

Государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурмашинский центр помощи
детям, оставшимся без попечения родителей, «Журавушка»

Принята
на Педагогическом
совете
25.12.2025 г. Протокол № 4



Утверждаю
И.о. директора
«Мурмашинский центр помощи
детям, оставшимся без попечения
родителей, «Журавушка»
И.Н. Сорокина
Приказ от 23.01.2026 г. № 8

**ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ
ВОСПИТАННИКОВ И ВЫПУСКНИКОВ
«ВЗРОСЛЕНИЕ»**

Возраст детей: от 11 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

п.г.т.Мурмаши
2026 год

Пояснительная записка

Программа подготовки к самостоятельной жизни воспитанников и выпускников государственного областного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Мурмашинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Журавушка» (далее Центр) составлена на основании Примерной программы подготовки к самостоятельному проживанию воспитанников, выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, школ-интернатов, включая их личностное и профессиональное самоопределение, правовое просвещение, постинтернатное сопровождение, утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 08.12.2014 N 616 -ПП.

Актуализация программы

Потеря семьи – тяжелейшая трагедия в жизни ребенка, которая оставляет глубокий след в его судьбе. Воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее -ОДС) испытывают серьезные трудности, после выпуска, оказавшись перед необходимостью самостоятельно решать свои жизненные проблемы. Для большинства выпускников организаций для детей-сирот характерны:

- неразвитый социальный интеллект. т.е не способность применять на практике полученные знания, умение ориентироваться в социуме и взаимодействовать с ним;
- иждивенчество;
- непонимание материальной стороны жизни;
- склонность к асоциальному поведению;
- завышенная или заниженная самооценка;
- неадекватность уровня притязаний;

У воспитанников – масса проблем, одна из основных – успешно влиться в современное общество и самостоятельно строить вариант жизни достойного Человека. Поэтому одна из основных миссий Центра – помощь в социальной адаптации воспитанников. Работа по социализации воспитанников и обучение их житейским умениям и навыкам начинается с момента поступления ребенка в учреждение.

Цель Программы: подготовка воспитанников и выпускников Центра к самостоятельной жизни, направленная на личностное и профессиональное самоопределение, приобретение правовых, социально-экономических, бытовых, социокультурных, психолого-педагогических знаний и жизненных навыков для полноценного развития, жизнеустройства и адаптации в обществе.

Задачи Программы:

- подготовка воспитанников и выпускников Центра к самостоятельной жизни;
- создание условий для позитивной социализации воспитанников и выпускников Центра;
- теоретическое и практическое обеспечение процесса социальной адаптации воспитанников, выпускников;
- создание системы психолого-педагогической и социально-правовой помощи воспитанникам и выпускникам организаций для детей-сирот;
- формирование у воспитанников и выпускников готовности к выполнению социальной роли гражданина, способного решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей (члена коллектива, миротворца, семьянина, гражданина, потребителя);
- формирование у воспитанников и выпускников культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; навыков сохранения собственного здоровья;
- усиление мер, направленных на профориентацию воспитанников и выпускников, способствующих дальнейшему получению ими конкурентоспособных на региональном рынке

труда профессий и их последующему трудоустройству;

- содействие воспитанникам и выпускникам в определении жизненных планов на этапе выхода в самостоятельную жизнь и первичной адаптации к новым условиям;
- развитие у воспитанников и выпускников способности владения навыками социального взаимодействия и толерантного общения;
- формирование у воспитанников и выпускников внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного);
- психолого-педагогическая поддержка полноценного личностного развития воспитанников и выпускников;

Принципы реализации Программы

- Принцип дифференциального подхода – с учетом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений.
- Принцип гуманистической направленности (отношение воспитателя к детям и подросткам, как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегия взаимодействия, основанная на субъектных отношениях);
- Принцип природосообразности (воспитание детей сообразно их полу и возрасту, формирование ответственности за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения);
- Принцип культуросообразности (воспитание основывается на общечеловеческих ценностях);
- Принцип эффективности социального взаимодействия (расширение сфер общения, формирование социально-бытовых умений и навыков).

Ожидаемые результаты реализации Программы

- решение проблемы социальной адаптации в обществе, предупреждение правонарушений воспитанников и выпускников;
- повышение качества жизни и социальной защищенности воспитанников и выпускников Центра;
- повышение учебной и профессиональной мотивации воспитанников и выпускников Центра к обучению в образовательных организациях и в дальнейшем в образовательных организациях профессионального образования;
- снижение уровня социальных девиаций среди воспитанников и выпускников Центра
- увеличение числа выпускников, успешно адаптированных в новых социальных условиях.

