Областное государственное бюджетное учреждение

«Биробиджанский психоневрологический интернат»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  УТВЕРЖДАЮДиректор областного государственного бюджетного учреждения «Биробиджанский психоневрологический интернат»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Ежеля«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  |

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«Домоводство как метод социально-бытовой реабилитации

граждан пожилого возраста и инвалидов с проблемами психического здоровья».

2024 год

**Пояснительная записка.**

Актуальность внедрения программы по домоводству  играет большую роль в приобретении проживающих в интернате людей (или восстановлении утраченных в результате болезни) навыков по самообслуживанию, самоуходу и физической независимости в бытовых условиях.

Способность к самообслуживанию – это способность самостоятельно удовлетворять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность и навыки личной гигиены.

Основная задача социально-бытовой реабилитации – овладение получателями социальных услуг знаниями, умениями и навыками самообслуживающего труда.

Занятия по курсу «Домоводство» создают богатейшие возможности для развития познавательной деятельности и личностной сферы получателей социальных услуг.

 Умение вести домашнее хозяйство - привычная обязанность для здорового человека, но у подопечных нашего учреждения это вызывает значительные затруднения; им требуется специальное обучение. Именно занятия по курсу «Домоводство» создают богатейшие возможности для развития познавательной и личностной сферы в целом инвалидов с проблемами психического здоровья. Ролевые, деловые игры, экскурсии и практические занятия включают в себя разнообразные упражнения на закрепление правил этического поведения и этикета, способствуют развитию у подопечных коммуникативных умений, мыслительной деятельности, общетрудовых навыков.

**Целевая группа.**

В целевую группу входят получатели социальных услуг интерната - мужчины и женщины от 18 до 60 лет и старше, инвалиды, и граждане пожилого возраста с проблемами психического здоровья.

**Цель программы.**

 Сформировать у получателей социальных услуг знания и понятия о жизни в социуме, обучить жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

**Задачи программы.**

- научить получателей социальных услуг правилам ведения домашнего хозяйства;

- обучить практическим умениям, связанным с самообслуживанием; θобучить основам домашней экономики;

- заложить основы нравственного поведения, норм этики в ближайшем окружении.

- обучить практическим навыкам индивидуального творчества.

**Методы работы.**

- диагностика сформированности представлений у подопечных разделов курса;

- обучение теоретическим знаниям и практическим умениям;

- опрос, беседа, сюжетно-ролевые игры, экскурсии;

- наблюдение за работой подопечных в ходе выполнения теоретических и практических заданий;

- устный (повторение пройденного материала) и практический контроль.

**Содержание практических занятий.**

Практические занятия по курсу «Домоводство» состоят из следующих разделов:

- раздел «уютный дом»;

- раздел «кулинарная азбука»;

- раздел «разумная экономика»;

- раздел «здоровье и красота»;

- раздел «правила этики и этикета»;

-раздел «индивидуальное творчество».

**1.Занятия по разделу «Уютный дом» включают:**

- обучение санитарно-гигиеническим навыкам (уборка помещения, стирка и глажка белья, знание и умение использовать по назначению бытовую химию и т.д.);

- ознакомление с предметами домашнего быта и уход за ними (умение правильно пользоваться электроприборами, инструментами и т.п.);

-обучение основам дизайна жилой комнаты (создание уюта жилого помещения);

- обучение элементам благоустройства участка территории интерната (разведение цветников, уборка территории и т.п.);

- обучение технике безопасности.

**2.Занятия по разделу «Кулинарная азбука» включают:**

-ознакомление с кухонной утварью и правилами её применения на практике;

- обучение теоретическим и практическим навыкам приготовления пищи;

- обучение технике безопасности при работе со столовыми предметами и электроприборами (электроплита, блинопечка, миксеры и т.п.).

- обучение правилам использования технологических карт приготовления блюд.

**3.Занятия по разделу «Разумная экономика» включают:**

- обучение основам теории экономики и практическому применению.

Применение полученных знаний в жизни (расчет семейного бюджета, соотношение цены и качества выбираемого товара, экономный подход к выбору наиболее приоритетной покупки и т.п.);

 обучение основам банковских операций, правила пользования банковскими картами и денежными единицами (оплата товаров в магазинах и т.п.);

**4.Занятия по разделу «Здоровье и красота» включают:**

- обучение правилам ухода за внешним видом человека (гигиенический уход за кожей, волосами, ногтями и т.п.);

обучение правилам ухода за одеждой (умение подобрать одежду в зависимости от сезона и индивидуальных особенностей фигуры, правильный уход за одеждой);

- домашняя аптечка и умение использовать ее по назначению;

-обучение навыкам оказания первой помощи при травмах и ожогах.

**5.Занятия по разделу «Правила этики и этикета» включают:**

- обучение правилам поведения в компании сверстников;

- обучение правилам поведения в интернате;

- обучение правилам поведения в общественных местах (на улице, в транспорте, магазине, кино, театре и т.п.).

