

Управление образования администрации г. Кемерово  
Муниципальное бюджетное учреждение, осуществляющее обучение,  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом №1»  
(МБУ «Детский дом №1»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Детский дом №1»

Е. А. Шагвалиева  
«     2018г.



РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета  
№ 3 от «26» 12 2018г.

## Программа самостоятельного проживания воспитанников МБУ «Детский дом №1»

Кемерово  
2018

## Пояснительная записка

Модернизация образовательной системы в России, происходящая со сменой образовательной парадигмы под влиянием новых ценностных ориентаций, новой законодательной базы приводит к расширению понятия образования. В настоящее время оно понимается не как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а как процесс развития социально компетентной личности. В связи с этим одним из направлений деятельности современных образовательных организаций является социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к современным социально-экономическим условиям.

Социальная адаптация предполагает успешное функционирование человека как самостоятельного, автономного социального индивида, который может успешно справляться с выполнением своих социальных функций и поддерживать необходимый для этого уровень жизни. Зависимость от других людей или социальных институтов ограничивает адаптационные ресурсы личности и препятствует формированию адаптационных способностей. Именно в такой ситуации зависимости находятся воспитанники детских домов, которые живут в замкнутом пространстве, на полном государственном обеспечении, по заранее установленным правилам и определенному режиму, под постоянной опекой взрослых. Поэтому для успешной адаптации в современном обществе воспитанники нуждаются в специально организованной помощи опытного помощника, наставника, направленной на создание условий для приобретения необходимого социального опыта и последующее активное включение в реальную жизнь.

Для воспитанников данной категории характерны: недостаточно развитый социальный интеллект; иждивенчество; отсутствие навыков планирования и бюджетирования собственной жизни; нестабильная (завышенная или заниженная) самооценка; неадекватность уровня притязаний. Потребительское отношение, формирующиеся у них при жизни на полном государственном обеспечении, ведет к отсутствию готовности перейти на самостоятельное жизнеобеспечение.

Самостоятельная жизнедеятельность личности обусловлена ее многообразными социальными ролями (гражданин, семьянин, человек, труженик, покупатель, клиент и т.д.), ответственностью в организации своего жизненного пространства, готовности решать жизненные проблемы.

Одним из решений задачи подготовки воспитанников к самостоятельной жизни на этапе выпуска из детского дома является **тренировочная квартира**, в которой воспитанники смогут жить самостоятельно, отрабатывая на практике социально-бытовые и коммуникативные навыки. Большая роль в этом процессе отводится педагогам-наставникам, которые осуществляют их сопровождение на протяжении всего тренировочного периода самостоятельного проживания.

Тренировочная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у воспитанника навыки, необходимые для адаптации в социуме. Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, перехода на качественно новый уровень подготовки, который характеризуется способностью решать реальные жизненные задачи.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании».

**Новизна** программы заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учетом требований постановления Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» на базе специально созданной в детском доме тренировочной квартиры.

**Программа отличается** тем, что позволяет в условиях самостоятельного (сопровождаемого) проживания в тренировочной квартире при активном участии всех служб детского дома организовать работу по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников детского дома, социально-бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

**Целью** данной программы является подготовка воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, формирование у них универсальных и социально-бытовых умений и навыков, через самостоятельное (сопровождаемое) проживание в тренировочной квартире.

#### **Задачи:**

1. Формировать и закреплять на практике (в условиях тренировочной квартиры) у воспитанников навыки самостоятельного (сопровождаемого) проживания, социально-бытовые навыки, навыки планирования бюджета, организации режима дня, ведения домашнего хозяйства).

2. Способствовать формированию у воспитанников навыков целеполагания, планирования, оценки результатов собственной

жизнедеятельности, активной, деятельной и ответственной позиции по отношению к собственной жизни.

3. Формировать у воспитанников и выпускников навыки социального взаимодействия и толерантного общения с людьми.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Целевая аудитория реализации программы:** воспитанники детского дома, обучающиеся в 8-9 классах. Допускается проживание двух воспитанников одновременно.

