаций?»

Тема 6. Финансовое планирование как способ повышения благосостояния.

Познавательная беседа «Для чего нужно осуществлять финансовое планирование?»

Деловая игра «Как осуществлять финансовое планирование на разных жизненных этапах?»

Раздел 3. Риски в мире денег (7 часов).

Тема 7. Особые жизненные ситуации и как с ними справиться.

Решение практических задач «Особые жизненные ситуации и как с ними справиться».

Дискуссия «Экономические последствия непредвиденных событий: болезней, аварий, природных катаклизмов».

Решение логических задач «Страхование». Познавательная беседа «Страховая компания. Страховой полис». Творческая работа «Страхование имущества, здоровья, жизни». Практическая работа «Принципы работы страховой компании».

Тема 8. Риски в мире денег.

Практическая работа «Какие бывают финансовые риски?» Познавательная беседа «Что такое финансовые пирамиды?» Осуществление проектной работы.

Раздел 4. Семья и финансовые организации: как сотрудничать без проблем (8 часов).

Тема 9. Банки и их роль в жизни семьи.

Круглый стол «Польза и риски банковских карт?»

Тема 10. Собственный бизнес.

Выступления учащихся «Что такое бизнес?»

Мини-проект «Как создать свое дело?»

Тема 11. Валюта в современном мире.

Познавательная беседа «Что такое валютный рынок и как он устроен?»

Решение экономических задач «Можно ли выиграть, размещая сбережения в валюте?»

Раздел 5. Человек и государство: как они взаимодействуют (5 часов).

Тема 12. Налоги и их роль в жизни семьи.

Дискуссия «Что такое налоги и зачем их платить?»

Работа с документами «Какие налоги мы платим?»

Тема 13. Пенсионное обеспечение и финансовое благополучие в старости.

Решение экономических задач «Что такое пенсия и как сделать ее достойной?»

Практическая работа «Негосударственные пенсионные фонды: как с ними работать?»

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы
Название раздела (количество часов)	
Раздел 1. Управление денежными средствами семьи(8 часов)	
Тема 1. Происхождение денег	
1.	Дискуссия «Деньги: что это такое?»
2.	Аналитическая работа «Что может происходить с деньгами и как это влияет на финансы нашей семьи?»
Тема 2. Источники денежных средств семьи	
3.	Практическая работа «Какие бывают источники доходов?»
4.	Круглый стол «От чего зависят личные и семейные доходы?»
Тема 3. Контроль семейных расходов	
5.	Дискуссия «Как контролировать семейные расходы и зачем это делать?»
Тема 4. Построение семейного бюджета	
6.	Круглый стол «Что такое семейный бюджет и как его построить?»
7-8.	Практическая работа «Как оптимизировать семейный бюджет?»
Раздел 2. Способы повышения семейного благосостояния (6 часов)	
Тема 5. Способы увеличения семейных доходов с использованием услуг финансовых организаций	
9.	Мини-исследование «Для чего нужны финансовые организации?»
10.	Практическая работа «Как увеличить семейные расходы с использованием финансовых организаций?»
Тема 6. Финансовое планирование как способ повышения благосостояния	
11.	Познавательная беседа «Для чего нужно осуществлять финансовое планирование?»
12.	Деловая игра «Как осуществлять финансовое планирование на разных жизненных этапах?»
13-14.	Осуществление проектной работы (что можно сделать ещё, чтобы научиться

	большему).
Раздел 3. Риски в мире денег(7 часов)	
Тема 7. Особые жизненные ситуации и как с ними справиться	
15.	Правовая консультация «ОЖС: рождение ребёнка, потеря кормильца».
16.	Правовая консультация «ОЖС: болезнь, потеря работы, природные и техногенные катастрофы».
17.	Познавательная беседа «Чем поможет страхование?»
Тема 8. Риски в мире денег	
18.	Практическая работа «Какие бывают финансовые риски?»
19.	Познавательная беседа «Что такое финансовые пирамиды?»
20-21.	Осуществление проектной работы.
Раздел 4. Семья и финансовые организации: как сотрудничать без проблем(8 часов)	
Тема 9. Банки и их роль в жизни семьи	
22.	Мини-проект «Что такое банк и чем он может быть вам полезен?»
23.	Круглый стол «Полезность и риски банковских карт?»
Тема 10. Собственный бизнес	
24..	Выступления учащихся «Что такое бизнес?»
25.	Мини-проект «Как создать свое дело?»
Тема 11. Валюта в современном мире	
26.	Познавательная беседа «Что такое валютный рынок и как он устроен?»
27.	Решение экономических задач «Можно ли выиграть, размещая сбережения в валюте?»
28-29.	Осуществление проектной работы.
Раздел 5. Человек и государство: как они взаимодействуют (5 часов)	
Тема 12. Налоги и их роль в жизни семьи	
30.	Дискуссия «Что такое налоги и зачем их платить?»
31.	Работа с документами «Какие налоги мы платим?»
Тема 13. Пенсионное обеспечение и финансовое благополучие в старости	
32.	Решение экономических задач «Что такое пенсия и как сделать ее достойной?»
33-34.	Практическая работа «Негосударственные пенсионные фонды: как с ними работать?»

Технология мотивирования и социально-психологического сопровождения семей с детьми, заключивших социальный контракт, «Секрет успеха»

ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям»

Современное динамичное общество требует от людей активности, стрессоустойчивости, гибкости и готовности развиваться профессионально и личностно. Одним из направлений развития, которое особенно актуально в настоящее время, является повышение компетентности граждан в сфере финансовой грамотности. Знания в этой сфере возможно применять как в профессиональных, так и в повседневных, бытовых моментах.

