Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Тинской психоневрологический интернат»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ СО «Тинской

психоневрологический интернат»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Анцибалов

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ПРОГРАММА КРУЖКА**

**«Помощник на кухне»**

п.Тинской

2022г.

**Пояснительная записка**

Еще не став самостоятельными, не имея достаточного жизненного опыта по принятию самостоятельных решений, получатели социальных услуг должны серьезно осознать всю важность самостоятельного проживания в обществе.

**Актуальность программы** «Помощник на кухне» состоит в том, что обучение получателей социальных услуг (ПСУ) направлено на их подготовку к самостоятельному проживанию вне стен психоневрологического учреждения. ПСУ живут в условиях общежития, едят в столовой, вещи стирают в прачечной, соблюдают режим. Не умея решать повседневные бытовые вопросы, ПСУ психоневрологического интерната испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни. Учитывая особый образ жизни, который культивирует в выпускниках такие качества как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникает необходимость в подготовке их к самостоятельной жизни и формированию у них определенных социальных знаний, умений, навыков. Таким образом, деятельность кружка направлена на самоопределение ПСУ, подготовит их к преодолению трудностей, являющееся важным этапом на пути социализации личности.

**Проблема**. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. К сожалению, навыки здорового питания не сформированы у ПСУ в достаточном понимании данного вопроса. Кроме того, реабилитационная программа не обеспечивает дополнительные знания и навыки, позволяющие ПСУ, внимательнее относится к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять прием пищи, чувствовать себя за столом раскованно и уверенно.

**Новизна программы**. В том, что реализация программы «Помощник на кухне» призвана способствовать решению целого ряда реабилитационных задач. Реабилитация является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Реабилитационный процесс в объединении реализуется в ходе обучающих занятий: знакомство с правилами ТБ, приготовление простых блюд и пр. Дополнительные обучающие занятия должны расширить знания и навыки помощи на кухне, способствовать бытовой адаптации ПСУ.

**Цель программы**: формирование социальных навыков в быту.

Реализация целей программы идет через решение ее задач.

**Обучающие задачи:**

- сформировать основные понятия о помощи на кухне

- расширить знания о культуре питания

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно – бытовой деятельности

**Развивающие задачи:**

- развивать аккуратность, внимание, чувство ответственности

- развивать эстетический вкус и этические навыки

- развивать творческие способности

**Воспитательные задачи:**

- формировать бытовую культуру

- формировать культуру общения при выполнении групповых заданий

- прививать навыки точного выполнения заданий

Обучающие задачи :

- подача первых и вторых блюд;

- разлив напитков;

- сервировка стола;

- уборка грязной посуды с обеденных столов;

- мытье посуды;

- мытье столов;

- обработка столов;

- уборка обеденного зала;

- чистка и мытьё кухонных принадлежностей ;

- помощь в подготовке овощей для приготовления пищи.

1. Супы подают в глубоких тарелках, которые при помощи половника повар наполняет. Затем тарелки переставляются на раздаточные тележки, развозятся и расставляются по обеденным столам.

Вторые блюда подаются в тарелках для вторых блюд. Повар на раздаче раскладывает блюдо на тарелки и также при помощи раздаточных тележек развозится по обеденным столам.

Иногда ко вторым блюдам предлагают овощные салаты или холодные овощи, их необходимо подать в отдельной посуде- салатницах.

2. Горячие и холодные напитки разливаются в кружки, составляются на подносы и разносятся по столам.

3. На столы ставятся корзинки-хлебницы, в них раскладывается хлеб по норме / Хлеб белый – завтрак – 150 г; обед – 100 г ; Хлеб ржаной - обед -150 г; ужин – 100 г/; раскладываются столовые приборы ( ложки) ; расставляются тарелки с первым и вторым блюдами, салатницы.

4. После приема пищи грязная посуда убирается со столов и уноситься в моечный цех.

5. Перед мытьем грязная посуда освобождается от остатков пищи. Мытье посуды происходит непосредственно под присмотром и контролем работника « Мойщик посуды», он наполняет моечные емкости водой определенной температуры и добавляет моющее средство. После мытья посуда просушивается на специальных решетках- стеллажах.

6. В моечном цехе также моются суповые баки; баки из под вторых блюд и напитков.

7. Обеденные столы протирают, удаляя с них крошки и остатки пищи. Затем работник зала «Официант» готовит раствор, которым и обрабатываются столы.

8. Уборка обеденного зала проводится в следующем порядке:

- подметание полов от мусора;

- мытьё полов - уборщик помещений наливает в ведро для полов воды, добавляет диз. средство и ПСУ начинают уборку.

9. В овощном цехе подготавливают овощи для дальнейшей переработки / мытьё, чистка/.

