

Кондратьева Д.А.  
Федоренко Н.Ю.

**Инновационный продукт «Вкусная жизнь».  
Видеоблог для детей с нарушениями зрения и их  
родителей, направленный на развитие и приобретение  
кулинарных навыков.**

**Оглавление**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	1
Введение. ....	1
Адресность продукта. ....	2
Структура продукта.....	2
Актуальность продукта. ....	2
Инновационность продукта. ....	3
Планируемые результаты применения продукта.....	4
Методические рекомендации по использованию продукта.....	4
ЛИТЕРАТУРА.....	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОДУКТА.....	6

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Введение.**

В 2020 году фонд «Особый взгляд» выпустил в издательстве «Грифон» книгу Марты Любимовой «Готовить могут все». Марта Любимова – тифлопедагог, инструктор по ориентированию и мобильности. Занимается вопросами обучения незрячих самообслуживанию и мобильности более 10 лет. За это время было накоплено много опыта, собрано много идей и приемов. Часто в практике Марты встречались семьи, которые сталкивались с огромными трудностями в обучении незрячих детей самостоятель-

ному приготовлению еды, что и подтолкнуло к написанию книги для родителей и педагогов. Благодаря программе «Особый взгляд» книга увидела свет, теперь незрячие люди могут посещать занятия по кулинарии, практиковаться дома. Марта пишет об инновационном продукте «Вкусная жизнь» так: «Я с радостью рекомендую видеоматериал, подготовленный педагогами школы. Это огромное подспорье для тех, кто в начале пути».

### **Адресность продукта.**

Данный продукт предназначен для детей и подростков с нарушениями зрения, их родителям, поздноослепшим людям, учителям-дефектологам и воспитателям школ слепых и слабовидящих детей.

### **Структура продукта.**

Продукт «Вкусная жизнь» — это видеоблог, наполненный короткими видеороликами продолжительностью от 3 до 15 минут каждый. Сюжеты связаны с приготовлением пищи. Располагается блог в сети «Интернет» на сайте «Видеть человека» школы-интерната № 1 им. К. К. Грота во вкладке «Кулинария», подразделе «Вкусная жизнь».

Видеоролики представляют собой практическую демонстрацию книги Марты Любимовой «Готовить могут все!». Видеоролики пронумерованы, смотреть их следует по порядку, потому что они логически связаны друг с другом. Вслед за автором книги «Готовить могут все!» мы распределили кулинарные рецепты по уровням сложности, следуя принципу «от простого к сложному», а также рассматривали многие основополагающие вопросы обучения незрячих кулинарии. При создании видеороликов мы использовали собственный педагогический опыт работы со слепыми и слабовидящими обучающимися на занятиях по социально-бытовой ориентировке.

### **Актуальность продукта.**

Социализация и развитие бытовых навыков играет важную роль в жизни детей, подростков, особенно тех, которые имеют нарушения зрения, и поздноослепших людей. Зачастую родители ограждают своих плохо видящих или совсем не видящих детей от взаимодействия с опасными бытовыми предметами, такими как электрические и газовые приборы, нагретая

посуда, ножи и т.п. В результате дети вырастают абсолютно не подготовленными к самостоятельной жизни. Продукт «Вкусная жизнь» призван научить правилам безопасного обращения с кухонной посудой и техникой, содержит подсказки по адаптиванию кухонной среды для использования людьми с нарушениями зрения. Родители, познакомившись с видеороликами, смогут начать безопасное пошаговое приобщение слепого или слабовидящего ребенка к приготовлению пищи.

Продукт «Вкусная жизнь» может быть использован учителями-дефектологами как пособие для занятий коррекционно-развивающего курса «Социально-бытовая ориентировка» со слепыми и слабовидящими обучающимися разного возраста.

Цель инновационного педагогического продукта - помочь социализироваться людям с нарушениями зрения, научить готовить слепых и слабовидящих детей и подростков.

### **Инновационность продукта.**

Продукт «Вкусная жизнь» — это единственный на сегодняшний день обучающий видеоблог, который содержит в себе:

- 1) подтверждение того, что готовить могут все и для человека с глубокими нарушениями зрения не закрыта эта возможность;
- 2) советы по адаптации кухни для незрячего ребенка или поздноослепшего человека;
- 3) рекомендации по созданию мотивации у ребенка и привлечению его к кулинарии;
- 4) пошаговые инструкции по безопасному поведению на кухне, действиям с бытовыми приборами, посудой, продуктами;
- 5) конкретные рецепты блюд, которые может приготовить человек с нарушением зрения.