На практике люди часто считают информацию в финансовой сфере слишком сложной, а себя — слишком некомпетентными для того, чтобы пытаться разобраться в этой теме. Соответственно, они лишаются возможности получить полезные знания и во многом упростить свою жизнь, а в качестве родителей не могут передать корректные навыки и личный пример финансовой грамотности своим детям. Особенно это касается семей с низким уровнем дохода.

В рамках предлагаемой технологии «Секрет успеха» предполагается организовать цикл социально-психологических коуч-занятий для родителей, целью которых будет являться развитие социально-психологических знаний и навыков, полезных для успешной самореализации. Серия занятий направлена на повышение уровня самооценки и уверенности в себе, развитие навыков выстраивания жизненных перспектив и целеполагания, формирование личностных качеств участников целевой группы, необходимых для достижения результата.

В первый блок - цикл социально-психологических коуч-занятий для родителей входит 6 встреч:

1. Эффективные коммуникации
2. Уверенность в себе
3. Я-концепция
4. Стрессоустойчивость
5. Целеполагание
6. Семейный бюджет и способы его планирования.

Второй блок занятий организует **Структурное подразделение «Центр поддержки предпринимательства» Фонда «Инвестиционное агентство Курганской области»** - образовательный курс «Азбука предпринимательства» в онлайн-формате, на котором сертифицированные бизнес-тренеры транслируют участникам основы ведения бизнеса (регистрация деятельности, налогообложение, трудовое право, финансовые вопросы, маркетинг, бизнес-планирование).

В результате реализации мероприятия ожидается:

- актуализация личностных ресурсов, социально-ролевого и коммуникативного потенциалов представителей целевых групп и устойчивой мотивации на самообеспечение, позволяющих реализовать себя в трудовой деятельности;
- повышение уровня правовой, финансовой и психологической грамотности, развитие знаний и умений планирования и ведения семейного бюджета.

Занятие 1. Эффективные коммуникации

Цель: развить коммуникативные навыки участников целевой группы.

Задачи:

1. Развитие вербальных коммуникативных навыков;
2. Развитие невербальных коммуникативных навыков;
3. Развитие навыков эффективного взаимодействия в группе.

Продолжительность: 1 час 15 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер, бейджи, листы бумаги разного формата и цвета, фломастеры

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы, знакомство с ведущим

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день, уважаемые участники! Меня зовут ... Рада видеть вас на нашем занятии, тема которого «Эффективные коммуникации». С этого занятия стартует цикл встреч из 6 занятий, которые позволят вам раскрыть свой личностный потенциал, изучить свои сильные и слабые стороны, а также познакомиться с основами финансовой грамотности. Надеюсь, наша совместная работа позволит вам ощутить уверенность в себе и готовность к новым свершениям! Начнем мы с того, как грамотно выстраивать диалог и понимать собеседника, а пока давайте познакомимся.

Упражнение 1. «Весёлый Вася»

Цель: разминка, формирование атмосферы группового единства.

Время: 10 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, бейджи

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4-5 минут. Достаточно, если будут предложены всего по 3-4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Например, имя Андрей:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный

Р – Решительный

Е – Единодушный

И – Ищущий

По результатам обсуждения ведущий предлагает участникам написать свои имена на бейджах.

Обсуждение и принятие правил группы

Цель: создание рабочей атмосферы, включение участников в общее обсуждение.

Время: 10 минут.

Инструментарий: маркер, флипчарт

Инструкция:

Ведущий: Для того, чтобы упорядочить наши с вами взаимоотношения во время занятия, существуют определённые правила поведения в тренинговой группе. Давайте познакомимся с этими правилами.

Правила поведения в тренинговой группе.

1. Единая форма обращения.

Все участники тренинга обращаются друг к другу по имени и на «ты».

2. Общение по принципу «здесь и сейчас»

Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас и обсуждают только то, что происходит в группе.

3. Правило конфиденциальности.

Всё, что происходит на занятии, не разглашается и не обсуждается вне тренинговой группы.

4. Персонификация высказываний.

На занятии общение происходит только от своего имени и обращаемся мы лично к кому-то.

5. Правило обратной связи.

После выполнения упражнений и в конце каждого занятия участники высказываются о своих впечатлениях, возникших мыслях, испытанных чувствах, о том, что нового они узнали.

6. Искренность и уважение.

Участники не допускают неуважительного отношения друг к другу, обратная связь не допускает лукавства.

7. Правило пользования мобильными телефонами.

На время проведения занятия мобильный телефон должен быть выключен.

Упражнение 2. «Приветственное письмо»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: листы бумаги разного формата и цвета, ручки, фломастеры.

Инструкция: Ведущий: «Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. Вы можете выбрать любой лист — большой или маленький, любого цвета и написать свое приветствие ручкой или фломастером. В приветствии может быть просто «здравствуйте», пожелания хорошего дня или ожидания от занятия.

А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече».

Обсуждение: *Отражало ли чужое приветствие ваши мысли о сегодняшней встрече?*

Упражнение 3. «Слепой, глухой, немой»

Цель: понимание необходимости учета индивидуальных особенностей собеседника для продуктивного сотрудничества, развитие коммуникативных навыков.

Время: 15 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого.

Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит. Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого – договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция может быть в печатном варианте).