При определении уровня готовности к самостоятельной жизни и деятельности будущих выпускников необходимо учитывать:

- социальную готовность (сформированность навыков межличностного общения, коллективной деятельности, социально-бытовой ориентации, организации самостоятельной жизни и деятельности, адаптация к своему социальному статусу);
- морально-волевую (психологическую) готовность (самооценка, чувство самоуважения, волевая организация личности, психологическая готовность к труду в условиях рынка);
- физическую готовность (формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, развитие физических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию к труду, различным видам деятельности);
- трудовую готовность (сформированность общих житейских умений и навыков, готовность к бытовому труду, труду в домашнем хозяйстве, профессиональное самоопределение, подготовка к будущей профессиональной деятельности).

Критерии готовности воспитанников к самостоятельной жизни

- Знание своих прав и обязанностей, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом.
- Умение сохранять, укреплять и поддерживать свое здоровье
- Выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.
- Владение коммуникативными функциями общения.
- Наличие активной гражданской позиции
- Саморазвитие личности, повышение самооценки и уверенности в своих силах, умение адекватно реагировать в кризисных ситуациях.
- Профессиональное самоопределение, благоприятный социальный статус в учебном заведении и по месту работы.
- Психологическая готовность к созданию семьи, к ответственному родительству.
- Позитивные изменения в развитии личности (включение в социально-полезную деятельность, стремление развивать свои склонности и способности, самоконтроль поведения, самостоятельное планирование и занятие личностно-значимыми видами деятельности).

Целевые показатели, которые планируется достичь при реализации Программы

1. Увеличение до 100 % доли воспитанников и выпускников, охваченных психолого-педагогическим сопровождением в условиях организаций для детей-сирот.
2. Увеличение до 90 % выпускников организаций для детей-сирот, освоивших Программу подготовки к самостоятельному проживанию выпускников организаций для детей-сирот.
3. Увеличение числа выпускников, адаптированных к новым социальным условиям, по завершении пребывания в организациях для детей-сирот.

Содержание Программы это мероприятия по подготовке воспитанников, выпускников к самостоятельной жизни в ГОБУ «МЦПД Журавушка».

Данная программа предназначена для детей 12 до 18 лет с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и выпускников.

Программа реализуется в течение года- 38 недель, за исключением дней летних каникул, с периодичностью групповых занятий 3 раза в неделю, включая теорию и практику. Программа предусматривает использование групповой, индивидуальной форм работы с воспитанниками.

Содержание программы выстроено по кольцевой схеме, ежегодно учебно-тематические планы пересматриваются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего года по средствам обогащения содержания программы.

Основные разделы программы

Мероприятия по подготовке воспитанников, выпускников
к самостоятельной жизни

Подготовительный этап. "Введение в информационное поле"

Раздел 1. "Знакомство с программой, формирование мотивации на участие в программе".

Основной этап.

Блок 1 Подготовка воспитанников, выпускников к самостоятельной жизни	Блок 2. Подготовка выпускников организаций для детей-сирот, за год до выпуска:
Раздел 2. "Формирование коммуникативных навыков". Раздел 3. "Взросление". Раздел 4. "Формирование навыка планирования личного бюджета". Раздел 5. "Приобретение бытовых навыков". Социально-бытовая адаптация Раздел 6. "Жизненное и профессиональное самоопределение". Раздел 7. "Формирование здорового образа жизни". Раздел 8. "Повышение правовой грамотности". Раздел 9. "Транспорт. Торговля. Связь". Раздел 10. "Жилище. Одежда. Обувь". Раздел 11. "Формирование этики и психологии семейных отношений". Раздел 12. "Досуг". Раздел 13. "Социальная защита".	Раздел 2. "Формирование коммуникативных навыков". Раздел 3. "Формирование навыка по планированию личного бюджета". Раздел 4. "Обеспечение качественного образовательного процесса". Раздел 5. "Формирование здорового образа жизни". Раздел 6. "Повышение правовой грамотности". Раздел 7. "Формирование этики и психологии семейных отношений". Раздел 8. Обеспечение комфортного возврата выпускника в закрепленное жилое помещение или обеспечение его права на внеочередное получение жилого помещения" Раздел 9. "Транспорт. Торговля. Связь". Раздел 10. «Жилище. Одежда. Обувь»
Мониторинг освоения мероприятий основного этапа программы	Мониторинг реализации индивидуального плана сопровождения выпускника, определения уровня подготовки выпускников к самостоятельной жизни.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Раздел	Воспитанники должны знать и уметь
1 блок . Мероприятия по подготовке воспитанников, выпускников к самостоятельной жизни	
Раздел 1. "Знакомство с программой, формирование мотивации на участие в программе".	<u>Воспитанники должны знать:</u> Правила поведения и работы в группе; программу работы; иметь представление о взаимоотношениях друг с другом, о свободе выбора, об ответственности за свой выбор.
Раздел 2. "Формирование коммуникативных навыков".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - формы общения со старшими и сверстниками при встрече и расставании, с просьбой, вопросом к старшим; формы выражения благодарности; - иметь представление об этикете и манерах;

