***Содержание занятий проекта «Траектория сопровождения»***

***Тема 1. Самообслуживание.***

**Занятие 1. Режим дня. Гигиена тела. Закаливание.**

*Форма: беседа.*

*Вопросы для обсуждения:*

Сколько часов надо спать?

Сколько раз в день надо кушать?

Нужно ли соблюдать режим дня в выходной день?

Нужно ли закаляться, делать зарядку, заниматься спортом?

Как часто надо мыть руки, ноги, мыть голову, мыть всё тело?

Нужно ли для разных частей тела использовать разные средства гигиены? Какие и почему?

Что делать если испачкался, а мыла и воды нет?

*Продукт для 1 группы: памятка по уходу за собой, рекомендуемый режим дня.*

*ДЗ: Одеться для события, объяснить свой выбор одежды, обуви, косметики. Событие выбирается из предложенных: праздник, свидание, занятие в спортзале, домашняя одежда, прогулка весной, летом, осенью, зимой.*

**Занятие 2. Опрятность. Прическа. Макияж.**

*Форма: презентация проекта*

Презентация события и своего образа. Правила использования парфюмерии и косметики.

*Продукт для 1 группы: блок-схема выбора одежды и обуви по сезону и по назначению*

**Занятие 3. Общение с противоположным полом**

*Форма: тренинг*

*Вопросы для обсуждения:*

Что такое дружба? С кем можно (или нужно?) дружить?

Что такое любовь? В чем она проявляется?

Как создать семью? Какая она должна быть?

Вопросы полового воспитания и гигиены половой жизни?

*ДЗ: составить список средств гигиены в вашем доме, которые ты используешь*

**Занятие 4. Покупка средств гигиены, парфюмерии и косметики.**

*Форма: беседа.*

*Вопросы для обсуждения:*

Средства для умывания, душа, туалета и т.д.

Уход за ногтями, волосами, кожей.

Гигиена девочек. Гигиена мальчиков.

Ежедневная косметика и парфюмерия

Какие средства использовать: дешевые или дорогие, известные или неизвестные, отечественные или импортные бренды (фирмы)?

*Продукт для 1 группы: список основных гигиенических средств*

*ДЗ: составить список инвентаря и техники для уборки в своем доме.*

***Тема 2. Уборка дома.***

**Занятие 1. Необходимость уборки. Инвентарь и техника для уборки.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Как определить необходимость уборки?  
Как и чем убирать ванную и туалет?

Как и чем убирать кухню?

Как и чем убирать комнаты?

Когда и какую бытовую технику использовать? Использование пылесоса.

Как оценить качество уборки?

*Продукт для 1 группы: график уборки квартиры.*

*ДЗ: видео-отчет «Как я убираюсь в ванной комнате» (5 минут)*

**Занятие 2. Уборка кухни, ванной комнаты, туалета.**

*Форма: практическое занятие.*

Разбор видео-отчетов.

Безопасное использование различных моющих средств (для стекол, для кафеля, для пола, для унитаза, для ванной, для раковины, для плиты).

Правила уборки кухни.

Правила уборки туалета.

Правила уборки ванной.

*Продукт для 1 группы: памятка по уборке ванной и туалета, памятка по уборке кухни.*

*ДЗ: видео-отчет «Как я убираюсь в своей комнате» (5 минут)*

**Занятие 3. Уборка комнаты. Уход за мебелью.**

*Форма: практическое занятие.*

Разбор видео-отчетов.

Безопасное использование различных чистящих средств (для полировки мебели, для чистки мягкой мебели).

Правила ухода за мягкой, деревянной и пластиковой мебелью.

*Продукт для 1 группы: памятка по уборке жилой комнаты.*

*ДЗ: ролик-реклама любого средства для уборки дома*

**Занятие 4. Покупка хозяйственного инвентаря, бытовой химии и техники для уборки.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Какие моющие средства, как и когда используются?

Какие чистящие средства, как и когда используются?

Какая бытовая техника необходима для уборки дома?

Какой инвентарь необходим для уборки дома?