При выполнении задания пользоваться пищевыми предметами нельзя.

1 задание – договориться покрасить забор.

2 задание – встретиться на вокзале в 7 вечера

Обсуждение: Сложно ли было договариваться друг с другом? Учитывались ли индивидуальные особенности?

Мини-дискуссия «Список качеств, важных для общения»

Цель: выявление качеств, важных для выстраивания эффективной коммуникации.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер.

Инструкция:

Ведущий: Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

На первом этапе (5 минут) участники должны самостоятельно, индивидуально составить список качеств, важных для общения. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе проходит дискуссия, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется ведущим на флипчарте или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:
Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;

- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

***Обсуждение:** есть ли у вас качества, присущие общительному человеку? Какое у вас было представление о своей общительности? Изменилось ли оно после выполнения упражнения? Каким образом?*

Упражнение 4. «Чувство локтя»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации и сотрудничества, сплочение группы, создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется

Инструкция: В упражнении все участники встают в круг, им нужно соприкоснуться обувью со своим правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;

подпрыгивают на месте в едином ритме;

запускают волну;

наклоняются влево, вправо

При выполнении упражнения всем участникам запрещается издавать какие-либо звуки, т.е. договариваться они могут только невербально.

***Обсуждение:** Сложно ли было договориться с другими участниками без помощи слов? Какие средства невербальной коммуникации (мимику, жесты) вы использовали?*

Упражнение 5. «Пирамида позитивных пожеланий»

Цель: закрепление позитивной атмосферы.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно вскидывают руки вверх.

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Сейчас я предлагаю вам поделиться впечатлениями от прошедшего занятия. Вы можете рассказать, что вам понравилось, запомнилось или, наоборот, вызвало неприятные эмоции. Также, если у вас остались вопросы, вы можете их сейчас задать.

Высказывания участников

Ведущий: Отлично! Спасибо за ваши отзывы. *(Делится своими впечатлениями)* На следующей встрече мы с вами продолжим знакомиться с собой и развивать свои навыки. Тема следующего занятия — «Уверенность в себе», мы будем изучать, какие у нас есть сильные стороны, которые придают нам уверенности, какие есть недостатки, из-за которых наша уверенность в себе ослабевает. И, конечно, мы попробуем преобразовать наши слабости в наши сильные стороны. Надеюсь снова вас увидеть!

Занятие 2. Уверенность в себе

Цель: повысить уровень самооценки и развить уверенность в себе.

Задачи:

1. Развитие навыков понимания и принятия своих качеств и особенностей;
2. Формирование навыков безоценочного мышления;
3. Создание условий для улучшения психоэмоционального состояния.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: ручки, бейджи, раздаточный материал (прил.1), бумага А4, ноутбук, запись релаксационной музыки.

Вводная часть

Цель: создание атмосферы группового единства.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. Сегодняшняя встреча носит название «Уверенность в себе». Наша уверенность в себе во многом определяется тем, как мы сами себя оцениваем, как к себе относимся, как оцениваем свою компетентность, способности в разных сферах жизни, свою успешность. Именно уверенность в себе мы сегодня будем изучать, оценивать, и надеюсь, повышать. Приступим!

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, активация группового потенциала.

Время: 10 минут

Инструментарий: ручки, бейджи

Инструкция:

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж.

Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают в жизни.

Обсуждение: Сложно ли было «с ходу» назвать свои лучшие качества?

Упражнение 2. Диагностика самооценки с помощью теста-опросника «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

Цель: диагностика актуального уровня самооценки.

Время: 20 минут

Инструментарий: ручки, раздаточный материал

Инструкция:

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам оценить свой уровень самооценки посредством небольшого теста.

Выдаются бланки методики, дается время на заполнение и подсчет баллов, после чего ведущий зачитывает интерпретацию результатов:

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во

взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Обсуждение: Согласны ли вы с полученными результатами? Знали до диагностики уровень самооценки?

Упражнение 3. Техника «4 квадрата»

Цель: работа с самооценкой, определение своих сильных и слабых качеств.

Время: 15 минут

Инструментарий: ручки, бумага А4

Инструкция:

Ведущий: Вы получили чистые листы и ручки, сейчас ваша задача — поделить лист на четыре части и пронумеровать их последовательно: верхняя строка 1 и 2, нижняя – 3 и 4. А теперь поехали!

Квадрат 1. Напишите не менее пяти своих положительных черт, которые вы в себе цените, любите, считаете своими достоинствами.

Квадрат 3 (не два!). Напишите не менее пяти своих отрицательных черт, которые вам в себе не нравятся, те, что считаете своими недостатками.

Квадрат 2. Здесь необходимо написать недостатки, указанные в квадрате 3, но переформулированные в позитивные качества. Например, «жадный» - «бережливый».

Квадрат 4. Аналогичную процедуру нужно проделать и с первым квадратом, но переписав свои достоинства в отрицательные характеристики – «настойчивый» - «назойливый».

Теперь прикройте нижнюю часть листа и взгляните только на первый и второй квадраты. Постарайтесь представить себе его. Как он вам? Нравится? Стали бы с ним общаться?

То же самое теперь проделайте с нижней частью, взглянув теперь только на третий и четвертый квадраты. Как вам этот человек? А с ним вступили бы в тесные отношения?

Теперь раскройте лист полностью и взгляните на все написанные качества. Все эти качества – ваши. Нарисуйте круг и в центре напишите «Я». Недостатки – продолжение

наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. И то, как вы себя воспринимаете, зависит только от вас!