	- виды положительных и отрицательных эмоций; - признаки стресса и способы оказания первой помощи в острой стрессовой ситуации; - принципы антидепрессивного поведения; - способы бесконфликтного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; - знать номер телефона "Доверие".
Раздел 3. "Взросление".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - признаки взросления, роли мужчины и женщины в обществе; - представление о родословной, корнях семьи, гендерных ролях, разной степени юридической ответственности в соответствии с Гражданским кодексом РФ; - основные статьи Уголовного кодекса РФ, определяющего права и ответственность участников "непростых ситуаций". <u>Воспитанники должны владеть:</u> - навыками общения с противоположным полом; - навыками асертивного поведения в межличностном взаимодействии; - навыками различия манипуляций в межличностном общении.
Раздел 4. "Формирование навыка планирования личного бюджета".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - понятия "рынок", "товар", "деньги", "бюджет", "плательщик", "счет", "реквизиты", "банк"; - основные финансовые документы; - правила оформления и оплаты счетов; - правила экономии, виды и цели сбережений, порядок помещения денег в банк, виды лотерей; - периодичность и порядок оплаты коммунальных услуг, услуг связи и др.; - порядок планирования крупных покупок; - примерную стоимость одежды, обуви, мебели и т.д. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности; - оплачивать коммунальные и другие виды услуг.
Раздел 5. "Приобретение бытовых навыков".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - правила личной гигиены подростков, периодичность и правила ухода за зубами, волосами (средства борьбы с перхотью), руками, ногами, внешним видом; - правила закаливания организма, правила обтирания; - требование гигиены сна и подготовки домашних заданий; - виды декоративной косметики и ее назначение; - периодичность уборки жилого помещения; - понятие "интерьер" и виды интерьера; - понятие "гармония" и "жизнь в гармонии". <u>Воспитанники должны иметь:</u> - навыки ухода за собой; - подбирать косметические средства для ухода за кожей лица, рук, ног; - навыки ухода за одеждой и обувью, жильем; - навыки обустройства жилого помещения;

	- основные навыки приготовления пищи и сервировки стола; - основные навыки ценностного отношения к себе и окружающим.
Раздел 6. "Жизненное и профессиональное самоопределение".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - представление о мире профессий, понятия "профессия", "специальность"; - понятие "способности", факторы (способности, желания, требования), определяющие выбор профессии; - знать свои интересы, способности; - правила построения жизненного плана; - правовые аспекты, связанные с получением образования. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - анализировать прошлый опыт, прогнозировать будущее, планировать день, строить жизненные планы; - осознанно относиться к своему будущему; - понимать иерархию своих ценностей; - искать информацию, связанную с выбором профессии; - принимать решение; - спланировать свой жизненный план на ближайшую перспективу; - учитывать свои способности и особенности здоровья при определении видов профессий и специальностей, которыми они могут овладеть.
Раздел 7. "Формирование здорового образа жизни".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - общее представление о духовном и физическом здоровье, их взаимосвязи; - о здоровом и рациональном питании; - основные правила ведения здорового образа жизни; - общее представление о нормативных правовых актах в области здравоохранения; - медицинские учреждения по месту проживания и правила поведения в них; - правила общения с медицинским персоналом; - функции основных врачей-специалистов; - виды медицинской помощи; - местные лекарственные растения; - состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д.); - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - заботиться о своем здоровье; - получать необходимую информацию о поддержании собственного здоровья и медицинских услугах; - записываться на прием к врачу; - вызывать врача на дом; - приобретать лекарства в аптеке; - пользоваться перевязочными и дезинфицирующими средствами.
Раздел 8. "Повышение правовой грамотности".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - нормы и правила, принятые в обществе; - символы, функции государства; - общее представление о гражданской ответственности;