Для успешной реализации программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические **условия:**

1. Создать на базе тренировочной квартиры условия максимально приближенные к реальным условиям самостоятельной жизни.

2. Стимулировать проявления самостоятельности воспитанников при решении задач организации самостоятельной жизни.

3. Поощрять инициативность воспитанников при обустройстве жилого помещения.

4. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку и сопровождение процесса самостоятельного проживания воспитанников, избегая опеки.

**Программа направлена на:**

- отработку и закрепление навыков самостоятельного проживания, самообслуживания при проживании в тренировочной квартире;

- формирование сознательного и ответственного отношения к принятию жизненно-важных решений;

- закрепление навыков целеполагания и планирования в различных сферах жизни;

- формирование позитивных моделей межличностного общения в условиях самостоятельного проживания.

О результативности работы по подготовке воспитанников детского дома к самостоятельной жизни можно говорить лишь при комплексном подходе и совместной деятельности всех служб детского дома.

Модульное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к освоению основных навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства и способствует формированию у воспитанников необходимых социально-бытовых умений и навыков.

Реализация программы предполагает освоение следующих **модулей:**

1. Санитарная гигиена.

2. Режим дня.

3. Организация питания.

4. Экономия энерго - и водных ресурсов.

5. Опрятный внешний вид.

6. Здоровый образ жизни.

7. Правильное распределение времени труда и отдыха.
8. Пользование бытовыми приборами.
9. Финансовая грамотность.
10. Совместное проживание с другими воспитанниками.

Заселение воспитанников в тренировочную квартиру производится на срок и в порядке, определенным **Положением о тренировочной квартире МБУ «Детский дом №1»**.

Педагог-психолог детского дома проводит входящую (при заселении в тренировочную квартиру), и итоговую (при отчислении из тренировочной квартиры) диагностику готовности воспитанников к самостоятельному проживанию (Приложение 1).

Педагог-наставник отслеживает (сопровождает) самостоятельное проживание воспитанника в тренировочной квартире, который совместно с воспитанником составляет индивидуальный план самостоятельного (сопровождаемого) проживания воспитанника в тренировочной квартире (Приложение 2) с учетом результатов входящей диагностики, проводимой педагогом-психологом.

#### **Ожидаемые результаты:**

Реализация программы позволит формировать и закрепить (на уровне практики) у воспитанников детского дома жизненные, социальные и коммуникативные умения и навыки, необходимые для самостоятельной жизни.

В процессе самостоятельного (сопровождаемого) проживания в тренировочной квартире у воспитанников формируются следующие **жизненные умения и навыки:**