**Программа занятий**

- ознакомление с посудой:

1) изучение внешнего вида,

2) названия и назначения столовой посуды и приборов;

-знакомство с режимом приема пищи / график- завтрак, обед, полдник, ужин/ и правилами поведения во время приема пищи / кушаем опрятно, не разливаем, тщательно пережёвываем пищу, не разговариваем во время приема пищи /;

- значение режима питания для здоровья;

- знакомство с основными блюдами, их названием / беседа с поварами /;

- мучные и хлебобулочные изделия, бутерброды, макаронные изделия /картинки, настоящие продукты/;

- знать название и назначение столовой посуды;

- уметь пользоваться столовыми приборами;

- знать выполнение обязанностей дежурных (помощь в сервировке стола к завтраку, обеду, ужину);

- знать нормы выхода готовых блюд.

Режим питания является одним из важных факторов здоровья человека, обеспечивая адекватный рост и развитие в детском возрасте, высокую работоспособность взрослого населения и активное долголетие пожилых и старых людей. Он обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые, регулируют обменные процессы, рост, восстановление жизнедеятельности.

Нормы выхода готовых блюд:

• Первые блюда ( супы) - 400 г

• Вторые блюда :

Макароны отварные - 150 г

Макароны с овощами – 160 г

Картофельное пюре - 190 г

Капуста тушеная - 200 г

Каша /ячневая, геркулес, пшеничная/- 200 г

Каши остальные - 150 г

Гуляш - 100 г

Рагу мясное, куриное - 90 г

Котлета мясная, рыбная - 100 г

Тефтели - 55 г

Фрикаделька - 80 г

Курица порц. – 100 г

Колбаса – 50/100 г

Рыба - 100 г

Соус - 50 г

Запеканки - 200 г

• Масло слив. порц. – 10 г

• Кондитерские изделия – 30 г

• Джем – 30 г

• Яйцо – 1 шт /2 раза в неделю

• Овощи консерв. – 50 г

• Салат с капустой – 150 г/ остальные салаты - 100 г

• Сыр порц. – 25 г

• Компоты консерв. - 100 г

• Горячие напитки - 200 г

**Беседы**

-«Моем руки перед едой…»;

- «Правильно держим и пользуемся ложкой»;

- «Кушаем опрятно, не разливаем, тщательно пережёвываем пищу»;

- «Какие предметы нужны для приёма пищи? (ложка, вилка, тарелка, кружка, салфетка).

**Практическая работа**

- подача первых и вторых блюд;

- разлив напитков;

-уборка посуды после приёма пищи;

-мытье посуды;

- чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.

**Формировать знания**

- правила сервировки стола к завтраку, обеду или ужину;

- назначение кухонных принадлежностей и посуды / беседа с поваром/;

- правила пользования ножом, электроплитой, электрическим чайником;

- правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком.

- формирование гигиенических навыков во время приема пищи (удерживание чашки, ложки, брать в ложку необходимое количество еды, есть аккуратно, пользоваться салфеткой во время еды и после приема пищи).

Правила пользования ножом:

- передавай нож только ручкой вперёд;

- нож не следует поднимать высоко над разделочной доской;

- пальцы левой руки должны быть согнутые и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа;

- после завершения работы нож кладут на стол.

Правила пользования электроплитой :

- проводите чистку плиты только при выключенном оборудовании или после её отключения от сети;

- перед включением плиты в сеть проверьте целостность шнура питания и вилки;

- не прикасайтесь к нагревательным элементам плиты мокрыми руками;

- при отключении плиты от сети держите вилку за корпус;

- если плита не будет использоваться длительное время, отключите её от электросети;

- запрещается оставлять включенную плиту без присмотра.

Правила пользования электрическим чайником:

- включите чайник, переведя клавишу включения в положение «I»;

- чайник всегда автоматически выключается после закипания воды;

- снимите чайник с подставки и аккуратно налейте кипяченую воду в подходящую емкость;

- помните, что внутри находится кипяток. Всегда держите чайник только за ручку (она не нагревается во время кипячения воды).

**Форма проведения занятий**

Групповые - по 2 часа 4 раза в неделю

**Методы**

- Беседа, объяснение

- Работа по текстам, рисункуам.

- В процессе работы строить отношения на основе сотрудничества и доброжелательности.

- Практические занятия.

**Построение занятия**

1. Инструктаж по технике безопасности.

2. Организационный момент.

3. Занятие.

4. Выполнение работы.

5. Подведение итогов

**Инструктаж по технике безопасности**

1. При входе на кухню необходимо одеть спецодежду - фартук, косынка; переобуться в удобную обувь.

2. Во избежание скольжения и падения убедиться в сухости пола, чтобы не было пролитых жидкостей.

3. Рассказать и показать, как правильно разливать горячий суп; разносить тарелки со вторыми блюдами, пользуясь при этом специальными тележками; разливать горячие напитки.

4. Правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком.