Государственное бюджетное учреждение

Социального обслуживания

Владимирской области

«Болотский психоневрологический интернат»

**Программа**

«Формирование навыков

сопровождаемого проживания у инвалидов,

проживающих в интернате»

**Подпрограмма**

«Социально-бытовая реабилитация инвалидов.

Ведение домашнего хозяйства (Клубы по интересам: «Хозяюшка» и «Кулинар».

Разработчик и исполнитель

Инструктор по труду

Оранова Тамара Константиновна

-2025-

***I. Цель подпрограммы*клубов по интересам «*Хозяюшка» и «Кулинар»***

Реабилитация инвалидов, их подготовка к самостоятельной жизни вне психоневрологического интерната, содействие полноценному участию ПСУ в жизни общества.

***II. Задачи:***1. Формирование потребностей в самостоятельной деятельности.  
2. Ознакомление инвалидов с общими трудовыми процессами.

3. Развитие и поддержка у ПСУ навыков самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей.

4. Создание благоприятных условий, способствующих ведению активного образа жизни.

5. Реализация мероприятий по реабилитации инвалидов.

6. Осуществление мероприятий по социализации ПСУ.

7.Создание условий для осуществления ПСУ деятельности в соответствии с их предпочтениями.  
8. Привитие обще трудовых навыков и умений работы с техникой (электроприборами и т.д).  
9*.*Обучение приготовлению блюд.  
10*.*Привитие навыков экономного ведения домашнего хозяйства «Каждый кусочек - в дело!»  
11. Воспитание привычки к чистоте, к трудолюбию.  
12. Воспитание чувства взаимопомощи

13. Развитие когнитивных способностей, коммуникативных навыков.

***III. Участники***

Получатели социальных услуг:

Косоногова Т.

Обмелюхина С

Тойлу Э

Балабанова О

Тропина Н

Перминова Е

Новиков С

Давыдов С

Назарова Н

Пичугина Т

Шманева Т.А.

Шинелько С.А.

Дурнавин А.

Бузин Н

Солдаткин П

Золотарев В.

Ермохин И.

Копосов А

Гусарова М.

Кузнецов А.

Лукин Н.И.

Планируемые ПСУ к участию

Чудовская Т

Самарина С

Маркова Е.

Романова О.

Баринова С

Сизикова С

Пшенова Н.

Зименская Л.В.

Гаврилов И.В.

Шестаков А.А.

***IV. Ожидаемые результаты***

**Инвалиды должны знать и уметь.**

- общие сведения о процессе пищеварения

- правила санитария и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями

- виды бутербродов и горячих напитков

- способы определения свежести яиц

- виды овощей правила первичной обработки овощей

- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока

- правила варки крупяных каш и макаронных изделий

- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила варки

- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки

- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста

- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя

- способы заготовки продуктов сохранение овощей и фруктов методом сушки и замораживания и консервирования

**Итоги работы**

Сдача зачета ПСУ на их готовность вести самостоятельную жизнь (готовить себе еду).

**Организация образовательного процесса.**

Программа клубов по интересам «Хозяюшка» и «Кулинар» рассчитана на занятость инвалидов два раза в месяц.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. Теоретические сведения — это объяснение нового материала (форма беседа). Практическая часть — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый инвалид должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Коллективная работа по приготовлению блюд — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы, учащиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить инвалидов оценивать свою собственную работу подходить к оценке самокритично.

***V. Содержание разделов программы.***

***Январь***

***Организационное собрание. Вводный урок. Правила ТБ и* *санитарии. – 2 ч.***

Организация коллектива. Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

***Февраль***

***Хлеб и его значение. Бутерброды.* *Горячие напитки. – 2 ч.***

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу. Горячие напитки. Русский чай. Заваривание чая.

***Практическая работа:***

1) приготовление бутербродов простых: - бутерброд со сливочным маслом и сыром  
- бутерброд с вареной колбасой  
- бутерброд с вареньем, джемом

2) приготовление чая.

***Март***

**Тема: Блюда из яиц.**

Содержание:

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

**Практическая работа:**

Приготовление блюд из яйца.

Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.