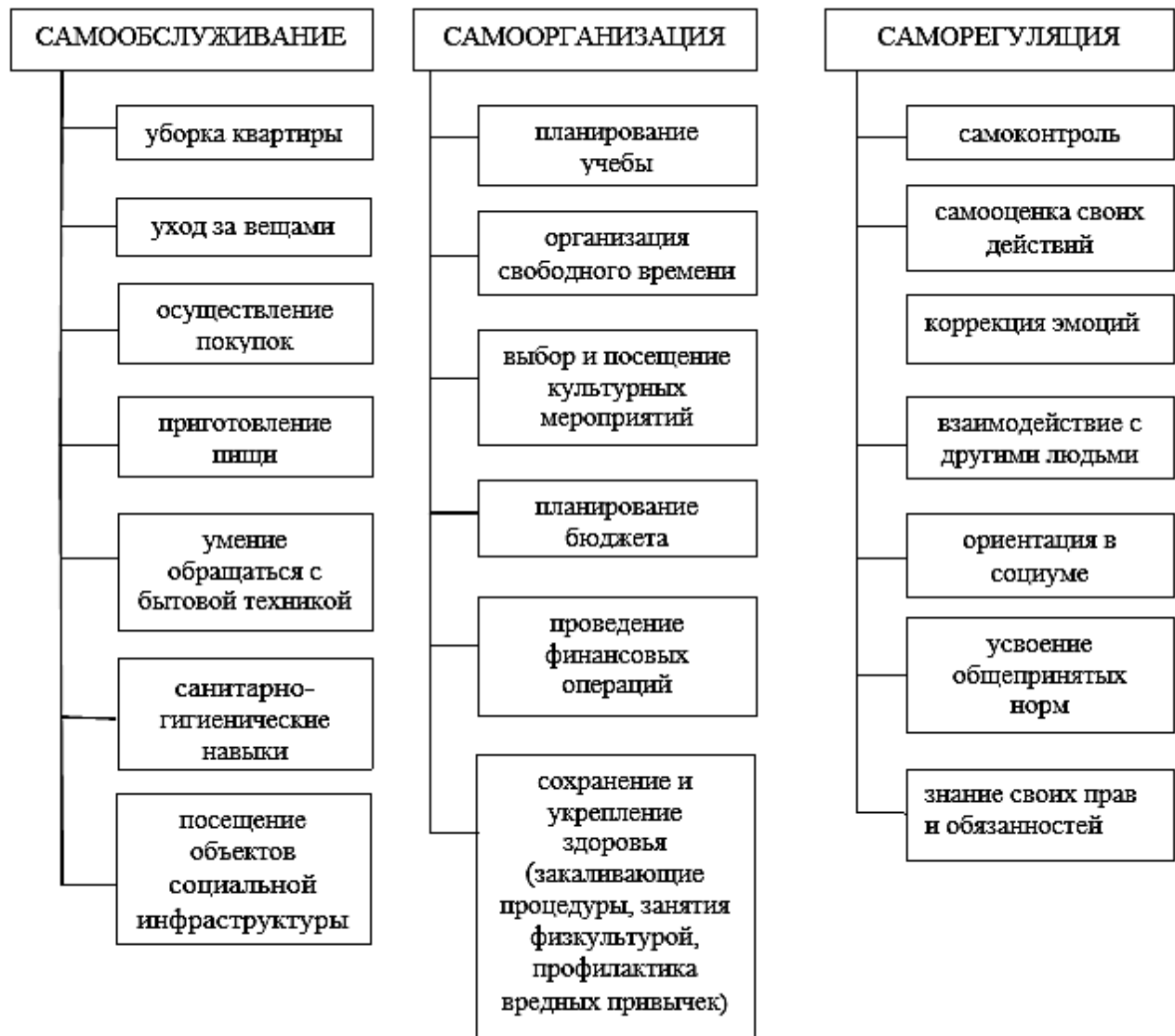
- владение навыками самообслуживания;
- приготовление пищи;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- уход за одеждой и обувью;
- совершение мелких покупок;
- взаимодействие с объектами социальной инфраструктуры;
- распределение имеющихся ресурсов (денежных, материальных, временных и т. д.);
- умение строить эффективную коммуникацию с окружающими;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- готовность принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях;
- умение осуществлять самооценку и самоанализ своих действий;
- способность предвидеть последствия своих действий и готовность принимать на себя ответственность за эти действия;

- готовность соблюдать принятые на себя обязательства;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

## Содержание программы

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе жилищных, для овладения воспитанниками навыками, необходимыми для самостоятельного (сопровождаемого) проживания на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны. Жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы: самообслуживание, самоорганизацию, саморегуляцию (Таблица 1)

**Таблица 1. Жизненные навыки, необходимые для самостоятельного проживания**



Тренировочная квартира должна обеспечить:

- безопасность воспитанников;
- соответствие потребностям и физическим возможностям подростков, которым оно предоставляется;
- расширение сферы общения и социальных контактов, исключение социальной изоляции;
- самостоятельность и независимость в образе жизни и ведении хозяйства;
- комфортность проживания.

Отправной точкой реализации программы самостоятельного проживания является высказанное воспитанником желание попробовать жить самостоятельно, которое оформляется в виде заявления на имя директора детского дома.

При заселении воспитанников в тренировочную квартиру необходимо:

а) ознакомить воспитанников с правилами проживания в тренировочной квартире (Приложение 5), памятками и инструкциями по использованию бытовых приборов и оборудования; памятками по технике безопасности; (Приложение 7);

б) провести инструктаж по технике безопасности с фиксацией в журнале регистрации инструктажей.