	- основные документы, регулирующие права и обязанности граждан (Конституция, Гражданский, Семейный и другие кодексы); - сведения об уголовной ответственности граждан; - культуру безопасного поведения в обществе; - правила поведения с работниками правоохранительных органов. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - получать необходимую информацию о правоохранительных органах; - писать заявление в правоохранительные органы; - соблюдать нормы и правила, принятые в обществе.
Раздел 9. "Транспорт. Торговля. Связь".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - наиболее рациональный маршрут проезда до места проживания; - правила передвижения на велосипеде; - правила поведения в пригородном железнодорожном транспорте, порядок действий при авариях, хулиганских действиях и т.д.; - правила поведения в транспорте и на улице; - правила дорожного движения; - понятия "товар", "услуга", "кредит", "рассрочка"; - правила покупки товаров в кредит и в рассрочку; - права и обязанности потребителей; - виды связи, профессии работников связи; - правила общения в сфере услуг. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу); - соблюдать правила дорожного движения; - ориентироваться в расписании движения пригородного транспорта; - соблюдать правила этикета при общении с работниками сферы услуг.
Раздел 10. "Жилище. Одежда. Обувь".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - виды жилых помещений в городе, деревне, их различия; - гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки, правила пользования пылесосом, правила, последовательность и периодичность уборки кухни, санузла, правила ухода за ванной, раковиной, унитазом, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании бытовыми электроприборами, уборке кухни и санузла; - виды одежды и обуви; снятие мерок (размеры); - правила ухода за одеждой и обувью; - технология мелкого ремонта одежды; - правила ручной, машинной стирки, особенности средств бытовой химии для стирки. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - подписывать адрес на конвертах; - производить сухую и влажную уборку помещений (повседневную и углубленную), чистить ковры, книжную полку, батареи, ухаживать за полом, производить уборку кухни, санузла, ухаживать за ванной, раковиной, унитазом, использовать бытовые химические средства, применять средства защиты при использовании бытовой химии; - возможные ситуации аварийного характера в жилище (пожар, затопление, повреждение конструкций и т.д.);

	- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону и размеру, различать их назначение (повседневная, праздничная, спортивная); - сушить мокрую одежду и обувь; чистить, готовить к хранению; - подбирать крем и чистить кожаную обувь; - пришивать пуговицы, кнопки, петельки; - зашивать одежду по распоровшемуся шву; - сортировать, замачивать, стирать, полоскать, отжимать и сушить одежду из разных видов ткани, пользоваться средствами бытовой химии.
Раздел 11. "Формирование этики и психологии семейных отношений".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - понятие "семья", состав семьи, генеалогическое древо; - основные права и обязанности членов семьи; - понятие психологического климата семьи; - навыки бесконфликтного взаимодействия; - особенности проявления заботы о детях, воспитание детей; - современные методы планирования семьи; - о необходимости привития малышам элементарных гигиенических навыков: умывание, мытье рук, смена белья, использование носового платка, уход за волосами, гигиенические ванны; - об осанке детей данного возраста, изменение осанки; - общие методические положения при проведении физических упражнений с маленькими детьми; - особенности питания детей до 3 лет, с 3 до 7 лет (режим питания, набор продуктов, их питательная ценность, витамины). <u>Воспитанники должны уметь:</u> - моделировать полорелевые отношения в семье; - строить свое генеалогическое древо; - моделировать способы разрешения конфликтных ситуаций в семье; - адекватно оценивать возможности своей будущей семьи при планировании количества детей.
Раздел 12. "Досуг".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - различные способы проведения досуга; - сферу досуговых центров, спортивных учреждений, учреждений культуры; - формы общения при проведении досуга. <u>Воспитанники должны уметь:</u> - формировать сознательное отношение к планированию своего свободного времени; - самостоятельно организовывать различные формы досуга; - организовать семейные праздники; - оказать эмоциональную поддержку, просить и давать эту поддержку окружающим.
Раздел 13. "Социальная защита".	<u>Воспитанники должны знать:</u> - понятия "социальное обеспечение", "категории населения", "налоги", "пенсионное страхование"; - местонахождение организаций социального обслуживания; - основные функции системы социального обеспечения в государстве; - структуру, деятельность центров социального обслуживания населения; - правила общения со специалистами данных организаций.