Продукт располагается в сети «Интернет» и поэтому доступен для широкой аудитории: дети, подростки, родители, родственники незрячих людей, взрослые поздноослепшие люди, педагоги (учителя-дефектологи, воспитатели). Каждый видеоролик сопровождается подробными комментариями, понятными людям с нарушениями зрения.

### **Планируемые результаты применения продукта.**

Продукт «Вкусная жизнь» может быть прекрасным инструментом для вовлечения незрячих в мир кулинарии. Видеоролики помогут людям с нарушениями зрения обрести самостоятельность на кухне, чувство уверенности в себе. Для родителей незрячих детей это замечательная возможность помочь ребенку осознать свои возможности и развить свои кулинарные навыки. Самостоятельность – это огромное достижение для незрячего ребенка, укрепляющее его самооценку, помогающее ему занять важное место в общем семейном быту. Форма продукта проста и доступна для восприятия всеми: и зрячими и незрячими. Слушайте и смотрите нас, делайте, как мы, ведь это очень интересно!

### **Методические рекомендации по использованию продукта.**

Для того чтобы планируемые результаты использования продукта были достигнуты, недостаточно только посмотреть видеоролики. Требуется по крайней мере попробовать выполнить все то, демонстрируется на экране. Лучше придерживаться следующей последовательности:

- 1) посмотреть первый видеоролик;
- 2) повторить действия ведущих на собственной кухне, добиваясь формирования необходимых умений, а затем перехода их в навыки;
- 3) посмотреть следующий видеоролик;
- 4) повторить действия ведущих на собственной кухне и т.д.

Для использования продукта требуется выполнить следующие действия:

- 1) подключить компьютер, ноутбук или любое другое цифровое устройство к сети «Интернет»;
- 2) открыть ссылку на сайт «Видеть человека»  
<https://www.seemeproject.ru/vkusnaya-zhizn> или найти этот сайт в поисковой системе и выбрать вкладку «Кулинария» — «Вкусная жизнь». Также ролики можно посмотреть на YouTube-канале «Видеть человека», который легко находится по поиску.

Рекомендуем смотреть видео по порядку, так как сюжеты логически связаны и развиваются с осваиванием тех или иных навыков. Например,

сначала мы учимся кипятить воду, затем – варить бульон, а впоследствии – готовить сложное блюдо.

Если продукт используется для обучения детей, то взрослым нужно выполнять все практические действия совместно с ребенком. Не стоит торопиться.



### ЛИТЕРАТУРА

1. Любимова Марта. Готовить могут все! Книга рецептов и советов по обучению кулинарии незрячих людей / М. Любимова. — М.: Грифон, 2020. — 144 с.
2. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.: изд-во КАРО, 2006. — 336 с.
3. Смирнова Е. Ю. Уроки социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе. — М.: Владос, 2015 г.
4. Стернина Э. М., Феоктистова В. А. Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения домашнего хозяйства.— Воронеж: ВОС, 1992.

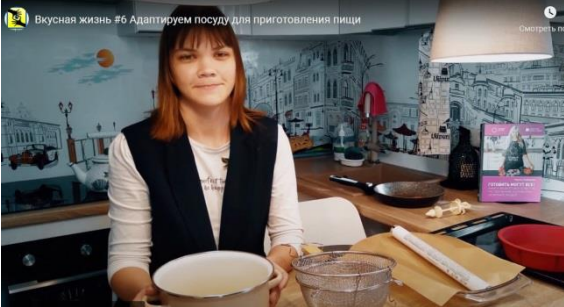

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОДУКТА

№	Название	Скриншот	Описание	Ссылка
1.	Внешний вид на кухне.		Какие гигиенические правила надо соблюдать при работе на кухне, как правильно подготовиться к работе?	<a href="https://youtu.be/FaT2mgFQLCo">https://youtu.be/FaT2mgFQLCo</a>
2.	Адаптация пространства кухни.		Какие правила поведения надо соблюдать при работе на кухне, как организовать пространство, чтобы оно было удобным и безопасным для незрячего человека?	<a href="https://youtu.be/ZIneEvcnUJk">https://youtu.be/ZIneEvcnUJk</a>
3.	Бытовая техника.		Какую бытовую технику выбрать для кухни для людей с нарушением зрения?	<a href="https://youtu.be/dNFPxAFpf2I">https://youtu.be/dNFPxAFpf2I</a>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения



4.	Маркировка контейнеров и упаковок.	 <p>Вкусная жизнь #4 Маркировка контейнеров и упаковок</p>	Как незрячему узнать, что хранится в контейнере?	<a href="https://youtu.be/ScLbfFqFf6c">https://youtu.be/ScLbfFqFf6c</a>
5.	Инструменты и приспособления на кухне.	 <p>Вкусная жизнь #5 Инструменты и приспособления на кухне</p>	Какие инструменты облегчат незрячему человеку работу на кухне?	<a href="https://youtu.be/V6ri5tc7zoo">https://youtu.be/V6ri5tc7zoo</a>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения



6.	Адаптируем посуду для приготовления пищи.		Как адаптировать посуду приготовления пищи?	<a href="https://youtu.be/XLTdl-leQBQ">https://youtu.be/XLTdl-leQBQ</a>
7.	Тифлотовары для кухни.		Какие товары можно использовать на кухне и зрячим, и слепым людям?	<a href="https://youtu.be/6Io2MQGzQAM">https://youtu.be/6Io2MQGzQAM</a>





Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

8.	Приобщение ребенка к приготовлению пищи.		Как помочь незрячему ребенку научиться ориентироваться на кухне?	<a href="https://youtu.be/465CbbULBeQ">https://youtu.be/465CbbULBeQ</a>
9.	Меры измерения продуктов и время приготовления.		Как правильно отмерить необходимое количество продуктов? В этом видео мы размещаем таблицы измерения продуктов, а также время приготовления продуктов и каш, приводимые из книги Марты Любимовой "Готовить могут все".	<a href="https://youtu.be/49og6hLc15A">https://youtu.be/49og6hLc15A</a>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

10.	Приемы работы на кухне.		Какие приёмы обращения с посудой и различными предметами на кухне должен выработать каждый человек, имеющий нарушение зрения?	<a href="https://youtu.be/T7VLPIRCnGw">https://youtu.be/T7VLPIRCnGw</a>
11.	Чистка овощей.		Как научиться чистить и нарезать овощи без зрительного контроля? На примере моркови и картофеля мы показываем приёмы чистки и нарезания овощей.	<a href="https://youtu.be/k94zh_YyCdI">https://youtu.be/k94zh_YyCdI</a>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

12.	Нарезание продуктов на примере хлеба.		Какие способы нарезки хлеба может использовать человек со зрительной депривацией?	<a href="https://youtu.be/SebfKGUHiPg">https://youtu.be/SebfKGUHiPg</a>
13.	Использование плиты.		Как безопасно пользоваться плитой в процессе кулинарных экспериментов? Учимся действовать с кнопками управления плитой, размещать на ней кастрюлю, включать и выключать. Обследуем духовку и учимся вставлять в нее противень или решетку на ощупь.	<a href="https://youtu.be/JCwtPU5h7R4">https://youtu.be/JCwtPU5h7R4</a>
14	Кипячение воды на плите.		Как незрячему человеку налить, поставить на плиту и вскипятить воду?	<a href="https://youtu.be/RldpriFALmc">https://youtu.be/RldpriFALmc</a>



Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

15	Варка бульона из птицы.		Как научиться варить птицу - основу для разных блюд? В этом видео показаны последовательные действия по варке бульона из птицы для незрячих людей.	<a href="https://youtu.be/fJfR8QvVQAU">https://youtu.be/fJfR8QvVQAU</a>
16	Переворачивание продуктов на сковороде.		Как научиться переворачивать продукты на горячей сковороде при приготовлении разных блюд?	<a href="https://youtu.be/RldpriFALmc">https://youtu.be/RldpriFALmc</a>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

---

---

17	Нарезание круглого пирога.		Как незрячему человеку нарезать круглый пирог, торт или запеканку для своих родных или гостей? Как сделать это удобно и безопасно - покажем в нашем видео!	<a href="https://youtu.be/MtwUhg1H9r8">https://youtu.be/MtwUhg1H9r8</a>
18	Разбивание и чистка яйца.		Как незрячий человек может научиться разбивать сырое яйцо, чистить вареное яйцо, отличать сырое яйцо от варёного?	<a href="https://youtu.be/ODNNQIGVl1Q">https://youtu.be/ODNNQIGVl1Q</a>