Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Руководитель МЕТОДИЧЕСКОГО**  **ОБЬЕДИНЕНИЯ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **УТВЕРЖДАЮ**  **дИРЕКТОР ГпОАУ ЯО Ростовского**  **колледжа отраслевых технологий**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_т.н. кудрявцева** |

Ростовский колледж отраслевых технологий

**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Социальная адаптация»**

Группа коррекции

2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям для обучающихся выпускников коррекционных образовательных учреждений

Организация-разработчик: ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий

Разработчики:

Мысакина М.В., преподаватель ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| 1. **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 24 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 25 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Социальная адаптация»**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям «Маляр», «Кухонный рабочий» в учреждениях профессионального образования, реализующих адаптированную программу профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования**.** Программа социальной адаптации предназначена для учащихся VIII вида обучения, т.к. именно для группы характерны нарушения социальной адаптации.

Программа учебной дисциплины может быть использованавсеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы и работающие с данной категорией учащихся.

**Социальная адаптация** – активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения. Социальная адаптация учащихся с ограниченными возможностями здоровья затруднена из-за психофизиологических отклонений в развитии, что служит основанием для необходимости коррекционной педагогической работы с этой категорией учащихся.

Для повышения адаптивных возможностей подростка чаще всего предлагают развивать его коммуникативные навыки. Предлагаемая программа нацелена на развитие социального интеллекта подростков. Новизна опыта заключается в том, что, развивая систему интеллектуальных способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь подростку в его адаптации к социальным условиям.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общепрофессиональный цикл для учащихся VIII вида обучения.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Обоснование***:*

Социальная адаптация личности является актуальной проблемой на протяжении всего развития общества, так как человек вынужден жить в мире, состоящем из других индивидов. При этом он взаимодействует как с отдельными представителями общества, так и с группами людей. И для того, чтобы это взаимодействие было успешным, человек должен знать и учитывать цели и нормы, принятые в данном обществе, выполнять определённые существующие правила, находить эффективные варианты поведения.

Уметь приспосабливаться к условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. Возрастные особенности подростка часто усложняют его адаптацию в различных социальных условиях. Кроме того, адаптироваться ему необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, но и к тому промежуточному сообществу, представленному подростками, нормы и ценности которого достаточно изменчивы. Многие подростки нуждаются в помощи при адаптации не только к новому социальному окружению, но и к прежнему окружению, которое представлено набором других социальных ролей.

Способность адаптироваться к социуму и эффективно действовать в нем зависит от многих особенностей человека. Безусловно, это и интеллект, и темперамент, и коммуникативные склонности, и внешность и многое другое. Некоторые из этих особенностей неизменны, как, например, темперамент. Но есть и те, которые можно развивать, что, возможно, будет способствовать построению конструктивных отношений с окружающим миром.

Чаще всего «дальновидность в межличностных отношениях» формирует опыт, который у подростков VIII вида еще слишком ограничен. Хотя сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении являются основными новообразованиями в подростковом возрасте, для того, чтобы эти новообразования формировались, необходима активная включенность подростка в выполнение самых разных форм общественно-полезной деятельности, предусматривающих определённые отношения со сверстниками и взрослыми.

То есть, важно целенаправленно развивать способности подростков к пониманию людей и социальных ситуаций. Необходимо определять действенные адаптивные механизмы, ведущие к повышению адаптивных возможностей.

У данных подростков очень часто возникают трудности, с которыми самостоятельно они не могут справиться, и в этом им должны помочь взрослые.   
 Для успешной и правильной помощи своевременно выявить возникающие проблемы, понять и устранить причины, порождающие их, обеспечить профилактику различных негативных явлений. За последние десятки лет в мире и в нашей стране происходили бурные события, которые просто не могли не отразиться на подрастающей молодежи. Это и более открытый, непредвзятый и смелый взгляд на мир, включая постановку и решение многих проблем морально - эстетического характера и самостоятельность, хотя и не всегда, правильность суждений. В период взросления подростки становятся конфликтными, уровень адаптации понижается.   
 Адаптивность испытывается экстремальными ситуациями, в преодолении трудностей, в конкретных отношениях. Лучший тест на адаптацию - сама жизнь.