***Обсуждение:** заполнение какого квадрата далось легче всего? Труднее всего? Изменился ли ваш взгляд на себя после выполнения этого упражнения?*

Упражнение 4. Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения; оптимизация психоэмоционального состояния.

Время: 15 минут

Инструментарий: ноутбук, запись релаксационной музыки со звуками леса.

Инструкция: Под релаксационную музыку со звуками леса ведущий зачитывает текст.

Представьте себе самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый, солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками.

Трава невысокая, кое-где лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона. В лесу так тихо. Каждый шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск веточек под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул беличий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка...

Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.

Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить, сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни.

А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издалека. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый гриб... вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.

Рядом с вами куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветки под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете.

На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно-синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.

Давайте развернемся и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось. Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас в город. Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там, когда захотите. Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и в завтрашнем дне.

***Обсуждение:** Какие впечатления от упражнения? Какие ощущения после его выполнения? Изменилось ли состояние?*

Упражнение 5. «Зато ты...»

Цель: работа с самооценкой, определение своих сильных и слабых качеств.

Время: 10 минут

Инструментарий: ручки, бумага А4

Инструкция:

Участники выписывают по 1 своему недостатку на чистом листе бумаге. Затем этот лист передают по очереди по кругу другим участникам и они трансформируют этот недостаток в достоинство начиная фразу со слов «зато ты».

***Обсуждение:** Чьи варианты трансформации больше запомнились? Удалось ли посмотреть на свой недостаток по-новому? Получится ли преобразовать его в свою сильную сторону? Где это качество может пригодиться?*

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Обмен впечатлениями по итогам встречи станет нашей традицией, и я предлагаю сейчас по очереди рассказать, что вам запомнилось, может быть, вас что-то удивило или порадовало. Напоминаю, что если у вас остались вопросы, вы можете их сейчас задать.

Высказывания участников

Ведущий: (*делится своими впечатлениями*). Сегодня мы с вами изучали себя, свои сильные и слабые стороны, на следующем занятии мы продолжим двигаться в этом направлении. Наша третья встреча будет посвящена понятию «я-концепции». Что это такое? Это наша личность в целом, то, как мы себя воспринимаем, наш целостный образ. И в следующий раз мы будем рассуждать и пробовать принимать себя, любить и ценить себя такими, какие мы есть, с нашими достоинствами и недостатками. Буду рада вновь вас увидеть!

Занятие 3. Я-концепция

Цель: способствовать формированию положительной Я-концепции участников целевой группы.

Задачи:

1. Создание условий для раскрытия личности участников;
2. Формирование положительного образа «Я»;
3. Помощь в осознании уникальности и ценности собственной личности.

Продолжительность: 1 час 30 минут

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, ручки, бумага для записей

Вводная часть

Цель: активизация внутригруппового потенциала.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. Наша третья встреча, как вы помните, будет посвящена нам, нашей личности, нашей я-концепции. Несмотря на все сомнения, слабые стороны, ошибки, важно всегда сохранять хорошее отношение к себе, ощущать ценность себя, самоуважение. Об этом сегодня и поговорим.

Упражнение 1. «Нарисуй своё имя»

Цель: расширение представлений о себе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается при помощи бумаги и изобразительных средств нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок.

Обсуждение: Сложно ли было изобразить себя в необычном образе? Какие свои черты удалось передать с помощью изобразительных средств?

Упражнение 2. «Мне удастся»

Цель: формирование положительного образа «Я», навыков самопрезентации.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- ◆ Как им удалось этому научиться?
- ◆ Где может пригодиться это умение?

Обсуждение: Сложно ли было презентовать себя участникам группы? Какие чувства вы при этом испытывали?

Упражнение 3. «Кто я?»

Цель: развитие самоанализа, формирование и прояснение «Я-концепции».

Время: 20 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?». Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет

листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

Обсуждение: Какой этап упражнения оказался самым легким? Какой — самым сложным? Были ли неожиданные характеристики от участников группы?

Упражнение 4. «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага для записей, ручки.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Обсуждение: Удалось ли удачно провести торги, получить нужное и избавиться от ненужного? Как вы стали к себе относиться после того, как приобрели то, что хотели и отдали ненужное?

Упражнение 5. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: углубление процесса самопознания и формирования представления о себе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя. Затем вдоль лучей необходимо написать все свои достоинства, все хорошее, что человек о себе знает. Важно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Обсуждение: Как шло выполнение упражнения? Было ли легко? Что было трудно? Есть ли сейчас что-то, что можно было бы дописать на лучи?

Упражнение 6. «Образ Я»

Цель: осознание уникальности и целостности своего «Я», завершение встречи.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестах. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Это было наше последнее упражнение на сегодня, и по сложившейся традиции предлагаю обменяться впечатлениями о встрече.

Высказывания участников.

Ведущий: (*делится своими впечатлениями*). Сегодня мы говорили о принятии себя, восприятии себя как уникальной и неповторимой личности. Но даже уникальные и неповторимые личности, которые любят и ценят себя, временами встречаются с серьезными трудностями, проблемами, выбивающими из колеи. И с ними важно справляться! При этом сохраняя и оберегая себя. О том, как это можно делать, мы с вами и узнаем на следующей встрече.