Сопровождение и консультативную поддержку процесса самостоятельного проживания обеспечивает педагог-наставник, функциональные обязанности которого отражены в локальных актах детского дома (Положение о тренировочной квартире МБУ «Детский дом №1», должностные инструкции).

Ежедневно воспитанник, проживающий в тренировочной квартире, заполняет «Дневник проживания» (Приложение 6), в котором отмечает дату проживания, планируемые на этот день дела, выполнение за день дела, оценку их выполнения. Оценка выражается в процентах (%). «Дневник проживания» является средством контроля:

- текущий контроль - совместное обсуждение прожитого дня с педагогом;
- промежуточный контроль – итоги первой недели проживания;
- итоговый контроль – итоги второй недели проживания.

Итоговый контроль может проходить в виде творческих мероприятий, которые включают выполнение заданий на применение навыков самостоятельного проживания (составить меню, спланировать бюджет, составить план поездки, оформить документ, приготовить быстрый завтрак, рассказать о своих жизненных планах и т.д.).

Отчисление воспитанника из тренировочной квартиры возможно в нескольких случаях:

- успешная реализация плана самостоятельного (сопровожаемого) проживания воспитанника в тренировочной квартире;
- личное заявление воспитанника с просьбой отчислить его из тренировочной квартиры;
- грубое или систематическое нарушение правил проживания в тренировочной квартире.

При успешной реализации воспитанником плана самостоятельного (сопровожаемого) проживания в тренировочной квартире перед отчислением, педагог-наставник составляет анализ готовности воспитанника к самостоятельной жизни (Приложение 3), а воспитанник, в свободной форме, составляет самоанализ, после самостоятельного проживания в тренировочной квартире (Приложение 4). Данные формы являются одним из средств итогового контроля.

### **План самостоятельного (сопровожаемого) проживания воспитанников в тренировочной квартире**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Индикаторы</b>
1	Санитарная гигиена	Практическое применение воспитанниками в условиях проживания в тренировочной квартире полученных ранее санитарно-гигиенических знаний и навыков	1. Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур. 2. Соблюдение правил содержания квартиры в чистоте и порядке.
2	Режим дня	Самостоятельное соблюдение воспитанниками режимных моментов	1. Утренний подъем. 2. Посещение учебных занятий. 3. Посещение занятий дополнительного образования. 4. Вечерний отбой.
3	Организация питания	Самостоятельное приготовление пищи воспитанником	1. Составление меню на день/неделю. 2. Произведение расчета необходимых продуктов. 3. Приобретение необходимых продуктов
4	Экономия энергетических и водных ресурсов	Закрепление навыков экономного хозяйства	Соблюдение правил экономии электроэнергии и воды.



5	Опрятный внешний вид	Поддержание воспитанником опрятного внешнего вида в быту и общественных местах	1. Содержание обуви и одежды в чистоте и опрятности. 2. Чистый и опрятный внешний вид.
6	Здоровый образ жизни	Соблюдение навыков ЗОЖ	1. Соблюдение правил техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни. 2. Отсутствие фактов употребления алкоголя, ПАВ, табакокурения.
7	Правильное распределение времени труда и отдыха	Самостоятельное распределение воспитанником своего времени, организация досуга	1. Своевременное выполнение режимных моментов. 2. Отсутствие опозданий на учебные занятия, занятий по дополнительному образованию 3. Просмотр телевизора, прогулки и т.д.
8	Пользование бытовыми приборами	Применение в быту умения пользоваться бытовыми приборами	1. Пользование утюгом 2. Пользование пылесосом 3. Пользование телевизором 4. Пользование стиральной машиной 5. Пользование плитой 6. Пользование микроволновой печью
9	Финансовая грамотность	Самостоятельное распределение денежных средств	1. Долгосрочное планирование 2. Экономное расходование 3. Целевое расходование
10	Совместное проживание с другими воспитанниками	Применение на практике навыков проживания в условиях общежития	1. Выстраивание комфортного межличностного общения. 2. Соблюдение правил конструктивного решения конфликтных ситуаций

## Список литературы

1. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 359 с.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 396 с.
3. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с.
4. Дружинина, А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-opyt-resheniya-problem-formirovaniya-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. – 120 с. – Режим доступа: <http://detskyfond.info/wp-content/uploads/2015/06/2011-SozKvartira.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.