***Апрель***

**Тема: Молоко и молочные продукты**.

Содержание:

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

**Практическая работа**:

 Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.

Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.

***Май***

**Тема: Витамины.**

Содержание:

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

**Практическая работа:**

Приготовление салатов.

Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

***Апрель***

**Тема: Животные продукты питания.**

Содержание:

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

**Практическая работа:**

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд.

***Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее. – 2 ч.***

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условие хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (по запаху, по цвету жабр, по глазам...). Первичная обработка рыбы. Правила оттаивания рыбы мороженной. Вымачивание соленой рыбы. Способы разделки рыбы. Разделка соленой рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Правила варки рыбы. Технология приготовления супов из рыбы, а также вторых блюд из вареной рыбы.

***Практическая работа:***

1) определение доброкачественности рыбы, оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы  
2) разделка соленой рыбы  
З) приготовление супа рыбного  
4) приготовление рыбы под соусом

***Июнь***

***Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него. – 2 ч.***

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса (говядина, свинина, баранина, телятина ...). Доброкачественность мяса (по цвету, по запаху ...). Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания мороженого мяса. Способы разделки мяса. Правила варки мяса для вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюм. Технология приготовления блюд из отварного мяса.

***Практическая работа:***

1) определение доброкачественности мяса, первичная обработка мороженого мяса  
2) приготовление мясного супа с вермишелью  
З) приготовление отварной говядины с картофельным пюре.

***Июль***

**Тема: Минеральные вещества и здоровье.**

Содержание:

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

**Практическая работа:**

Приготовление витаминных блюд.

Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.

***Август***

***Холодные сладкие блюда. Питательная ценность. – 2 ч.***

Сахар, его роль в кулинарии и в питании человека. Технология приготовления компота из свежих и сушеных фруктов и ягод. Виды крахмала и его свойства. Технология приготовления киселей различной консистенции (жидкий, средний, густой).

***Практическая работа:***

1) приготовление компота из сухофруктов  
2) приготовление киселя клюквенного

***Сентябрь***

***Заготовка продуктов впрок. – 2 ч.***

Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства. Способы приготовления домашних запасов. Способы хранения запасов из свежих овощей и фруктов. Упаковочный материал для хранения запасов. Правила закладки продуктов на хранение. Сушка ягод и фруктов Условия сушки. Замораживание овощей и фруктов. Условия замораживания.

***Практическая работа:***

1) сушка яблок, зелени, лекарственных трав  
2) замораживание фруктов

3) засолка овощей

***Октябрь***

***Молоко. Кисломолочные продукты. Использование в кулинарии. – 2ч.***

Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Ассортимент кисломолочных продуктов (простокваша, кефир, творог, сметана и т. д.) Технология приготовления творога из простокваши без подогрева и с подогревом. Способы удаления сыворотки. Ассортимент творожных изделий. Употребление творога в кулинарии. Технология приготовления блюд из творога.

***Практическая работа:***

1) приготовление творога из простокваши  
 2) приготовление сырников

***Ноябрь***

***Мясо. Блюда из жареного мяса. - 2 ч.***

Способы жаренья мяса. Блюда из жаренного мяса. Время жаренья и способы определения готовности блюда. Технология приготовления жареного мяса и блюд из него. Принципы подбора гарниров и соусов к мясным блюдам.

***Практическая работа:***

1) приготовление борща на мясном бульоне  
2) приготовление мясного блюда «азу»  
3) приготовление ленивых голубцов

***Декабрь***

***Изделия из теста пресного, песочного, дрожжевого. – 2ч.***

Технология приготовления пресного теста для домашней лапши, пельменей, вареников. Способы защипки краев пельменей, вареников. Правила варки пельменей, вареников. Способы определения готовности. Приготовление песочного теста для тортов, пирожных. Фруктовые начинки и кремы для тортов и пирожных. Дрожжевое тесто (опарное, безопорное). Приготовление дрожжевого теста без подхода. Виды начинки для пирожков из дрожжевого теста.

***Практическая работа:***

1) приготовление открытого тертого пирога с яблоками и клубникой  
2*)*приготовление рогаликов  
3) блюда пиццы