Занятие 4. Стрессоустойчивость

Цель: развить у целевой группы навыки стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Информирование о способах преодоления стрессовых ситуаций.
2. Повышение навыков стрессоустойчивости.
3. Развитие навыков жизнестойкого поведения.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер для флипчарта, ноутбук, запись релаксационной музыки, раздаточный материал (прил. 2).

Вводная часть

Цель: активизация внутригруппового потенциала.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. На нашей четвертой встрече мы будем говорить о стрессе и стрессоустойчивости. Стресс - это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. Воздействие стресса бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). Для того чтобы успешно преодолевать стрессовые ситуации, важно уметь находить силы, ресурсы, быть стрессоустойчивым. В рамках нашей встречи сегодня мы попробуем найти источники силы для преодоления стресса в себе и вокруг себя.

Упражнение 1. «Больше цвета!»

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, спеть, станцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Обсуждение: *Сложно ли было изобразить цвет настроения посредством выразительных средств (мимики, жестов и т.п.)?*

Упражнение 2. «Аукцион»

Цель: поиск способов совладания со стрессом.

Время: 10 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер для флипчарта.

Инструкция: участникам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются бумага и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справляться со стрессом. На размышление дается 10 минут. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на флипчарте в колонки.

Обсуждение: Какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников? Какие способы оказались редкими? Какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Упражнение 3. Групповая дискуссия «Стресс в нашей жизни» и отработка методов релаксации

Цель: выяснение степени информированности участников группы о стрессе, его воздействии и методах его преодоления; обсуждение возможных вариантов борьбы со стрессом; обсуждение ресурсов стрессоустойчивости; знакомство с дыхательными техниками релаксации.

Время: 20 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки.

Инструкция:

Вводное слово ведущего.

Р. Лазарус ввел понятие физиологического и психологического (эмоционального) стресса. Физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма и его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия). Психологическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуацию. Психологический стресс сопровождается чрезмерно повышенным эмоциональным напряжением. Но человек способен научиться адекватному поведению в различных стрессовых, экстремальных ситуациях (в аварийных ситуациях, при внезапном нападении и пр.). Каждый из нас справляется со стрессовыми ситуациями по-своему, и сейчас я предлагаю вам подумать и записать на листах, как Вы преодолеваете стрессы. Что Вам помогает? Какие мысли, занятия, люди? Что помогает больше, что меньше? Какие новые способы Вы открыли для себя.

Индивидуальная работа участников группы.

Обсуждение.

Ведущий предлагает опробовать дыхательные упражнения как способ релаксации и снижения эмоционального напряжения в условиях стресса.

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится

быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

Упражнение «Успокаивающее дыхание». В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение «Зевок». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Обсуждение: Как чувствуете себя после выполнения упражнения? Можно ли их использовать в повседневной жизни?

Упражнение 4. «Шум прибоя»

Цель: знакомство с методом релаксации, апробирование.

Время: 10 минут.

Инструментарий: ноутбук, запись релаксационной музыки.

Инструкция:

Звучит запись релаксационной музыки со звуками морского прибоя. Участники лежат на ковре.

Ведущий: «Представьте, что вы лежите на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает ваше тело, закройте глаза и немного отдохните у моря, волны споют вам свою колыбельную песню (участники лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся ваших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги – нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох – выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди – становится еще теплее, вам нравится это тепло, вы дышите глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца коснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо отдыхать, спокойно, вам приятно это расслабление, вы дышите ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, вы хотите еще и еще слушать песню морских волн (участники несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, вы медленно встаете, потягиваетесь и идете отдыхать...»

Обсуждение: *Как изменилось состояние? Было ли тяжело включиться в упражнение, представлять описываемую обстановку?*

Упражнение 5. «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Время: 15 минут.

Инструментарий: раздаточный материал (прил. 2)

Инструкция:

Ведущий: В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это список наших положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)
---	--	---

--	--	--

Обсуждение: Как давалось выполнение упражнения? Если посмотреть со стороны на список, который у вас получился, как можно охарактеризовать человека с такими качествами, достижениями? Какие ваши собственные впечатления, когда вы видите свой список достоинств и достижений?

Упражнение 6. «Мой сосед и я»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Участники стоят в кругу. По сигналу ведущего они поднимают правую руку и кладут её на голову соседу справа, глядя голову и произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают левую руку и кладут её на голову соседу слева, произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают обе руки и кладут на голову себе со словами: «А я вообще молодец!»

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: На этой позитивной, бодрой ноте мы завершаем нашу встречу и по традиции напоследок обмениваемся впечатлениями.

Высказывания участников

Ведущий: (делится своими впечатлениями). Стресс — неотъемлемая часть нашей жизни, хотим мы того или нет. Но если не все, то многие трудности в нашей жизни можно рассматривать как трамплин к личностному росту, развитию, становлению себя. Преодолевая трудности, мы получаем новые знания, навыки, мы становимся сильнее, мудрее. Думаю, сегодня вы смогли чуть по-другому взглянуть на тему стресса и найти новые способы справляться с ним. Ведь чем больше у вас возможностей, ресурсов, тем больше вероятность, что вы справитесь. А для того чтобы успешно справляться как со стрессовыми ситуациями, так и с задачами, которые вы сами перед собой ставите, важно правильно ставить цели и планировать пути их достижения.

Занятие 5. Целеполагание

Цель: развить навыки целеполагания.

Задачи:

1. Информирование участников тренинга о понятии «целеполагания»;
2. Знакомство с этапами целеполагания;
3. Развитие практических навыков целеполагания.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: флипчарт, маркеры, газеты, бумага А4, фломастеры, ручки, мяч.