## Приложение 1

### **Диагностический инструментарий проведения входящей и итоговой диагностики готовности воспитанников к самостоятельному проживанию в тренировочной квартире:**

- анкета выявления уровня сформированности бытовых навыков выпускника детского дома;
- методика изучения социализированности воспитанника (М. И. Рожков);
- опросник Басса-Дарки;
- шкала личной тревожности (Ч. Д. Спилбергерг, Ю. Л. Ханин);
- методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси);
- методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич);
- методика диагностики Направленности учебной мотивации (Т. Д. Дубовицкая).

## Приложение 2

### Индивидуальный план самостоятельного (сопровожаемого) проживания воспитанника в тренировочной квартире на период с «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_» \_\_\_\_\_

#### Контактные данные о воспитаннике:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Дополнительная информация \_\_\_\_\_

#### Контактные данные о воспитателе:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Дополнительная информация \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатель самостоятельного (сопровожаемого) проживания *	Мероприятия	Ответственный	Сроки проведения	Уровень усвоения навыка					
					Самооценка воспитанника			Оценка педагога-наставника		
					Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

\*На основании результатов входящей диагностики

## Приложение 3

### Анализ готовности воспитанника к самостоятельной жизни

**Ф.И.О. воспитанника**

---

Раздел	Показатель	Навык отработан (3-5 баллов)	Навык не отработан (2 балла)	Оценка динамики (0-5 баллов)
Санитарная гигиена	Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур.			
	Соблюдение правил содержания квартиры в чистоте и порядке.			
Режим дня	Утренний подъем			
	Посещение учебных занятий.			
	Посещение занятий дополнительного образования.			
	Вечерний отбой			
Организация питания	Составление меню на день/неделю.			
	Произведение расчета необходимых продуктов.			
	Приобретение необходимых продуктов			
	Приготовление простых блюд			
	Приготовление сложных блюд			
	Обработка полуфабрикатов			
	Пользование столовыми приборами / посудой			
Экономия энергетических и водных ресурсов	Соблюдение правил экономии электроэнергии и воды.			
Опрятный внешний вид	Содержание обуви и одежды в чистоте и опрятности.			
	Чистый и опрятный внешний вид.			
Здоровый образ жизни	Соблюдение правил техники безопасности и безопасности			

	жизнедеятельности в повседневной жизни.			
	Отсутствие фактов употребления алкоголя, ПАВ, табакокурения.			
Правильное распределение времени труда и отдыха	Своевременное выполнение режимных моментов.			
	Отсутствие опозданий на учебные занятия, занятий по дополнительному образованию			
	Просмотр телевизора, прогулки и т.д.			
Бытовые приборы	Пользование утюгом			
	Пользование пылесосом			
	Пользование телевизором			
	Пользование стиральной машиной			
	Пользование плитой			
	Пользование микроволновой печью			
Финансовая грамотность	Долгосрочное планирование			
	Экономное расходование			
	Целевое расходование			
Совместное проживание с другими воспитанниками	Выстраивание комфортного межличностного общения.			
	Соблюдение правил конструктивного решения конфликтных ситуаций			

## Педагог-наставник

---

Критерии оценивания деятельности воспитанника, проживающего в тренировочной квартире:

**5 баллов** - выполняет действия по самообслуживанию самостоятельно, качественно, при незначительной помощи;

**4 балла** - выполняет микропроцессы по самообслуживанию самостоятельно, однако нуждается в периодическом контроле;

**3 балла** - выполняет действия только под контролем;

**2 балла** - не знает, не владеет, не выполняет.

## Приложение 4

### Самоанализ воспитанника, после самостоятельного проживания в тренировочной квартире.

Ф.И.О.

