

## **ВВЕДЕНИЕ**

Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям, которые вышли из стен детского дома. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о не удовольствиях в семейной жизни, отсутствии взаимопонимания между членами семьи. Домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека. Полноценное рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения. Молодые люди редко осознают, что сытый завтрак может дать заряд хорошего настроения на весь предстоящий день, "пропущенный" же завтрак уже в полдень может стать причиной конфликта на работе, а позже завершится домашней ссорой. Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Воспитание подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, в современном российском обществе реализуется, в основном, в детских домах, которые остаются основными социальными институтами, обеспечивающими воспитательный процесс и подготовку осиротевших детей к жизни в обществе. Учитывая особый образ жизни в детском доме, который культивирует в детях такие качества, как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникла необходимость подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, сформированности у них определенных социальных знаний, умений, навыков. По статистическим данным на вопрос о трудностях, возникающих перед выпускниками детских домов, 25% детей ответили, что это неумение готовить, самостоятельно распределять имеющиеся средства для проживания, устраивать быт. Поэтому, проведение проекта по кулинарии, его работа поможет подготовить подростков-сирот к преодолению трудностей социализации. Программа проекта «Самостоятельность. Независимость...» рассчитана на воспитанников 6 класса, которые делают первые самостоятельные шаги, знакомятся с кухней, хозяйством вообще, позволит научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

В жизни каждого человека бывает много праздников, мы хотим, чтобы наши дети умели правильно организовать его, составить программу, подготовить праздничный стол, хорошо сервировать его. Ведь воспитанники, девочки или мальчики, станут взрослыми, и если они в детстве научатся организовывать и проводить торжества, то и в дальнейшей своей взрослой жизни смогут подготовиться к любому семейному мероприятию, традиционному празднику, станут гостеприимными хозяевами.

Программа проекта включает в себя: «Уроки кулинарии», «Эстетику быта». Срок реализации проекта – 2 года. Это позволит, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать уже имеющийся опыт воспитанников как базу для расширения знаний, совершенствования практических умений и навыков.

**ЦЕЛЬ:**

содействие подготовки подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей к самостоятельной трудовой жизни в условиях рыночной экономики.

**ЗАДАЧИ:**

- формировать начальные обще трудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры, умения кооперации и сотрудничества;
- способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, организации быта;
- приобщать к истокам русской культуры, к русским национальным и семейным традициям;
- способствовать творческому развитию воспитанников;
- способствовать привитию навыков здорового образа жизни.

В проект включены девочки и мальчики в возрасте от 13 до 18 лет, так как именно в этом возрасте воспитанники психологически готовы к накоплению социального опыта. Занятия проводятся группами 5-7 человек. Занятия проводятся в выходные или каникулярные дни.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**«Уроки кулинарии»**

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Гигиена приготовления пищи	2,5	1	1,5
3	Техника безопасности на занятиях по кулинарии	1	0,5	0,5
4	Сервировка стола. Правила поведения за столом	3	1,5	1,5
5	Первичная обработка овощей	2	1	1
6	Холодные блюда и закуски	11	1	10
7	Новогодний праздник	3	1	2
8	Первые блюда	4	1	3
9	Изделия из круп	3	1	2
10	Овощные гарниры	4	1	3

11	Итоговое занятие	1		1
2	Мясные блюда	4	1	3
3	Рыбные блюда	4	1	3
4	Масленица. Блины	2		2
5	Сладкие блюда и напитки	2		2
6	Изделия из теста	10	1	9
7	Праздничная выпечка Пасха	3	1	2
8	День именинника	5	1	4
9	Консервирование овощей, фруктов и ягод	3	2	1
10	Приготовление праздничного ужина	2		2
11	Итоговое занятие	1	-	1
		70,5	17	53,5

ИТОГО: 70,5

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.** Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания. Меню.
2. **ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.** Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. Практическая работа. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.
3. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КУЛИНАРИИ.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа. Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.
4. **СЕРВИРОВКА СТОЛА. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ.** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. Практические работы: сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.
5. **ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ.** Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Практические работы: очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.
6. **ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ.** Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и

- яиц. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.
7. **НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК.** Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд.
8. **ПЕРВЫЕ БЛЮДА.** Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Практические работы: Приготовление супа из свежих овощей.
9. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП.** Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. Практические работы: Приготовление крупыяных биточек и каши рассыпчатой
10. **ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ.** Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Практические работы. Приготовление картофельного пюре, картофеля жареного и моркови в молочном соусе.
11. **МЯСНЫЕ БЛЮДА.** Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление котлетной массы и изделий из нее
12. **РЫБНЫЕ БЛЮДА.** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.
13. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА.** Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.
14. **МАСЛЕННИЦА.** История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.
15. **СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ.** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.
16. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА.** Виды теста (лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.
17. **ПРАЗДНИЧНАЯ ВЫПЕЧКА ПАСХА.** ВЫПЕЧКА НА ПАСХУ. УКРАШЕНИЕ СТОЛА. Пасхальный букет. Выпечка пасхальных фигурок. Окраска яиц. Приготовление кулича.
18. **ДЕНЬ ИМЕНИННИКА.** Праздничная программа. Приготовление праздничных блюд. Вручение подарков.