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Сегодня наша пятая встреча, она будет посвящена теме целеполагания. Целеполагание — это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Как правильно поставить цель, организовать свои действия для того, чтобы ее достичь в оптимальные сроки, оптимальными усилиями — об этом мы сегодня поговорим.

Упражнение 1. «Фраза по кругу».

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, настрой на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Выбирается какая-нибудь простая фраза, например: «В саду падали яблоки». По сигналу ведущего, начиная с первого игрока, все по очереди произносят эту фразу. Каждый участник игры должен произнести ее с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивлённой, безразличной и т.д.). Если человек не может придумать ничего нового, он выбывает из игры – повторять интонацию нельзя. Так продолжается, пока не останется несколько победителей (три-четыре), но если никто не в состоянии ничего придумать, игра может закончиться и раньше.

Обсуждение: Сложно ли было менять интонацию? Выразить свои чувства с помощью интонаций?

Упражнение 2. «Смятая бумага»

Цель: разминка, подготовка к основной теме занятия.

Время: 10 минут.

Инструментарий: газеты.

Инструкция: Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты.

Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача — забросить газет больше, чем предыдущий участник.

Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Обсуждение: *Какому участнику было легче всего справиться с заданием? Кому тяжелее? Как влияет на человека элемент конкуренции, сравнения его результатов с результатами других людей?*

Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Цель: знакомство участников с понятием целеполагания и этапами постановки цели.

Время: 20 минут.

Инструментарий: флипчарт, маркеры.

Инструкция: Для большей наглядности ведущий предлагает участникам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания. Ведущий фиксирует основные понятия и ключевые моменты обсуждения на флипчарте.

Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить, насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Примеры возможных формулировок от участников);

1. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Примеры постановки задач к цели от участников);

2. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Примеры постановки задач к цели от участников);

3. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.



В сфере бизнеса, управления и менеджмента широко применяется система SMART. Так обозначается своеобразная методика грамотной постановки целей. Каждая буква этой аббревиатуры означает важную составляющую.

Specific – Конкретность. Цель должна быть конкретной, это не мечта. Цель – это ответ на вопрос: Что я хочу, чтоб было? (увеличить прибыль, купить новое авто, выучить иностранный язык, переехать на пмж и т.д.)

Measurable – Измеримость. Для этого нужно ответить себе на вопросы: Как я узнаю, что достиг нужного результата? Как я буду знать, что я на верном пути? Как должен проявить себе промежуточный результат?

Attainable – Достижимость. Еще один вопрос к себе – обладаю ли я нужными ресурсами (внутренними и внешними), чтоб достигнуть желаемого результата? Если нет – возможно ли эти ресурсы мне приобрести и как?

Relevant – Актуальность. Вопросы: Важно ли это именно для меня? Подходят ли способы и задачи, которыми я хочу достичь цели?

Time-bound — Ограниченность во времени. Вопросы: Сколько времени я даю себе на достижение цели, когда она должна быть достигнута? Можно указать примерные даты промежуточных результатов.

Упражнение 3. «Лестница достижений»

Цель: отработка практических навыков целеполагания.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, ручки.

Инструкция: Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Обсуждение: *Насколько был полезен метод целеполагания? Смогли ли вы конкретизировать свою цель и способы ее достижения?*

Упражнение 4. «Ворвись в круг»

Цель: разминка, снижение психоэмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Среди участников выбирается один, готовый пройти своеобразное испытание. Все остальные берутся за руки и образуют плотный круг так, чтобы попасть в него было очень сложно. Участнику-добровольцу дается инструкция: используя любые средства, войти в этот круг. Остальные не должны способствовать этому и могут впустить участника только тогда, когда им этого действительно захочется, то есть когда «аутсайдер» найдет правильный подход к группе.

Это упражнение можно повторить для нескольких участников. В заключение необходимо обязательно проговорить те чувства, которые возникали как у игрока, стремящегося попасть в круг, так и у остальной группы.

Обсуждение: в ходе обсуждения можно разобрать стили поведения участников-«аутсайдеров», определить наиболее удачные и неудачные из них.

Рефлексия

Упражнение 5. «Благодарности»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Ведущий пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом тренинге. Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то тренер предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где высока степень открытости и раскрепощенности, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием. В заключение тренер сам берет предмет и благодарит группу за работу на тренинге.

Ведущий: (*делится своими впечатлениями*). Как вы увидели, чтобы достичь цели, нужно грамотно сформулировать саму цель и корректно спланировать все этапы ее достижения. Целеполагание полезно как в работе, так и в повседневной жизни. Равно и знания в разных сферах, могут оказаться важными в бытовых моментах. Например, управление финансами и семейным бюджетом. Его грамотное планирование может стать важной

поддержкой для семей, у которых скромные финансовые возможности. Планирование семейного бюджета и станет темой нашего завершающего занятия. До встречи!

Занятие 6. Семейный бюджет и способы его планирования

Цель: сформировать знания о семейном бюджете и необходимости его планирования.

Задачи:

1. Формирование понятия «семейного бюджета»
2. Формирование навыков планирования семейного бюджета;
3. Мотивирование на посещение других занятий в рамках технологии.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Инструментарий: бейджи, мяч, бумага А4, ручки, проектор, ноутбук, флипчарт, магниты, раздаточный материал для упражнений.