Если жизни в определенных направлениях не устраивает подростка, то это ведет к дезадаптации, которая проявляется в неврозах, нарушениях поведения.

Систематические неприятности способствуют нарушению в личностном развитии, складывается группа подростков так называемая "Группа Риска". Диагностика показывает, что учащимся этой группы свойственны такие особенности как неуверенность в себе, в своем будущем, аморальность, несостоятельность, незащищенность, повышенная тревожность, агрессивность, ориентация на материальные ценности и блага жизни. В результате дети с трудностями оказываются невостребованными в обществе, имеют ярлык неполноценных в общеобразовательных учреждениях и являются порой изгоями. Такие учащиеся нуждаются в помощи, в коррекции и воспитании.

Программа социальной адаптации подростков создает условия для развития социального интеллекта подростков, что способствует их адаптации в социуме.

**Цель:**

Формирование адаптивной развитой личности в условиях профессионального образования.

**Задачи:**

- рассмотреть теоретические представления о личности человека, ее взаимодействии с социумом.

- проводить диагностику обучающихся для выявления актуальных проблем.

- обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и  переживаний без конфликтов и насилия.

- развивать социальную восприимчивость, доверие, умение выслушивать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.

- показать методы развития собственной личности.

- развивать у обучающихся собственные позитивные личностные установки.

- формировать в процессе проведения коллективных мероприятий умение эффективно и гармонично взаимодействовать с социумом.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- ориентироваться в процессе развития собственной личности.

- позитивно взаимодействовать с окружающим социумом.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека.

- собственные личностные особенности.

- пути позитивного развития собственной личности.

- понятие социума, окружающей социальной реальности.

- коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи

- способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью.

**Цели и задачи учебной дисциплины 1 года обучения.**

Содействие социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены;
* способы ухода за одеждой и обувью;
* правила подбора одежды и обуви;
* санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи;
* условия и сроки хранения продуктов;
* правила техники безопасности при работе с бытовыми приборами;
* требования к содержанию квартиры;
* причины возникновения распространенных заболеваний, профилактические меры;
* порядок вызова экстренной помощи;
* назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения;
* альтернативы вредным привычкам

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* соблюдать правила личной гигиены
* ухаживать за одеждой, обувью;
* выбирать одежду и обувь при покупке;
* соблюдать гигиену питания;
* пользоваться бытовыми приборами;
* производить расчет потребительской корзины;
* производить расчет стоимости ремонта квартиры
* планировать семейные отношения;
* пользоваться услугами страховой медицины;
* заботиться о здоровье