	<u>Воспитанники должны уметь:</u> - письменно или устно обращаться в организации социального обслуживания населения; - получать необходимую информацию о данных организациях.
Блок 2. Подготовка выпускников организаций для детей-сирот за год до выпуска:	
Раздел 2 "Формирование коммуникативных навыков".	<u>Выпускники должны знать:</u> - работников служб, в которые могут обратиться за помощью; - технологии конструктивного общения; - проблемы, которые могут быть при адаптации на новом месте жительства. <u>Выпускники должны уметь:</u> - оформлять необходимые справки и документы; - устанавливать контакты в новом коллективе и конструктивно взаимодействовать; - составлять жизненный план на ближайшую перспективу; - владеть навыками саморегулирования своих эмоциональных состояний; - быть готовым к изменению поведения в изменяющихся ситуациях.
Раздел 3 "Формирование навыка по планированию личного бюджета".	<u>Выпускники должны знать:</u> - понятия "рынок", "товар", "деньги", "инфляция", "безработица" и "семейный бюджет", законы рынка, принципы ценообразования; - способы получения доходов; - права и обязанности по оплате счетов; - собственные доходы; - основные критерии отнесения людей к категории безработных, социальные последствия безработицы. <u>Выпускники должны уметь:</u> - распоряжаться собственными доходами; - оплачивать счета в различных организациях; - грамотно расставлять приоритеты покупок; - обращаться в Пенсионный фонд РФ по выплате пенсий, отдел судебных приставов по исполнению решения судов по выплате алиментных обязательств; - оплачивать счета в отделениях банка, банкоматах, терминалах.
Раздел 4 "Обеспечение качественного образовательного процесса".	<u>Выпускники должны знать:</u> - взаимосвязь между профессией, образованием, доходом; - связь между уровнем образования и запросом рынка труда; - способы поиска работы; - возможные трудности во время поиска работы; - организации, оказывающие содействие в поиске работы; - потребности региона в определенных профессиях и уметь их выявлять. <u>Выпускники должны уметь:</u> - искать и получать информацию, связанную с поиском работы; - использовать свои трудовые умения в повседневной жизни; - уметь анализировать свою профессиональную пригодность.
Раздел 5	<u>Выпускники должны знать:</u>

"Формирование здорового образа жизни".	- инфекционные заболевания, ЗППП, заболевание СПИДом, алкоголизм и наркомания, их последствия; - влияние на организм употребления алкоголя, никотина, формирование зависимости и ее последствия; - о домашней аптечке, правила пользования аптечкой; - лекарственные растения; - о вреде самолечения. <u>Выпускники должны уметь:</u> - приобретать лекарства в аптеке; - пользоваться перевязочными и дезинфицирующими средствами; - вызвать врача на дом, обратиться в учреждения здравоохранения; - оказывать простейшую помощь при травмах, отравлениях и т.д., пользоваться средствами защиты органов дыхания (ватно-марлевая повязка, респиратор и т.д.); - распознавать и оценивать опасные ситуации; - представлять и понимать опасность влияния алкоголя, никотина, наркотиков.
Раздел 6 "Повышение правовой грамотности".	<u>Выпускники должны знать:</u> - основные положения изученных правовых документов; - свои права и обязанности; - об ответственности за нарушение законов; - правила поведения в криминальной ситуации; - источники опасности и правила безопасного поведения в помещении, на улице, в природе; - правила безопасного поведения в доме, во дворе, на улице, в различных криминальных ситуациях; - правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. <u>Выпускники должны уметь:</u> - действовать по сигналу опасности; - оформлять заявления, необходимые документы в социальные службы, правоохранительные, налоговые органы и другие организации.
Раздел 7 "Формирование этики и психологии семейных отношений".	<u>Выпускники должны знать:</u> - основы семейного законодательства; - современные методы планирования семьи, семейного бюджета; - особенности построения взаимоотношений в семье, родительской ответственности; - основы психологических знаний по вопросам воспитания детей. <u>Выпускники должны уметь:</u> - устанавливать конструктивные взаимоотношения с противоположным полом; - моделировать полоролевые отношения в семье; - моделировать позитивные стороны семейных отношений и семейных ценностей; - моделировать способы разрешения конфликтных ситуаций в семье; - адекватно оценивать возможности своей будущей семьи при планировании количества детей.
Раздел 8. «Обеспечение	<u>Выпускники должны знать:</u> - об основных правах и обязанностях нанимателей и собственников

комфортного возврата выпускника в закрепленное жилое помещение или обеспечение его права на внеочередное получение жилого помещения».	жилья; - основы законодательства о жилье и своих льготах и гарантиях на жилое помещение; - о жилищных организациях, об их деятельности и услугах; - о навыках взаимодействия с жилищными организациями. <u>Выпускники должны уметь:</u> - составлять документы, связанные с жильем и коммунальными услугами; - оплачивать коммунальные услуги; - ухаживать за жилым помещением.
Раздел 9. Транспорт. Торговля. Связь.	
Раздел 10. Жилище. Одежда. Обувь	<u>Выпускники должны уметь:</u> - создавать комфортные условия в местах проживания; - приготовить пищу; - поддерживать чистоту и порядок в своих комнатах и в местах общего пользования.

Для определения уровня знаний и умений воспитанников и выпускников, полученных в ходе реализации программы, используются тесты, анкеты, разработанные к каждому блоку программы, одним из методов диагностики является метод наблюдения.