**19. КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД.** Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (квашение, соление, пастеризация).

**20. ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН.** Самостоятельное составление меню ужина. Закрепление сервировки стола к ужину.

**21. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.** Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, награждение лучших кружковцев, праздничный чай.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА**

В основу проекта положены субъект субъектные взаимоотношения педагога и воспитанников, где они равноправные партнеры, что обеспечивает комфортный психологический климат, способствующий созданию благоприятных условий для раскрытия и развития способностей каждого подростка с ориентацией на формирование общечеловеческих ценностей. Основным условием образовательно-воспитательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности. Реализация проекта по социализации предполагает проведение занятий в оборудованной кухне (социально-бытового обслуживания), где должно быть все необходимое для занятий, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение светлое, сухое, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией. Для учебной кухни целесообразно современное оборудование, подвесные шкафы, разделочный стол. Для работы кружка необходим инвентарь: разделочные доски размером 20+25 см в комплектах (комплект состоит из трех досок с обязательной маркировкой с двух сторон – для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.), кухонные ножи: маленькие и средние, ложки из нержавеющей стали и деревянные, разливные ложки, дуршлаг, скалка, чайник, подносы, подставки под горячую посуду, миски трех-четырех размеров емкостью от 0,5 до 2 л, кастрюли трех размеров емкостью от 1 до 3 л, сковороды (диаметром 25-30 см), разделочная доска для теста. Электрооборудование: электроплита, кухонный комбайн, микроволновая печь, мясорубка, чайник. Столовая и чайная посуда, в том числе столовый и чайные сервизы, с учетом количества воспитанников. Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, передника и колпака для мальчиков, а так же сменной обуви. Руководитель проекта должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу. Работа в проекте связана с пользованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику

безопасности. Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты. Для эффективности усвоения теоретического материала проводятся краткие записи в рабочие тетради, а так же используется наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, муляжи и натуральные образцы продуктов.

Для организации контроля и определения результативности обучения применяется тестирование, анкетирование, вопросы, творческие отчеты. Основные формы проведения занятий:

- лекции
- беседы
- теоретическая работа.
- практическая работа

Воспитанники учатся самостоятельно готовить блюда с учетом различных меню, правильно сервировать стол, содержать в чистоте кухонные принадлежности и т.д.

В каникулы с воспитанниками практикуются «Недели самостоятельности», когда подростки получают деньги, закупают продукты, составляют меню, готовят сами. С подростками проводятся экскурсии на предприятия пищевой и легкой промышленности. Это расширяет кругозор, развивает эстетический вкус, способствует ориентации в выборе профессии. Занятия по реализации проекта завершаются итоговым занятием, на котором воспитанники демонстрируют умения по приготовлению кулинарных изделий, сервировке праздничного стола, соблюдению правил этикета.

Перед стартом проекта необходимо провести анкетирование на выявление уровня социализированности воспитанников. По окончании действия 1 года и 2 года проекта тестирование проводится еще раз, где необходимо определить прогресс развития кулинарных способностей подростков, уровень владения умениями по самостоятельному оформлению собственного быта. Это позволит при необходимости внести изменения в учебный план проекта. Контроль так же дает возможность воспитанникам и педагогу увидеть результаты своего труда.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

предполагает:

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- составлять разнообразное меню;
- самостоятельно готовить различные блюда;
- улучшение показателей адаптации в обществе;
- подготовленность к преодолению трудностей социализации.

## **Воспитанники должны уметь:**

- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;

- пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам;
- накрывать стол с учетом различного меню;
- резать ножом бутерброды и продукты для них;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов);
- готовить третьи блюда;
- готовить изделия из теста;
- консервировать овощи, фрукты, ягоды;
- организовать праздничный стол соответственный данному празднику;
- составить праздничную программу;
- готовить русские национальные блюда.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. Мудрость воспитания
2. Л.К. Сидорова. Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Москва, 2003
3. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Рыбинский Г.М. возрастные стандарты социализации детей-сирот, Москва, 1991
4. Иконников Г.Г. Социальная адаптация. Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации. Нижегородский гуманитарный центр, 1998
5. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991
6. Кучук Н.П. 3000 советов, Краснодар, 1991
7. Бондаренко Э.О., Яровская Н.И. Советы молодой семье, Калининград, 1993