---

**В произвольной форме дай ответы на вопросы:**

- ✓ Чему смог научиться за время проживания в тренировочной квартире?
- ✓ Что нового для себя узнал?
- ✓ Над какими навыками, отработываемые по плану, еще необходимо работать?
- ✓ Отработки каких знаний, умений, навыков необходимо добавить в программу?
- ✓ Является ли данный проект полезным?

## Приложение 5

### ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ

#### Права

Каждый проживающий в тренировочной квартире имеет право на защиту своей чести и достоинства.

#### ***Ты имеешь право:***

- обратиться с любым вопросом к специалистам учреждения;
- участвовать в решении вопросов, касающихся планирования и проживания в социальной квартире;
- вносить предложения по улучшению условий жизни в квартире;
- самостоятельно планировать свободное от учебы время;
- приглашать к себе в гости друзей в установленное время;
- получать юридическую, медицинскую, психологическую помощь;
- планировать бюджет на срок пребывания в тренировочной квартире;
- самостоятельно планировать меню (но заранее согласовав его с соседом);
- расторгнуть договор социального найма;
- заниматься в кружках, студиях, секциях детского дома;
- использовать видеотехнику, находящуюся в тренировочной квартире.

#### Обязанности

Проживая в тренировочной квартире, ***ты обязан:***

- всегда выполнять правила проживания в тренировочной квартире;
- каждый день соблюдать порядок в квартире и заботиться о личной гигиене;
- поддерживать одежду и обувь в чистоте;
- в квартире носить сменную обувь;
- выполнять план по социальной адаптации, составленный совместно с социальным педагогом;
- по субботам осуществлять генеральную уборку квартиры;
- не курить, не употреблять спиртные напитки и психоактивные вещества;
- принимать гостей только по выходным до 19.00 ч;
- соблюдать график дежурства, составленный вместе с соседом по тренировочной квартире;
- бережно относиться к имуществу квартиры.

#### Нарушения, за которые возможно досрочное выселение из квартиры

*Тебя могут выселить из тренировочной квартиры за:*

- нарушение режимных моментов;



- употребление спиртных напитков, психоактивных веществ;
- курение в квартире;
- отказ ведения установленной документации;
- невыполнение домашних заданий и ухудшение успеваемости;
- беспорядок в квартире;
- порчу имущества квартиры;
- прием гостей в неустановленное регламентом время.

## Приложение 6

### «Дневник проживания»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата	Запланировано	Выполнено	Оценка выполнения (%)	Примечание

Итоги первой недели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Итоги второй недели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Приложение 7

### Памятки для проживающих в тренировочной квартире

- ✓ Ежедневно делай влажную уборку полов, протирай пыль.
- ✓ Ежедневно удаляй мусор из ведер.
- ✓ Держи обувь в определенном месте, чистую и сухую.
- ✓ Аккуратно размещай одежду в шкафу.
- ✓ Содержи туалетные принадлежности в чистоте и порядке.
- ✓ Соблюдай порядок на письменном столе.
- ✓ Поливай цветы (если имеются) в соответствии с индивидуальными особенностями каждого растения.
- ✓ Утром заправляй кровать.
- ✓ Пылесось ковры ежедневно.
- ✓ Уходя, гаси свет и выключай электрические приборы.
- ✓ Следи за своими вещами, не забывай стирать и гладить свою одежду.

# Ежедневная уборка

(сухая):



- Проветривание
- Уборка постели
- Протирание пыли
- Мытье посуды
- Вынос мусора
- Влажная уборка пола в кухне
- Мытье унитаза и ванны дезинфицирующим средством



# НА КУХНЕ

Кухня — помещение, где люди готовят пищу. Если ты хочешь помочь маме, то можешь разложить продукты по местам, вымыть фрукты и овощи, расставить посуду.



Не прикасайся к кастрюлям и сковородам, в которых только что готовилась еда, — можно получить ожог.

Не дотрагивайся до краёв разбитых стаканов, чашек, мисок или тарелок — ими можно порезаться.



Резать ножом могут только взрослые.

Не пей незнакомые жидкости — ими можно отравиться и попасть в больницу.



Отойди в сторону, если взрослый несёт горячую сковороду, кастрюлю или чайник.