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Для человека в жизни очень большое значение имеют деньги, и не только способы их зарабатывания, но и как ими распорядиться. Многие люди считают, что незачем подсчитывать расходы-доходы, нет времени или просто лень. Но ведь от этого зависит благосостояние семьи, а порой тема финансов становится причиной раздоров и конфликтов. Если иметь полное представление о расходах и доходах семьи, получится накопить на что-то важное, распланировать поездки, крупные траты, отпуск. Поэтому сегодня мы с вами попробуем разобраться с такой важным понятием как семейный бюджет.

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: разминка, создание положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция:

Ведущий берет мяч и отдает его ближайшему участнику. *«Ваша задача — передать этот предмет своему соседу справа и так по кругу. Причем способы передачи повторяются не*

должны. Если предмет упадет, начинаем сначала». Самого оригинального можно наградить аплодисментами.

Упражнение 2. «Рассыпавшийся блокнот»

Цель: подготовка к основному упражнению, настрой на восприятие новой информации.

Время: 15 минут.

Инструментарий: раздаточный материал (прил.3), флипчарт, магниты.

Инструкция:

У ведущего в руках перевернутые надписями вниз стикеры, ведущий обходит круг участников и каждому предлагает выбрать один стикер. На флипчарте обозначены 2 колонки: Доходы и Расходы. Участники прикрепляют свои стикеры в соответствующую колонку.

Ведущий:

Сейчас мы с вами познакомились с главными составляющими семейного бюджета – доходами и расходами. Простыми словами, **семейный бюджет** – это и есть доходы и расходы семьи за определенный период: месяц, полгода, год и т.д.

Доходы – это денежная сумма, регулярно и законно поступающая в непосредственное распоряжение человека, а *расходы* – это денежные затраты человека на удовлетворение его потребностей.

Когда *расходы равны доходам* - бюджет называют сбалансированным. Когда *расходы превышают доходы*, тогда говорят, что бюджет имеет дефицит. Если же складывается ситуация, при которой *доходы больше расходов*, то бюджет называется *профицитным*, то есть в семье остается некоторая сумма, запас средств, которые можно потратить или оставить в качестве сбережений.

Во многих семьях все доходы и расходы фиксируются, вот и в семье Петровых все расходы и доходы записаны в блокноте. Блокнот упал и рассыпался. Сейчас наша задача – навести в нем порядок. Каждому из вас достался стикер, и сейчас по очереди вы будете подходить к флипчарту и прикреплять свой стикер в ту колонку, к которой, как вы думаете, относится надпись на нем.

Основная часть. Отработка навыков планирования и распоряжения семейным бюджетом

Цель: практическая отработка полученных знаний.

Время: 30 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, ноутбук, проектор.

Ведущий: Семейный бюджет – одно из слагаемых благополучия семейной жизни. Весь смысл семейной экономики состоит в сбалансированности доходов и расходов семьи, а затем и в получении накоплений для увеличения расходов на улучшение обустройства быта семьи, формирование ее финансового резерва.

При этом планирование семейного бюджета – дело довольно сложное. Чтобы спланировать, сколько средств и на что будет израсходовано, надо располагать данными не только о своих доходах, но и расходах, о ценах на товары и услуги.

Разумеется, неотъемлемая часть расходов — это траты на питание. Важно, чтобы еда была и сытной, и полезной, и, по возможности, не разорительной для семейного бюджета. Сейчас ваша задача выбрать наиболее оптимальный вариант набора продовольствия. (прил. 4)

Из 26 предложенных продуктов, которые вы видите на экране, выберите 10 основных видов продуктов, которые должны присутствовать для сбалансированного питания и выпишите на лист.

А теперь правильный ответ:

10 наименований продуктов должны присутствовать обязательно: молоко, мясо, рыба, хлеб, яйцо, картофель, масло, фрукты, сахар, овощи.

Для выполнения следующих двух заданий предлагаю поближе познакомиться с семьей Петровых из предыдущего упражнения.

На слайде вы можете увидеть состав семьи, их условия жизни и уровень доходов. (прил. 5)

Следующее задание - «День рождения ребенка» (прил. 6)

Необходимо выбрать вариант подготовки праздника, с учетом дохода и гостей из 15 человек.

Ответ обоснуйте. *(желающие могут озвучить свой выбор и его обоснование)*

Следующее задание – «Образование» (прил. 7)

Из 4 вариантов выберите лучший вариант получения образования для Оли. Ответ обоснуйте. *(желающие могут озвучить свой выбор и его обоснование)*

Рефлексия

Упражнение 3. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи по результатам занятия.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями от занятия, начиная фразу со слов «Сегодня я...». Участники по кругу высказываются, ведущий завершает круг, подводит итог:

В заключение хочу сказать – деньгами не все можно измерить и купить: можно купить аптеку, но не купить здоровье, можно купить кровать, но не купить сон, нельзя купить хорошее настроение, уважение окружающих, любовь близких, честь, совесть.

Нужно научиться культуре общения с деньгами, потому что это часть общей культуры человека, и она заключается в здоровом отношении к деньгам.

На этом наша с вами часть работы завершается. Дальше вас ждут занятия образовательного курса «Азбука предпринимателя», которые проведут с вами специалисты Фонда «Инвестиционное агентство Курганской области». В рамках этих встреч вы получите актуальную информацию по вопросам самозанятости, ведения малого бизнеса. Также рассмотрите такие темы как финансовое и бизнес-планирование, маркетинговое, правовое и информационное сопровождение деятельности, применение трудового законодательства. Надеюсь, что полученные знания окажутся для вас полезны и вы сможете их применить в своей жизни. Спасибо за участие!