*Продукт для 1 группы: составить список основных моющих и чистящих средств, инвентаря и техники для уборки квартиры.*

*ДЗ: ролик-реклама средства для стирки*

***Тема 3. Уход за вещами.***

**Занятие 1. Стирка ручная и машинная.**

*Форма: практическое занятие*

Просмотр роликов

Определение чистоты одежды.

Правила сортировки одежды для стирки.

Выбор стирального порошка или мыла в зависимости от материала и грязи.

Понимание знаков на ярлыке одежды.

*Продукт для 1 группы: памятка по стирке одежды.*

*ДЗ: видео-отчет «Я глажу одежду» или «Как убрать все вещи в шкаф» (5 мин)*

**Занятие 2. Глажка и хранение одежды.**

*Форма: практическое занятие*

Разбор видео-отчетов.

Правила использование утюга в зависимости от материала.

Понимание знаков на ярлыке одежды.

Места для хранения одежды: какую вещь надо складывать, какую надо вешать.

Правила хранения сезонной одежды.

*Продукт для 1 группы: памятка по уходу за одеждой.*

*ДЗ: видео-отчет «Я чищу обувь» (5 мин.)*

**Занятие 3. Уход за обувью.**

*Форма: практическое занятие.*

Разбор видео-отчетов.

Уход за кожаной, замшевой, тканевой обувью.

Уход за обувью в разное время года.

*Продукт для 1 группы: памятка по уходу за обувью.*

*ДЗ: составить список своего гардероба*

**Занятие 4. Покупка одежды и обуви. Покупка бытовой химии и техники по уходу за вещами.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Где покупать вещи?

Подбор одежды и обуви по сезону. Сколько надо вещей одному взрослому?

Какие средства по уходу за вещами необходимы?

Какая бытовая техника необходима для ухода за одеждой и обувью?

*Продукт для 1 группы: составить список основной одежды и обуви по сезонам.*

***Тема 4. Питание***

**Занятие 1. Режим питания и меню. Хранение продуктов.**

*Форма: практическое занятие*

Составить простое меню на каждый день.

Составить праздничное меню на вечер.

Составить детское меню на неделю.

Составить меню для пикника на день.

Условия хранения продуктов в определенном месте и в упаковке с учетом срока хранения.

Как распознать испорченные продукты.

*Продукт для 1 группы: все виды меню, предложенные выше.*

*ДЗ: фото-отчет «Сервировка стола» (по выбору: детский праздник, праздничный стол, семейный ужин и т.д.)*

**Занятие 2. Приготовление простых и быстрых блюд.**

*Форма: практическое занятие.*

Простые и быстрые блюда (овощной салат, горячие бутерброды, тосты, яичница, каша, макароны и т.д.).

Использование мерной посуды.

Техника безопасности при приготовлении пищи.

Правильное использование инвентаря и бытовой техники для приготовления пищи.

*Продукт для 1 группы: составить список простых и быстрых блюд на каждый день.*

*ДЗ: фото-отчет «Я готовлю» (приготовить одно из простых блюд на выбор)*

**Занятие 3. Приготовление по рецепту.**

*Форма: практическое занятие*

Чтение рецепта из книги или из интернета. Определение сложности блюда.

Определение нужных продуктов (их замена) и действий по рецепту.

Составление простых рецептов.

Использование мерной посуды.

Техника безопасности при приготовлении пищи.

Правильное использование инвентаря и бытовой техники для приготовления пищи.

*ДЗ: фото-отчет «Я готовлю» (приготовить одно из блюд по рецепту)*

**Занятие 4. Выбор и приготовление полуфабрикатов**

*Форма: практическое занятие*

Что такое полуфабрикат и как его приготовить (сосиськи, пельмени, котлеты, вареники, замороженные овощи и фрукты, замороженные обеды и т.д.)

Способы приготовление разных полуфабрикатов. Где они написаны и как это правильно выполнить.

Правила использования микроволновки.

*Продукт для 1 группы: список ходовых полуфабрикатов и основной способ их приготовления.*

*ДЗ: составить список бытовой техники, инструментов и посуда на кухне в своем доме.*

**Занятие 5. Покупка продуктов, бытовой техники, посуды.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Какая бытовая техника необходима на кухне (хранение и готовка)?