**6.Занятия по разделу «Индивидуальное творчество» включают**:

-обучение основам рукоделия;

- обучение правилам техники безопасности при работе с инструментами и электроприборами: утюгом, швейными принадлежностями, крючком для вязания и т.п.;

- обучение основам вышивки, бисероплетения,

Занятия по Домоводству проводятся в группах от 3 до 16 человек. Это позволяет каждому участнику занятий овладеть основными методами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д. В зависимости от задач на занятиях могут использоваться коллективные и индивидуальные формы организации практических работ. Все операции подопечные выполняют под руководством специалиста.

Занятия по Домоводству проводятся в специально оборудованном кабинете, в котором отведены места для подопечных и для оборудования, обеспечивающего выполнение в необходимом объеме всех видов практических работ, предусмотренных в данной программе.

**Результаты:**

1. получение знаний и формирование практических навыков, необходимых для полноценной жизни в обществе;

2. психологическая поддержка в бытовых и социальных вопросах;

3. осознание себя гражданином общества;

4.приобретение навыков коммуникативного опыта, радость общения;

5. адаптация в современном обществе, ориентация в быту и социуме;

 6. сокращение социальной дистанции между здоровыми людьми и инвалидами.

**Цикл тем:**

Тема1:**Завтрак .**Питательная ценность завтрака. Правила составления меню на завтрак.

Тема2: **Технология приготовления бутербродов.**Бутерброды, их виды, правила приготовления.

Тема3: **Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий.**Виды круп. Различные виды каш. Другие блюда из круп и макаронных изделий.
Тема4:   **Технология приготовления   блюд из яиц** . Питательная ценность яиц , приготовление, оформление и подача блюд.

Тема5:   **Технология приготовления** **напитков для завтрака** Питательная ценность горячих и холодных напитков и их приготовление.

Тема6: **Сервировка стола для завтрака**. Основные правила и особенности сервировки стола для завтрака.

Практические занятия.

Приготовление горячих бутербродов . Приготовление блюд из круп и макаронных изделий. Приготовление блюд из яиц .Приготовление напитков для завтрака. Сервировка стола для завтрака.

Тема7: **Обед .** Питательная ценность обеда. Правила составления меню на обед. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления обеда.

Тема8: **Технология приготовления первых блюд** .Основные виды супов. питательная ценность и особенность приготовление супов. Особенности нарезки и обработки овощей для супов.

Тема9:**Технология приготовления вторых блюд. Рыбные блюда.**Основные виды блюд из рыбы , их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема10:**Технология приготовления вторых блюд. Мясные блюда.** Основные виды блюд из мяса , их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема11:**Технология приготовления гарниров для вторых блюд.**Основные виды и особенности их приготовления.

Тема12:**Технология приготовления овощных салатов.**Виды овощных салатов .Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тема13:**Технология приготовления десертов.**Основные виды и особенности их приготовления.

Тема14: **Сервировка стола для обеда**. Основные правила и особенности сервировки стола для обеда.

Практические занятия

Составление меню на обед. Приготовление первых блюд. .Приготовление вторых блюд и гарнира .Приготовление овощных салатов . Приготовление десерта. Сервировка стола для обеда.

Тема15: **Ужин .** Питательная ценность ужина. Правила составления меню на ужин. Стоимость и расчет основных продуктов для приготовления ужина.

Тема16:**Технология приготовления блюд для ужина. Рыбные блюда.**Основные виды блюд из рыбы , их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки рыбы.

Тема17:**Технология приготовления блюд для ужина. Мясные блюда.** Основные виды блюд из мяса , их питательная ценность и особенность приготовление. Особенности разделки и обработки мяса.

Тема18:**Технология приготовления гарниров.**Основные виды и особенности их приготовления.

Тема19:**Технология приготовления овощных салатов.**Виды овощных салатов . Первичная обработка и особенность нарезки овощей.

Тем20:**Технология приготовления десертов.**Основные виды и особенности их приготовления.

Тема21: **Сервировка стола для ужина**. Основные правила и особенности сервировки стола для ужина.

Тема22: **Технология приготовления мучных изделий**. Различные виды теста и особенности их приготовления.

Тема23:**Технология приготовления кондитерских изделий**. Различные виды кондитерских изделий и особенности их приготовления.

Практические занятия

Составление меню. Приготовление блюд из рыбы на ужин. Приготовление блюд из мяса на ужин. Приготовление салатов на ужин. Приготовление различных десертов на ужин. Приготовление выпечки. Приготовление тортов. Приготовление пирожных. Сервировка стола для семейного ужина.

Тема24:**. Праздник в доме**. Гостеприимство , как форма нравственного поведения людей. Особенности подготовки квартиры к приему гостей.

Тема25:**Дизайн и оформление праздничного дома .**Особенности оформления дома или квартиры к Новому Году и дню рождения.

Тема26:**Праздничное меню и сервировка стола.**Особенности составления праздничного меню. Особенности сервировки праздничного стола.

**Тема27: Особенности организации прадников.**Правила этикета приема гостей. Приветствие , прием подарков, поздравлений, общение с гостями.

**Тема28: Технология приготовления и оформления салатов для праздничного стола.**Особенности приготовления салатов.

**Тема29: Технология приготовления и оформления выпечки и торта для праздничного стола.**Особенности оформления .

Практические занятия

Сервировка праздничного стола на 6 персон. Составление праздничного меню. Оформление и приготовление блюд для Новогоднего праздника. Оформление и приготовление блюд для дня рождения.