Приложение 1.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Вопрос	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Очень часто (4)
1. Мне хочется, чтобы мои					

друзья подбадривали меня.					
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).					
3. Я беспокоюсь о своем будущем.					
4. Многие меня ненавидят.					
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.					
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.					
7. Я боюсь выглядеть глупцом.					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10. Я часто допускаю ошибки.					
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.					
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.					
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.					
14. Я слишком скромн.					
15. Моя жизнь бесполезна.					

16. Многие неправильного мнения обо мне.					
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
18. Люди ждут от меня многого.					
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.					
20. Я слегка смущаюсь.					
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.					
22. Я не чувствую себя в безопасности.					
23. Я часто понапрасну волнуюсь.					
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.					
25. Я чувствую себя скованным.					
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.					
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
30. Как жаль, что я не так общителен.					
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.					
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.					

Приложение 2.

Раздаточный материал к упражнению 5.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Приложение 3

Игра «Рассыпавшийся блокнот».

Доходы	Расходы
Заработная плата родителей	Оплата за квартиру
Стипендия старшего брата	Покупка продуктов
Пенсия бабушки	Оплата за обучение
Выигрыш в лотерею	Покупка игрушек
Наследство	Покупка сладостей

--	--

Приложение 4

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ КОРЗИНА

Выберите основные виды продуктов для продовольственной корзины вашей семьи на месяц из 26 предложенных:

- 1) хлеб; от 20 руб
- 2) сахар; от 30 руб / кг
- 3) минеральная вода; от 15 руб
- 4) масло сливочное; от 100 р/кг
- 5) кукурузные хлопья; 50 руб
- 6) масло растительное; от 40 руб
- 7) рыба; от 100 руб
- 8) кальмар сушеный; от 50 руб
- 9) газированные напитки; от 15 руб
- 10) молоко; от 30 руб
- 11) яйцо; от 50 руб
- 12) майонез; от 15 руб
- 13) картофель; от 17 руб/кг
- 14) овощи (морковь, лук, свекла, капуста и др); от 10 – 30 руб/кг
- 15) сухофрукты; от 100 руб
- 16) соль; от 9 руб
- 17) креветки; от 50 руб
- 18) кондитерские изделия; от 20 руб
- 19) сельдь; от 100 руб
- 20) финики сушеные; от 100 руб
- 21) маринады; от 50 руб
- 22) сало копченое; от 100 руб
- 23) орешки соленые; от 40 руб
- 24) конфеты; от 20 руб
- 25) чипсы; от 30 руб
- 26) мясо от 200 руб.

Приложение 5.

Характеристика семьи

Семья Петровых

В семье Петровых пять человек: мама, папа, дети: Света (19 лет), Оля (15 лет) и Денис (11 лет). Семья живет в собственной большой 4-х комнатной благоустроенной квартире в черте города, в шаговой доступности от школы. Они имеют дачный домик с садовый участком 6 соток в 3 – х км от города, новый автомобиль. Отец работает в соседнем городе (70 км) его доход в месяц составляет 40 т.р, мама работает бухгалтером, её доход составляет 20 т.р., старшая дочь Света — студентка колледжа, учится на отлично, её стипендия составляет 1000 р., в свободное время Света подрабатывает, её доход составляет 10 т.р., детское пособие на детей семья не получает, т.к. совокупный доход семьи выше среднемесячного прожиточного минимума. Общий доход семьи 71000р. в месяц. Старшая дочь Света подрабатывает в кафе, в соседнем городе, расходы на проезд составляют 116 р. в день, её график занятости 4 рабочих дня в неделю. Средняя дочь Оля посещает секцию гимнастики, сын Денис посещает бассейн. Оплата двух спортивных секций составляет 3000р в месяц. В прошлом году семья взяла кредит на покупку автомобиля, на 5 лет, под 22% годовых. Оплата кредита в месяц (с учетом процентов) составляет 6 т.р. Осталось выплатить 300 т.р. Коммунальные платежи составляют 10000 руб. Семья имеет компьютер и принтер, оплата интернета составляет 600 р в месяц. Семья мечтает о летнем отдыхе у моря.

Приложение 6.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Выберите наиболее приемлемый для семьи вариант подготовки дня рождения Дениса с учетом размера дохода и 15 человек гостей.

1. Родители самостоятельно готовят программу праздника, покупают продукты на оптовом рынке, сами готовят праздничные блюда. Расходы составят 5000 руб.
2. Родители арендуют кафе; расходы составляют 500 руб. на человека, конкурсную программу готовят самостоятельно.
3. Родители арендуют хороший ресторан, нанимают аниматоров и ведущих, полностью освобождая себя от хлопот и шума, расходы составят 5000 руб. на человека.

Приложение 7.

ОБРАЗОВАНИЕ

Выберите наиболее приемлемый вариант получения образования для Ольги.

1. В обычном российском колледже (образование бесплатно, целевые взносы – 2500 руб. в год).
2. В колледже при Московском государственном институте международных отношений (МГИМО) с дальнейшим зачислением в этот ВУЗ за 139000 руб. в год.
3. Обучение в колледже при Оксфордском университете с перспективой дальнейшего поступления в любой ВУЗ мира за 600000 руб. в год.
4. В обычном российском университете, в другой области (общежитие предоставляется), за 40000 руб. в год