

Оценка уровня развития основных социальных и жизненных навыков у несовершеннолетнего (12-18 лет)

ФИО: \_\_\_\_\_  
Дата рождения: \_\_\_\_\_  
программа \_\_\_\_\_

Инструкция: оцените, в какой степени ребенок владеет каждым из перечисленных навыков

+++	навыком владеет хорошо, способен применять навык в различных ситуациях, в обучении не нуждается
+	навыком владеет, нуждается в усовершенствовании/ контроле взрослых
+ -	навыком владеет слабо, нуждается в помощи, обучении и в контроле, находится в процессе освоения навыка, понимает важность его освоения
- -	навыком не владеет, не понимает его важности, не пытается его освоить
?	нет информации

Наименование навыка, способности		Владение навыком
Обращение со временем, планирование		Дата
Умение пользоваться часами, будильником, таймером		
Умение пользоваться ежедневником, ежедневником, календарем		
Умение планировать свое время, составлять расписание дня		
Умение формулировать важные задачи, расставлять их по важности и срочности, распределять их по времени (ближние, средние, отдаленные цели).		
Умение приходить вовремя на встречи, в школу, на работу		
Гигиена и забота о здоровье		
Основные гигиенические навыки (ежедневно мыться, принимать душ, чистить зубы)		
Навыки интимной гигиены		
Пользование косметическими средствами.		
Одевается опрятно (белье и одежда чистые и подходят по размеру)		
Ручная стирка мелких вещей		
Умение пользоваться стиральной машинкой, сортировка белья		
Пользование утюгом		
Мелкий ремонт одежды – пришить пуговицу, наложить заплатку, зашить прореху		
Чистка обуви		
Подбор и приобретение одежды (размеры, качество, уход)		
Составление и пользование аптечкой первой медицинской помощи		
Навыки оказания первой медицинской помощи		

Навыки простого ухода за больным человеком (измерение температуры, измерение АД, кормление, смена постели)	
Навык посещения парикмахерской	
Навык посещения бани	
Навык посещения поликлиники, запись в регистратуре, запись к врачу он-лайн	
Вызов СМП, врача на дом	
Информированность о способах предохранения от нежелательной беременности	
Информированность о путях заражения и защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в т.ч. ВИЧ-инфекции	
Правила пользования средствами личной профилактики (женский, мужской презерватив, средства антисептики)	
Информированность о негативном влиянии на человека никотина, токсических и наркотических веществ, профилактике химических зависимостей	
Навыки ведения домашнего хозяйства	
Умение приготовить простые блюда	
Умение составить список продуктов для приготовления конкретного блюда	
Правила приобретения продуктов питания (сроки хранения, полезные и вредные продукты)	
Пользование плитой для приготовления пищи	
Пользование микроволновкой	
Пользование холодильником (правильно и сроки хранения продуктов, приборка)	
Заготовка продуктов впрок	
Умение сервировать стол	
Мытье посуды, кафеля, ванны, унитаза, использование чистящих средств	
Приборка и влажная уборка помещения (мытье пола, окон)	
Пользование пылесосом	
Нарядное оформление помещения к празднику	
Уход за комнатными растениями	
Уход за домашними животными	
Мелкий домашний ремонт (замена лампочек, починка бытовых приборов)	
Умение пользоваться инструментами (отвертка, молоток, газовый ключ)	
Умение считать и передавать показания счетчиков	
Личные финансы, бюджет	
Составление бюджета на неделю, месяц, год	
Планирование доходов и расходов	
Планирование покупок, составление перечня покупок	
Умение пользоваться банковской карточкой и банковским автоматом, интернет-онлайн-банком	
Информированность о пособиях, пенсиях, стипендии	
Умение совершать покупки в различных магазинах (продуктовых, магазинах хозяйственных товаров и пр.), расчет стоимости услуг/товаров, правила возврата некачественных товаров	



Умение пользоваться системой скидок, покупка в кредит, предоплата, абонемент и пр.
Умение зафренировать (по телефону и онлайн) и выкупить билеты в кинотеатр.
Знание периодичности и порядка оплаты коммунальных услуг, услуг связи
Виды и цели сбережений, порядок помещения денег в банк
Виды лотерей
<b>Коммуникативные навыки</b>
Навык установления и поддержания социальных контактов (познакомиться, поддерживать отношения)
Навыки обращения за помощью
Знание телефонов экстренных служб (СМП, пожарные, полиция, газовая служба, коммунальные службы и пр.)
Знание способов обращения за психологической помощью (очно, по телефону доверия, онлайн-ресурсы)
Навык отстаивания своей точки зрения
Умение сказать «нет», если другие хотят, чтобы ты сделал что-то против воли
Умение договориться и пойти на компромисс
Навык совместного решения сложных задач
Навык самопрезентации (устное выступление)
Умение составить письменное резюме, автобиографию, портфолио
Умение заполнения анкет (паспортные данные и др.)
Умение активно проводить и организовывать свой досуг
Умение подготовить и провести праздник и пригласить на него друзей
Подготовка небольших подарков близким и друзьям
Поздравление с праздниками родственников и друзей (написать письмо, поздравительную открытку, поздравить по телефону)
Пользование интернетом, социальными сетями
Навыки безопасного пользования интернетом (сохранение конфиденциальных данных и пр.)
Умение найти информацию в интернете, справочниках
<b>Правовая грамотность и защищенность</b>
Знание своих прав и обязанностей (в т.ч. избирательное, жилищное и др.)
Наличие необходимых документов и понимание их предназначения (паспорт, свидетельство о рождении, медицинский полис, документы, подтверждающие право на имущество и жилую площадь, страховое свидетельство пенсионного фонда, свидетельство ИНН, документ об образовании и др.)
Информированность о порядке восстановления утраченных документов, правилах хранения документов
Умение пользоваться услугами сайтов налог.ру, сайта госуслуг, умение зарегистрировать и пользоваться личным кабинетом на этих сайтах.
Навыки личной безопасности (личные границы, «один дома», «один на улице» и др.)
<b>Навыки пользования ресурсами местного (городского) сообщества</b>
Умение ориентироваться по карте города
Умение ориентироваться в незнакомой местности (спросить дорогу, найти указанный адрес)

Умение узнать местонахождение, расписание работы и как стать участником молодежных, спортивных, досуговых объединений, кружков, секций
Умение узнать местонахождение, афишу и расписание работы культурных учреждений города (музеев, театров, кинотеатров, выставочных залов, парков и др.)
Умение провести небольшую экскурсию по любимым местам города с рассказом о достопримечательностях города, памятниках, исторических местах
Умение пользоваться услугами библиотeki
Умение пользоваться услугами кафе, ресторана
Навык заказа еды по интернету
Умение пользоваться услугами многофункционального центра
Умение пользоваться услугами почты (отправить, получить корреспонденцию)
Знает, где находится и какие услуги предоставляет Центр занятости населения, другие способы поиска работы
Умение пользоваться услугами общественного транспорта
Умение заказать и воспользоваться услугой такси
Умение пользоваться услугами бассейна, спортивного зала
Умение пользоваться услугами химчистки, общественной прачечной

Итоговые выводы:

Параметры	Сильные стороны оценка	Зона развития оценка	Навыки, о которых нет информации
Обращение со временем, планирование			
Гигиена и забота о здоровье			
Навыки ведения домашнего хозяйства			
Личные финансы, бюджет			
Коммуникативные навыки			
Правовая грамотность и защищенность			
Навыки пользования ресурсами местного (городского) сообщества			