**1.4.** Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: 46 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *46* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *17* |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | |
| Всего | Теория | Практ.  занятия |
| 1 | Личная гигиена | 8 | 6 | 2 |
| 2 | Одежда и обувь | 10 | 8 | 2 |
| 3 | Питание | 10 | 7 | 3 |
| 4 | Жилище | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Здоровье человека | 8 | 6 | 2 |
|  | **Всего за курс обучения** | 46 | 29 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала.** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| Тема 1.  Личная гигиена | Содержание учебного материала | | | **8** | 1 |
| 1.1-4 | | Гигиена тела человека. | 4 |
| 2.5-6 | | Личная гигиена работников при трудовой деятельности. | 2 |
| Практические занятия | | |  | 2 |
| 3.7-8 | Анализ рынка средств личной гигиены (экскурсия в магазин) | | 2 |
| Тема 2. Одежда и обувь | Содержание учебного материала | | | **10** | 1 |
| 1.9-12 | Гардероб одежды, обуви и головных уборов разного назначения | | 4 |
| 2.13-16 | Дресс-код как элемент организационной системы | | 4 |
| Практические занятия | | |  | 2 |
| 3.17-18 | Анализ рынка спец. одежды (экскурсия в специализированный магазин) | | 2 |
| Тема 3. Питание | Содержание учебного материала | | | **10** | 1 |
| 1.19-21 | Здоровое и рациональное питание (классификация продуктов питания) | | 3 |
| 2.22-23 | Гигиена питания | | 2 |
| 3.24-25 | Бытовые приборы на кухне: плюсы и минусы. | | 2 |
|  | Практические занятия | |  | 2 |
| 4.26-28 | Расчет потребительской корзины питания на 1 месяц (практические упражнения) | | 3 |
| Тема 4. Жилище | Содержание учебного материала | | | **10** | 1 |
| 1.29-30 | Содержание жилья и текущий ремонт | | 2 |
| Практические занятия | | |  | 2 |
| 2.31-34 | Расчет стоимости ремонта квартиры (практические упражнения, ролевая игра) | | 4 |
| 3.35-38 | Расчет стоимости содержания жилья, виды оплаты коммунальных услуг (практические упражнения) | | 4 |
| Тема 5. Здоровье человека | Содержание учебного материала | | | **8** | 1 |
| 1.39-40 | Медицинские учреждения, платные медицинские услуги. | | 2 |
| 2.41-42 | Здоровье - стратегический потенциал страны. Профилактика заболеваний. | | 2 |
| 3.43-44 | Планирование семьи и репродуктивное здоровье. | | 2 |
| Практические занятия | | |  | 2 |
| 4.45-46 | Альтернативы вредным привычкам. Профилактика употребления ПАВ.  Подведение итогов.  Дифференцированной зачет | | 2 |
|  | Всего | | | 46 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, или, при его отсутствии, кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий и дополнительной литературы.**

**Основная литература**

**Учебные пособия:**

1. Абрамова О.А. Социально-психологический тренинг в образовательном учреждении - СПб.: Питер, 2012. – 276с.

2. Сухов А.Н. Социальная психология – М.: Академия, 2007. – 240 с.

**Дополнительная литература.**

1. Абрамова О.А. Социально-психологический тренинг в школе – Н.: НГПУ, 2012. – 205 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры – М.: Форум, 2010. – 410 с.

3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия - С-Пб.: Аста, 2008. – 137 с.

4. Битянова М.Р. Социальная психология (учебное пособие) – СПб.: Питер, 2010. – 368с.

5. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Питер, 2010. – 576 с.

6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими – М.: Вестник, 2011г,

7. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей - СПб.: Кнорусс, 2010. – 78 с.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| * правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены; | Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 1. |
| * способы ухода за одеждой и обувью; | Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 2. |
| * правила подбора одежды и обуви; | Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 2.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 2 |
| * санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи; | Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 3.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 3. |
| * условия и сроки хранения продуктов; | Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 3.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 3. |
| * правила техники безопасности при работе с бытовыми приборами; | Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 3.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 3. |
| * требования к содержанию квартиры; | Устный опрос. |
| * причины возникновения распространенных заболеваний, профилактические меры; | Устный опрос. |
| * соблюдать правила личной гигиены | Устный опрос. |
| * ухаживать за одеждой, обувью; | Устный опрос. |
| * выбирать одежду и обувь при покупке; | Результаты выполнения практического занятия по теме 2. |
| * соблюдать гигиену питания; | Устный опрос. |
| * пользоваться бытовыми приборами; | Устный опрос. |
| * производить расчет потребительской корзины; | Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 3. |
| * производить расчет стоимости ремонта квартиры; | Результаты выполнения практического занятия по теме 4. |
| * планировать семейные отношения; | Устный опрос. |
| * пользоваться услугами страховой медицины; | Устный опрос. |
| * заботиться о здоровье; | Устный опрос. |
| * соблюдать правила личной гигиены | Устный опрос. |
| * ухаживать за одеждой, обувью; | Устный опрос. |
| * формирование представлений о нравственных нормах общения и выработка навыков этического поведения. * овладение приёмами общения и расширения ролевого репертуара, формирование культуры речевого общения. * развитие коммуникативных качеств. | Дифференцированной зачет |