Чем можно заменить какой-то прибор на кухне?

Какая посуда необходима для приготовления пищи?

Какая посуда необходима для сервировки стола?

Какие продукты надо покупать каждый день?

Какие продукты надо купить на неделю (на месяц)?

*Продукт для 1 группы: составить список основных продуктов. Составить список бытовой техники и инвентаря для хранения и готовки.*

*ДЗ: фото-отчет «Как проходит отдых в вашей семье вечером, выходные, летом»*

***Тема 5. Досуг.***

**Занятие 1. Виды досуга.**

*Форма: беседа.*

*Вопросы для обсуждения:*

Какие виды досуга вы знаете?

Как отдыхают дети, молодежь, взрослые и пожилые?

Какие активные и экстремальные виды досуга вы знаете?

Какие у вас есть увлечения, хобби, интересы?

Как выбрать форму досуга на вечер, на выходные, на отпуск?

*Продукт для 1 группы: составить блок-схему выбора досуга*

*ДЗ: составь таблицу видов досуга в своей семье*

**Занятие 2. Организация досуга**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Как организовать разные виды досуга (турпоездка, экскурсия, вечеринка, выход в гости и т.д.)? Где искать информацию, какие могут быть затраты?

Как выбрать время и место для отдыха?

Нужен ли отчет о проведенном времени и как его сделать интересным?

*ДЗ: организуй интересный вечер в своей семье и сделай отчет.*

**Занятие 3. Карта свободного времени**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Где и как можно провести время одному, с друзьями, с семьей?

Что ты умеешь, любишь делать в свободное время?

*ДЗ: составь карту свободного времени за неделю.*

**Занятие 4 Траты на досуг и увлечение.**

*Форма: игра.*

Организуй тематическую вечеринку для друзей.

Выберите тему вечеринки. Составь список покупок. Придумай сценарий вечеринки.

*ДЗ: сходи в хозяйственный магазин (или отдел) и купи средства для уборки и ухода за вещами (видео-отчет 5 мин)*

***Тема 6. Бюджет***

**Занятие 1. Хозяйственные траты**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Разбор видео-отчетов

Как правильно называются разные товары и как выбрать нужный отдел в магазине, супермаркете?

Как спланировать покупки?

Как выбрать товар из ассортимента?

*Продукт для 1 группы: примерная схема основных трат*

*ДЗ: сходи в продуктовый магазин и купи продукты по списку (видео-отчет 5 мин)*

**Занятие 2. Покупка продуктов.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Разбор видео-отчетов

Как выбрать продукты из ассортимента?

Как определить качество упакованного продукта?

Как определить срок годности?

Как соотнести цену и количество товара с имеющимися в наличии денег?

*Продукт для 1 группы: примерная схема основных трат*

*ДЗ: вместе с родителями сходи в магазин одежды, обуви или бытовой техники и запиши видео-отчет о покупке в стиле «Модного приговора» или «Контрольной закупки»*

**Занятие 3. Покупка одежды, обуви, бытовой техники.**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения:*

Разбор видео-отчетов

Как правильно называются разные товары и как выбрать нужный отдел в магазине, супермаркете?

Как спланировать покупки?

Как выбрать товар из ассортимента?

*Продукт для 1 группы: примерная схема основных трат*

**Занятие 4. Коммунальные платежи**

*Форма: практическое занятие*

Составление графика ежемесячных платежей

Снятие и отправка показаний счетчиков

Разбор квитанции ЖКХ

*Продукт для 1 группы: примерная схема основных трат*

**Занятие 5. Траты на досуг и увлечения**

*Форма: беседа*

*Вопросы для обсуждения*

Как правильно обращаться с деньгами? Где брать деньги?

Как накопить денег? Как не потратить их за одну неделю?

На что нужно потратить деньги в первую очередь?

Что такое бюджет и нужно ли его вести?

Как распределить деньги, чтобы хватило на еду, одежду, хозяйство и отдых?

*Продукт для 1 группы: примерная схема основных трат*

***Проведение общей игры как итог курса занятий.***