УТВЕРЖДАЮ

И. В. директор ГОБУ «МЦПД
«Журавушка»
Н. Сорокина

Приказ от 01.2026 № 8

Учебно-тематический план
по Программе подготовки к самостоятельной жизни
воспитанников и выпускников ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
Мероприятия по подготовке воспитанников, выпускников
к самостоятельной жизни (12-18 лет)
113 часов
на первое полугодие 2026 год
(60 часов)

N	Мероприятие	Кол-во часов	из них:		Дата
			теория	практика	
1	Подготовительный этап	1	1		
1.1	«Мир, в котором я живу»		1		12.01.2026
2	Формирование коммуникативных навыков	5	2	3	
2.1	«К кому можно обратиться за помощью»		1		14.01.2026
2.2	«Общение в жизни человека»		1		16.01.2026
2.3	«Пути решения конфликтных ситуаций»			1	19.01.2026
2.4	«Положительные и отрицательные эмоции в жизни человека»			1	21.01.2026
2.5	«Составление жизненного плана»			1	23.01.2026
3	Взросление	6	4	2	
3.1	«Изменения в подрастающем организме»		1		26.01.2026
3.2	«Кожа - зеркало здоровья»		1	1	28.01.2026 30.01.2026
3.3	«Уход за волосами и руками»			1	02.02.2026
3.4	«Взрослые взаимоотношения»		1		04.02.2026
3.5	«Мы растем, растет круг нашей		1		06.02.2026

	ответственности»				
4	Формирование навыка планирования личного бюджета	4	2	2	
4.1	«Мой бюджет»		1		09.02.2026
4.2	«Планирование своего бюджета»			1	11.02.2026
4.3	«Моё образование – моя профессия – моя финансовая успешность»		1		13.02.2026
4.4	«Постоянные и непредвиденные расходы»			1	16.02.2026
5	Приобретение бытовых навыков	5	-	5	
5.1	«Приготовление пищи по рецепту»			1	18.02.2026
5.2	«Обустройство комнаты»			1	20.02.2026
5.3	«Научись правильно утюжить. Правила ухода за утюгом»			1	25.02.2026
5.4	«Мелкий ремонт одежды»			1	27.02.2026
5.5	«Моё личное пространство»			1	02.03.2026
6	Жизненное и профессиональное самоопределение	6	3	3	
6.1	«Здоровье и выбор профессии»		1		04.03.2026
6.2	«В мире профессий»			1	06.03.2026
6.3	«Могу», «хочу», «надо» - что важнее в выборе профессии»		1		09.03.2026
6.4	«Знакомство с ОУ г. Мурманска и Мурманской области»		1		11.03.2026
6.5	Профориентационная игра: «Профессия - специальность»			1	13.03.2026
6.6	«Калейдоскоп профессий Мурманской области»			1	16.03.2026
7	Формирование здорового образа жизни	5	2	3	
7.1	«Что надо знать о ВИЧ и СПИДе»			1	18.03.2026
7.2	Практическое занятие: «Что должно быть в домашней аптечке. Сбор аптечки»			1	20.03.2026

7.3	«Цена выпитой рюмки». Просмотр и обсуждение фильма о вреде алкоголя.			1	23.03.2026
7.4	«Здоровье и питание человека»		1		25.03.2026
7.5	«Гигиена девушки и юноши»		1		27.03.2026
8	Повышение правовой грамотности	6	5	1	
8.1	«Символы и функции государства»		1		30.03.2026
8.2	«Что такое право и обязанность?»		1		01.04.2026
8.3	«Документы регулирующие права и обязанности граждан» (Конституция Гражданский, Семейный и д.р. кодексы)		1		03.04.2026
8.4	«Виды ответственности гражданина РФ»		1		06.04.2026
8.5	«Административная и уголовная ответственность подростков»			1	08.04.2026
8.6	«Права и льготы выпускников Центра»		1		10.04.2026
9	Транспорт. Торговля. Связь	3	2	1	
9.1	Викторина: «Правила дорожного движения»		1		13.04.2026
9.2	«Правила покупки товаров. Рассрочка и кредит»			1	15.04.2026
9.3	«Мобильная связь» (мошенничество)		1		17.04.2026
10	Жилище. Одежда. Обувь	7	2	5	
10.1	«Гигиенические требования к жилому помещению»		1		20.04.2026
10.2	«Чистящие и моющие средства для уборки помещений. Правила хранения и использование»			2	22.04.2026 24.04.2026
10.3	«Порядок на кухне»		1	1	27.04.2026 29.04.2026
10.4	«Правила по уходу за одеждой и обувью»			2	04.05.2026 06.05.2026
11	Формирование этики и психологии семейных отношений.	4	3	1	
11.1	«Семья – ячейка общества»		1		08.05.2026
11.2	«Состав семьи. Родственные отношения»		1		11.05.2026

