

Карта оценки социальных навыков и компетенций

		Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1.	Участие в обучении				
1	Вовремя прихожу в учебное учреждение				
2	Умею собирать информацию (в Интернете, в библиотеке) для учебных (рабочих) заданий				
3	Умею собирать информацию, необходимую для обучения по телефону или в Интернете				
4	Умею задавать вопросы, связанные с обучением, если что-либо непонятно				
5	Выполняю данные мне задания и поручения в процессе обучения				
6	Умею планировать учебу (работу), разделяя ее на обозримые части				
7	Способен(на) систематически посещать занятия в учебном заведении или каждый день ходить на работу				
8	Способен(на) понять собственные затруднения в учебе (работе)				
9	Стремлюсь получать новые знания по учебе или работе				
10	Понимаю, что могу выполнить, а что - не могу, и сообщаю об этом воспитателю (преподавателю, куратору)				
2.	Осмысленное проведение свободного времени	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Умею заниматься в одиночестве (например, играть в какую-либо игру)				
2	Нахожу общие занятия с другими людьми				

3	Могу брать инициативу в организации досуга на себя				
4	Стремлюсь узнать правила проведения досуга и придерживаться их				
5	Умею продолжать игру, даже когда проигрываю				
6	Знаю, какие занятия (хобби) мне нравятся, какие - нет				
7	Умею безопасно пользоваться Интернетом; знаю, какие расходы и какой риск (опасность) с этим связаны				
8	Знаю, куда можно пойти в свободное время				
9	Знаю, где можно получить информацию о молодежных, спортивных объединениях и как можно стать их членом				
10	Умею планировать свободное время в выходные дни				
3.	Создание и содержание собственного жизненного пространства и быта	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Умею готовить простые блюда				
2	Знаю какие продукты нужны для приготовления пищи и умею их покупать				
3	Умею обращаться с деньгами (знаю стоимость товаров и услуг)				
4	Умею сортировать белье, стирать и обращаться со стиральной машиной				

5	Умею мыть и вытирать посуду				
6	Умеет ремонтировать одежду (пришить пуговицу, зашить дырку)				
7	Знаю, что необходимо регулярно убирать и убираю свою комнату (квартиру)				
8	Умею обустроить свою комнату, квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать				
9	Регулярно осуществляю уборку туалета (ванной)				
10	Помогаю в работе по обустройству (ремонту) жилого помещения				
11	Умею наладить отношения с соседями				
4.	Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Не боюсь задавать вопросы руководству (как знакомому, так и незнакомому)				
2	Не боюсь высказывать свое мнение руководству				
3	Умею вести переговоры с руководством при различных мнениях				
4	Умею находить подходящий момент для бесед с руководством				
5	Умею соблюдать границы в общении с руководством, сотрудниками учреждений и инстанций				

6	Знаю, какие специалисты за что отвечают, о чем каждый из них что-то может сказать и в чем помочь				
7	Признаю, что у руководителя организации есть право принимать решения, обязательные к исполнению				
8	Знаю, как пользоваться общественными учреждениями, такими как почта, больница, банк и учреждения по оказанию помощи				
9	Умею самостоятельно пользоваться общественным транспортом				
10	Умею заполнять трудные бумаги (налоги, работа, страховка и т.п.) или знаю, к кому можно обратиться за помощью				
5.	Забота о здоровье и внешности	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Соблюдаю гигиену (ежедневно моюсь, принимаю душ и чищу зубы)				
2	Слежу за состоянием кожи				
3	Умею заботиться о своей одежде и причёске				
4	Одеваюсь опрятно и со вкусом (белье и одежда чистые и подходят по размеру)				
5	Вовремя и регулярно ем				
6	Умею выражать свои пожелания (предпочтения) в выборе одежды или причёски				
7	Знаю, какая еда и напитки для меня полезны или не полезны				
8	Знаю, каковы общие последствия употребления алкоголя и наркотиков				
9	Знаю, как на меня влияет употребление алкоголя				

10	Ответственно отношусь к употреблению лекарств				
11	Знаю, как и когда следует пользоваться медицинскими услугами (участковый врач, стоматолог, аптека, больница)				
12	Знает где и как отдохнуть во время отпуска, чтобы лучше себя чувствовать и укрепить здоровье				
6.	Создание и поддержание дружбы и социальных контактов	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Умею первым вступить в контакт с другим человеком				
2	Умею пользоваться мобильным телефоном (звонить, отправлять и получать текстовые и мультимедийные сообщения (sms, mms))				
3	Пользуюсь мобильным телефоном для выхода в Интернет, общения в социальных сетях.				
4	Умею пользоваться компьютером				
5	Могу прервать беседу, если она проходит в неподходящее время				
6	Понимаю, что телефонные разговоры (в том числе и по мобильному телефону) следует оплачивать, знаком с различными возможностями оплаты (предоплата, абонемент, кредит и т. д.)				
7	Умею договариваться и следовать договоренностям				
8	Умею слушать других				
9	Умею коллегиально принимать решение				
10	Умею попросить помощи, если чего-то не могу или не знаю				
11	Знаю, как реагировать, если кто-то выражает свои чувства				

12	Умею говорить «нет», если другие хотят, чтобы я сделал(а) что-то против своей воли				
7.	Поведение в экстремальных ситуациях	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Знаю, что делать, когда потерял паспорт				
2	Умею оказать первую медицинскую помощь себе или другому				
3	Умею вызвать скорую помощь				
4	Знаю, что делать в случае пожара				
5	Если захлопнется дверь комнаты, буду искать решение проблемы самостоятельно				
6	Знаю, что делать, если начнется ураган, пурга				
8.	Финансовая грамотность	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Умею планировать свой ежедневный бюджет				
2	Умею обращаться с деньгами (знает стоимость товаров и услуг)				
3	Откладываю деньги				
4	Могу сравнивать цены и знаю, где купить продукты по наиболее выгодной цене				
5	У меня есть кредитная карта				
6	Экономлю электроэнергию и воду				
7	Знаю где и как платить за электроэнергию				
8	Пишу список продуктов, когда иду в магазин				
9	Пользуюсь скидками, купонами и акциями				
9.	Профессиональная ориентация и работа	Самооценка		Оценка педагога-куратора	
		Да	Нет	Да	Нет
1	Знаю свои возможности и ограничения для того, чтобы выбрать подходящую работу				
2	Точно знаю, какую работу хочу получить и иметь				
3	У меня есть школьные знания, которые позволят найти работу				

4	Знаю, какую учебное заведение или курсы надо закончить, чтобы получить выбранную профессию				
5	У меня есть возможность обсуждать свои планы по дальнейшему обучению с учителями и воспитателями				
6	Читаю литературу, которая мне интересна для выбранной профессии				
7	Знаком с требованиями к работе, которая мне интересна				
8	У меня есть свои планы карьеры				
9	Умею составлять резюме				
10	Знаю, как встать на учет в Центр занятости в качестве безработного				
	ИТОГО				