**Тематический план занятий «Школа жизненных навыков»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Характеристика деятельности** |
| **Сентябрь**  2 часа | Тема «Знакомство. Определение приоритетных задач» | Знакомство всех участников. Ознакомление с целями и задачами планируемых занятий. | Участие в тренинге «Знакомство». Приготовление осеннего пирога «Шарлотка» |
| **Октябрь**  4 часа **(по 2 часа на 1 занятие)** | Тема 1 «Особенности ведения домашнего хозяйства» | Дать представление о распределении обязанностей в семье. Научиться рациональному ведению домашнего хозяйства. | Дискуссия «Кто в доме хозяин». Составление меню на неделю. Приготовление первых блюд. Разбор вариантов приготовления 1х блюд. |
| Тема 2 «Создание уюта и интерьера жилища» | Ознакомить студентов с важностью организации (украшения) своей комнаты и будущего жилья. Изучения дизайна. | Сервировка стола. Создание интерьера, его варианты, рассмотрение слайдов с интерьером разных стилей. Создание объемных цветочных композиций и поделок для интерьера. |
| **Ноябрь**  4 часа | Тема «Распределение бюджета» | Дать представление о семейном бюджете, учиться распределять имеющийся бюджет, овладеть необходимыми экономическими навыками | Деловая игра «Распределение семейного бюджета». Приготовление мясных блюд. Составление бюджета для проведения «Званного ужина» |
| 2 часа | Тема: «Профилактика употребления алкоголя и табакокурения» | Формирование мотивации здорового образа жизни среди студентов. | Просмотр видео роликов и последующая дискуссия |
| **Январь**  4 часа | Тема «Ценности семейных отношений. Взаимоотношения между супругами» | Раскрыть личностную и социальную значимость любви как высшего человеческого чувства и важнейшей основы семейных отношений. Семейные традиции и праздники. Рождество семейный праздник. | Просмотр фильма, дискуссия по фильму. Рождественские посиделки. Приготовление печенья в форме сердец. Святочные гадания. |
| **Февраль**  4 часа | Тема «Санитарное состояние моего дома»  Тема «Я и мой дом» | Познакомить с гигиеническими основами. Правилами проведения текущей и генеральной уборки. Отработка навыков создания интерьера жилища. | Разработка алгоритма проведения генеральной уборки. Отработка навыков уборки комнаты. Разбор рекомендаций Леди Флай. |
| **Март**  4 часа | Тема «Я и мое здоровье» | Сформировать представления о ценности здоровья. Рассмотреть понятия физического и психического здоровья | Групповая работа по составлению схемы «Составляющие здорового образа жизни!» Деловая игра «На прием к врачу» (отработка навыков посещения поликлиники. Заполнение таблицы – «Признаки нездоровья или болезни» Приготовление блюд вегетарианской кухни. Тренинг «Стрессоустойчивость и методы саморегуляции». |
| **Апрель**  4 часа | Тема «Поход в магазин» | Отработка навыков рациональных трат. Общения с обслуживающим персоналом в магазине. Акции и распродажи, плюсы и минусы. | Деловая игра в магазине. Отработка навыков приобретения продуктов в магазине. Разбор рекомендаций по покупке в магазинах и экономных тратах. |
| **Май**  4 часа | Тема «Мое самоопределение. Моя профессия» | Сформировать представления о важности и ценности профессии в жизни каждого человека. Рассмотреть стадии формирования профессионала, преимущества выбранной профессии | Дискуссия о профессиональном выборе и учете индивидуальных качеств личности при осуществлении выбора. Требования к профессионалу. Групповая работа. |
| **Июнь**  4 часа | Тема «Мое самоопределение. Жизненные приоритеты или слагаемые успеха» | Провести аналитический разбор понятий успешная и не успешная личность. Рассмотреть факторы, влияющие на успешность личности | Групповая работа-составление портрета «Успешная личность», «Неуспешная личность». Создание фотоколлажа «Слагаемые успеха» Приготовление тортов – совместное приготовление праздничного торта «Успех кулинара» |
| 2 часа | Тема: «Молодёжь против наркотиков» | Формирование мотивации здорового образа жизни среди студентов, профилактика употребления ПАВ. | Просмотр видео роликов и последующая дискуссия о вреде ПАВ |