

**Не забывайте!**

**За услуги различных учреждений:**  
коммунальные услуги, услуги  
службы быта, связи, культуры,  
транспорта, торговли **необходима**  
**своевременная оплата.**

**Внимание!**

**Социально-бытовой адаптации  
препятствуют:**

- ⇒ трудности в подавлении соблазнов  
(алкоголь, курение, проявление наси-  
лия);
- ⇒ неумение сопротивляться влиянию  
группы;
- ⇒ ограничение социальных связей;
- ⇒ неуверенность в себе;
- ⇒ сложность в проектировании своей  
жизни.

Консультативную помощь окажут  
специалисты:  
**ГАУ ЦППМиСП**

**Отдел социально-педагогической  
помощи, коррекции и развития**



Социально-бытовая адаптация  
позволит выпускнику  
уверенно строить жизненные планы,  
делать осознанный выбор и  
быть ответственным за свои поступки.



**Наш адрес:**  
664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42  
т/ф 8(3952)70-09-40  
сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)  
[postinternat2019@mail.ru](mailto:postinternat2019@mail.ru)



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»**

**СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ  
АДАПТАЦИЯ  
ВЫПУСКНИКОВ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ**



г.Иркутск  
2020 г.

**Адаптация социальная** - (от лат. *adapto* - приспособляю и *socialis* - общественный) - постоянный процесс активного приспособления человека к условиям социальной среды.

Выпускнику необходимо интегрироваться в социум (т.е. социализироваться) после окончания школы: понять свою новую социальную роль, усвоить систему знаний, норм и ценностей, быть готовым выбрать различные способы жизнедеятельности, сохраняя свою индивидуальность.

### **Социально-бытовая адаптация выпускников—это:**

⇒знания и умения бытового труда (личная гигиена, организация питания, уход за жилищем, одеждой, обувью и другими предметами обихода);

⇒ умения пользования услугами различных учреждений (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи), транспорта;

⇒экономико-бытовые умения (рассчитывать бюджет, экономно вести хозяйство, рационально планировать свой расходы);

⇒умения организовывать свой досуг;

⇒знания о нормах и правилах поведения, культуры, взаимоотношения с различными людьми, накопление соответствующего опыта.

Накопление социально-бытовых знаний и умений происходит постепенно, начиная со школы, позволяя не только овладеть умением вести домашнее хозяйство, но и активно включиться в окружающую жизнь.

И этому выпускник может научиться в организации на занятиях по социально-бытовой ориентировке.

На занятиях обучающиеся выполняют множество упражнений, носящих учебно-тренировочный характер. Так, проводятся различные упражнения на выработку умений пользоваться

телефоном, бытовыми приборами, прохождении занятий на тему:



«Уход за одеждой», «Уход за комнатными растениями» и так далее, дети получают практические навыки по применению таких предметов как, утюг, распылитель воды и т.д.

Для таких занятий в организациях есть комната социально-бытовой ориентировки, которая напоминает маленькую квартиру.

Она оснащена электроприборами, которые используются в быту: микроволновкой, электроплитой, стиральной машиной, утюгом и др..

Здесь можно научиться азам кулинарии, готовить простые и сложные блюда, печь пирожки, булочки и торты, сервировать стол в праздничный день и др.



Каждому хочется жить в уютном, чистом доме. Как создать уют? Как поддерживать чистоту?

Этому тоже можно научиться.



Если взять за правило каждую вещь возвращать на свое место, то даже на генеральную уборку потребуется не так много времени.

И в выходные можно отдохнуть, организовать свой досуг и с пользой для себя провести свое свободное время.

Важно познакомиться с основами этикета поведения в различных общественных местах, дома, в гостях, что позволит быть приятным человеком в обществе.