11.3	«Вся семья вместе, так и душа на месте» (семейные праздники и традиции).			1	13.05.2026
11.4	«Домашний труд – забота всей семьи. Распределение обязанностей в семье»		1		15.05.2026
12	Досуг	4	1	3	
12.1	«Как с пользой провести свободное время»		1		18.05.2026
12.2	Подвижные игры на улице			2	20.05.2026 22.05.2026
12.3	Настольно – печатные игры			1	25.05.2026
13	Социальная защита	2	1	1	
13.1	«Социальная поддержка и гарантии детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»		1		27.05.2026
13.2	«МФЦ – это когда всё рядом!»			1	29.05.2026
14.	Подведение итогов за 1 полугодие	2		2	01.06.2026 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГОБУ «МЦПД
«Журавушка»
Н. Сорокина



Приказ от 13.09.2026 № 8

**Учебно-тематический план
по Программе подготовки к самостоятельной жизни
воспитанников и выпускников ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
Мероприятия по подготовке воспитанников, выпускников
к самостоятельной жизни (12-18 лет)**

113 часов

на второе полугодие 2026 год

(53 часа)

N	Мероприятие	Кол-во часов	из них:		Дата
			теория	практика	
1	Подготовительный этап	1	1		
1.1.	«Моё окружение»		1		02.09.2026
2	Формирование коммуникативных навыков	5	3	2	
2.1.	«Искусство общения»		1	1	04.09.2026 07.09.2026
2.2.	«Как вести себя в новом коллективе»			1	09.09.2026
2.3.	«Телефон доверия»		1		11.09.2026
2.4.	«Положительные и отрицательные эмоции в жизни человека»		1		14.09.2026
3	Формирование навыка планирования личного бюджета	6	4	2	
3.1.	«Приоритет покупок»		1		16.09.2026
3.2.	«Ежемесячные обязательные траты. Оплата счетов»		1	1	18.09.2026 21.09.2026
3.3.	«По доходам и расходы!»		1		23.09.2026
3.4.	«Прямая взаимосвязь между трудом и вознаграждение за него»		1		25.09.2026
3.5.	«Я умею планировать свой бюджет»			1	28.09.2026
4	Обеспечение качественного	6	4	2	

	образовательного процесса				
4.1.	Круглый стол: «Мои жизненные планы»			1	30.09.2026
4.2.	«Профессиональная пригодность – это что?»		1		02.10.2026
4.3.	«Посещение ЦЗН г. Кола»			1	05.10.2026
4.4.	«Дополнительный заработок»		1		07.10.2026
4.5.	«Современные профессии нашего края»		1		09.10.2026
4.6.	«Трудности во время поиска работы»		1		12.10.2026
5	Формирование здорового образа жизни	5	3	2	
5.1.	«В здоровом теле – здоровый дух!»			1	14.10.2065
5.2.	«Инфекционные заболевания»		1		16.10.2026
5.3.	«Разрушение мифов о наркотиках»		1		19.10.2026
5.4.	«Вред самолечения»		1		21.10.2026
5.5.	«Уход за кожей и волосами»			1	23.10.2026
6	Повышение правовой грамотности	6	5	1	
6.1.	«Я – гражданин России»		1		26.10.2026
6.2.	«Конституция – основной закон государства»		1		28.10.2026
6.3.	«Правила безопасного поведения»		1		30.10.2026
6.4.	«В стране законов»		1		02.11.2026
6.5.	«Комплект документов при выпуске»			1	04.11.2026
6.6.	«Какие существуют правоохранительные органы»		1		06.11.2026
7	Формирование этики и психологии семейных отношений	6	5	1	
7.1.	«Семейный кодекс. Правовые основы семьи»		1		09.11.2026
7.2.	«От чего распадаются семьи?»		1		11.11.2026
7.3.	«Как преодолеть конфликт в семье?»		1		13.11.2026
7.4.	«Материнский капитал»		1		16.11.2026