Находясь вместе с ребёнком на кухне, проговаривайте вслух, что именно вы делаете, как и какими предметами и инструментами пользуетесь. Объясняйте малышу, для чего предназначены те или иные бытовые приборы.



## Уход за холодильником

1. Не храни в холодильнике продукты с истекшим сроком годности.
2. Во избежание поломки холодильника не ставь в него продукты в горячей посуде.
3. Мой холодильник по окончании проживания.
4. Если в холодильнике появился неприятный запах:
  - ✓ проверь и выброси испорченные продукты;
  - ✓ протри стенки и полки холодильника сначала влажной тряпкой, затем сухой.

### СРОК ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ХОЛОДИЛЬНИК

● СЫРОЕ МЯСО _____	3-5 дней
● ФАРШ _____	1-2 дня
● КОЛБАСА _____	7 дней
● СВЕЖАЯ РЫБА _____	1-2 дня
● ЯЙЦА _____	3 недели
● ЗЕЛЕНЬ _____	1-2 дня
● ОВОЩИ и ФРУКТЫ _____	1-3 недели
● МОЛОКО _____	1-3 дня
● ТВОРОГ _____	5 дней
● ТВЕРДЫЙ СЫР _____	3 недели
● СЛИВОЧНОЕ МАСЛО _____	1 месяц
● МЫСНОЕ РАГУ _____	3-4 дня
● КУРИНЫЙ БУЛЬОН _____	1-2 дня
● ТОРТ С КРЕМОМ _____	3-5 дней



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЛЬЗУЙСЯ ТОЛЬКО ИСПРАВНЫМИ  
ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ!  
НЕ ОСТАВЛЯЙ ИХ ВКЛЮЧЁННЫМИ  
БЕЗ ПРИСМОТРА!

**НЕТ**

**ДА**



НЕ ДОТРАГИВАЙСЯ ДО ПРОВОДОВ  
И ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ  
МОКРЫМИ РУКАМИ!



**НЕ ИГРАЙ С РОЗЕТКАМИ!**



УХОДЯ ИЗ ДОМА, ГАСИ СВЕТ  
И ОТКЛЮЧАЙ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ!



**НЕ ИГРАЙ С ОГНЁМ**  
(СПИЧКАМИ, ЗАЖИГАЛКАМИ, СВЕЧАМИ)!



НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ  
ГОРЮЧИМИ ЖИДКОСТЯМИ:  
БЕНЗИНОМ, НЕРОСИНОМ, РАСТВОРИТЕЛЕМ,  
АЦЕТОНОМ, БЫТОВЫМИ АЭРОЗОЛЯМИ!



НЕ ОСТАВЛЯЙ ВКЛЮЧЁННУЮ ПЛИТУ  
БЕЗ ПРИСМОТРА!



НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ  
ХЛОПУШКАМИ, ФЕЙЕРВЕРКАМИ,  
ПЕТАРДАМИ,  
БЕНГАЛЬСКИМИ ОГНЯМИ!



# Правила безопасной работы с бытовой химией



- ◆ 1. Все препараты следует применять только по прямому назначению, строго соблюдая инструкции и рекомендации по их использованию.
- ◆ 2. Применять можно только препараты, купленные в магазине и имеющие этикетку на упаковке.
- ◆ 3. Все средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует хранить в недоступных для детей местах и обязательно отдельно от пищевых продуктов.
- ◆ 4. После завершения работ обязательно следует проветрить помещение;
- ◆ 5. При работе с препаратами, содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щелочи и др.) , надо надевать резиновые перчатки.
- ◆ 6. Нельзя наклоняться низко над сосудами с химическими веществами, нюхать их, сильно втягивая воздух;



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

Мыть люстру или  
лампочку можно только  
в выключенном состоянии

За включенными  
электроприборами  
нужно присматривать

Нужно соблюдать порядок  
включения прибора в сеть:  
сначала шнур - к прибору,  
затем - к сети

Браться за электроприборы  
нужно только сухими руками

Не следует перегружать  
одну розетку несколькими  
электроприборами

Пользоваться можно  
только исправными  
электроприборами