7.5.	«Семейные ценности»			1	18.11.2026
7.6.	«Секреты семейного счастья»		1		20.11.2026
8	Обеспечение комфортного возврата выпускника в закреплённое жилое помещение или обеспечение его правом на внеочередное получение жилого помещения	6	5	1	
8.1.	«Письменное и устное обращение в жилищные организации»			1	23.11.2026
8.2.	«Льготы и гарантии на жилое помещение для детей – сирот»		1		25.11.2026
8.3.	«ЕЖКВ. Для чего выделяются деньги?»		1		27.11.2026
8.4.	«Жилое помещение соц. найма»		1		30.11.2026
8.5.	«Сделки с недвижимостью»		1		02.12.2026
8.6.	«Как не остаться без квартиры?»		1		04.12.2026
9	Транспорт. Торговля. Связь	3	3		07.12.2026
9.1.	«Разновидности оплаты проезда»		1		09.12.2026
9.2.	«Покупка билетов дальнего следования»		1		11.12.2026
9.3.	«Мобильный телефон – друг или враг?»		1		14.12.2026
10	Жилище. Одежда. Обувь	7	2	5	
10.1.	«На каждый случай – своя одежда»			1	16.12.2026
10.2.	«Стираем бельё правильно. Изучаем ярлычки»			2	18.12.2026 21.12.2026
10.3.	«Уход и хранение сезонной одежды»			1	23.12.2026
10.4.	«Правила ухода за СВЧ и холодильником»		1	1	25.12.2026 28.12.2026
11	Подведение итогов за 2 полугодие	2		2	30.12.2026

Список литературы

1. Антонов, Л.И. Социология семьи / Л. И. Антоно, В. М. Медведков . – М., 1996. – 232 с.
2. Артамонова, Е. И. Психология семейных / Е. И. Артамонова, Л. И. Екжанова, Е. В. Зарянова . – М., 2002. – 266 с.
3. Люблинская, А. А.. Система отношений-основа нравственной воспитанности личности :вопр. психологии. - М., 1983. – С. 12 -26.
4. Педагогическое сопровождение семейного воспитания : программы родительского всеобуча / под ред. О.И. Волжиной. - СПб. : КАРО, 2005.
5. Свадьбина, Т.В. Современная семья: методология, проблемы, перспективы / Т. В. Свадьбина, А. Б. Любимова. - Н. Новгород, 2005г.
6. Сухомлинский, В. А. Мудрость родительской любви / В. А. Сухомлинский. -М.,1988. – С. 53 – 78.
7. Фридман, Л. М. Психология воспитания : книга для всех, кто любит детей. - М.,1999. – 306 с.
8. Гребенников, И. В. Основы семейной жизни / И. В. Гребенников. - М, 1990. – 234 с.
9. Гурко, Т. А. Вариативность представлений в сфере родительства / Т. А. Гурко // Социологические исследования. – 2000.- № 11.- С. 90-97.
10. Дружинин, В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. - СПб., 2005. – С. 76-88.
11. Дымнова, Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т. И. Дымнова // Вопросы психологии. -1998. - № 2.- С. 21 -34.
12. Жигалин, С. С. Формирование адекватных родительских позиций как способ коррекции воспитательной практики семьи подростка / С.С.Жигалин // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Екатеринбург, 2004.- 246 с.
13. Земская, М. Семья и личность / М. Земская . – М., 1986.- С.67 – 89.
14. Каган, В.Е. Семейные и полоролевые установки у подростков / В. Е. Каган // Вопросы психологии.- 2001.- № 3.- С. 1 – 78.
15. Кон, И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – М., 1979. – С. 24 -45.
16. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг.- СПб.,2000.- 122с.
17. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для студ. сред.пед. учеб. заведений / Т. А. Куликова . – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2000.- 264 с.
18. Лисина, М. И. Общение детей со взрослыми и сверстниками : общее и различное / М. И.Лисина . - М., 1980.- 237 с.
20. Маценова, Е. Б. Представления о семье в разных группах старшеклассников и студентов : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е. Б. Маценова . – М., 2003.- 276 с.
21. Самсонова, П. В. Роль родительской семьи в формировании представлений подростков о будущей семье : тезисы второй всероссийской научной конференции / П. В. Самсонова // Психологические проблемы современной российской семьи : (25-27 октября 2005г.) : в 3-х ч. – М., 2005.- С. 14 – 23.
22. Д.В. Колесов Р.Д. Мам «Основы гигиены и санитарии», изд. «Просвещение», г.Москва, 2000 г.«Как правильно выбрать продукты», изд. «Сталкер», Москва, 2006 г.
23. Н.Г. Суворова «Основы правовых знаний», изд. «Новый учебник», Москва, 2004 г.
24. Ю.К. Скрипкин «Гигиена юноши», «Медицина», Москва, 2002 г.
25. Н.Коростелев « Домашняя энциклопедия, «Знание», Москва, 1995 г.
26. Н.В. Тамарская, А.А. Власова «Подготовка выпускников детских учреждений для детей-сирот к трудоустройству», РГУ им. И. Канта, Москва 2009 г.