

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №1 им. К.К. Грота  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Учителя-дефектологи:  
**Кондратьева Д. А.,**  
**Федоренко Н.Ю.**

## **АННОТАЦИЯ**

*Инновационный продукт «Вкусная жизнь».*

*Видеоблог для детей с нарушениями зрения и их родителей, направленный на приобретение и развитие кулинарных навыков, направляемый на конкурс дидактических материалов тифлопедагогов и педагогов, работающих с детьми с нарушением зрения «ИРИС – исследование, развитие, инновации, сотрудничество»-2022*

### **Номинация 9 «Сайт (блог)»**

Видеоблог содержит видеоролики, которые представляют собой практическую демонстрацию книги Марты Любимовой «Готовить могут все!». Авторы видеоблога распределили кулинарные рецепты по уровням сложности, следуя принципу «от простого к сложному», и сняли серию видеороликов, содержащих указания по приготовлению блюд и демонстрацию действий. Видеоролики пронумерованы, смотреть их следует по порядку, потому что они логически связаны друг с другом. При создании видеороликов авторы использовали собственный педагогический опыт работы со слепыми и слабовидящими обучающимися на занятиях по социально-бытовой ориентировке.

Подробное описание видеоблога и методические рекомендации по его использованию в практике работы размещены в приложении.

### **Адресность продукта.**

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

### **Задачи.**

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

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. Форма продукта проста и доступна для восприятия всеми: и зрячими и незрячими.

#### **Технические рекомендации по использованию продукта.**

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>
- 3) 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.

[https://www.youtube.com/channel/UClEuDy1XDxjzNeEx-Rnw\\_kg/videos](https://www.youtube.com/channel/UClEuDy1XDxjzNeEx-Rnw_kg/videos)

22.02.2022



ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грота  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

Кондратьева Диана Андреевна,  
Федоренко Наталия Юрьевна ,  
учителя-дефектологи

# Инновационный продукт “Вкусная жизнь”



Видеоблог для лиц с  
нарушениями зрения,  
направленный на  
приобретение ими и  
развитие кулинарных  
навыков

**Для родителей,  
учителей-дефектологов, воспитателей**

- Видеоролики, демонстрирующие безопасное пошаговое приобщение слепого или слабовидящего к приготовлению пищи
- Практическая демонстрация книги М. Любимовой «Готовить могут все!»

Санкт-Петербург  
2021

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	.4
Введение .....	.4
Адресность продукта .....	.5
Структура продукта.....	.5
Актуальность продукта.....	.5
Инновационность продукта.....	.6
Планируемые результаты применения продукта .....	.6
Методические рекомендации по использованию продукта.....	.7
ЛИТЕРАТУРА .....	.8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОДУКТА .....	.9

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.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Введение.

В 20XX году фонд «Особый взгляд» выпустил в издательстве «Х» 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 самостоятельному 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, практи-

коваться дома. Марта пишет о нашем продукте так: «Я с радостью рекомендует 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 адаптированию 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 кулинар-

ные 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:

- 4) подключить компьютер, ноутбук, айфон или любое другое цифровое устройство к сети «Интернет»;
- 5) 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 Ютуб-канале «Видеть человека», который легко находится по поиску.

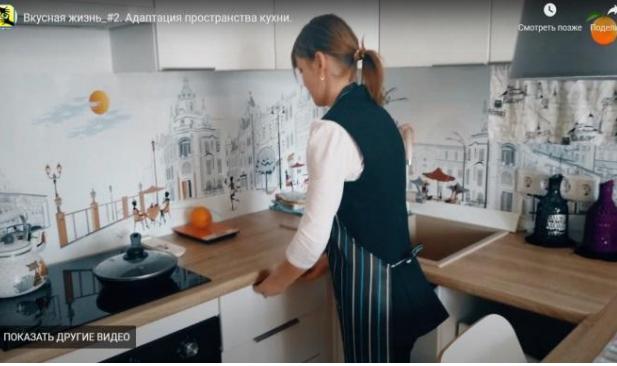
Рекомендуем смотреть видео по порядку, так как сюжеты логически связаны и развиваются с осваиванием тех или иных навыков. Например, сначала мы учимся кипятить воду, затем – варить бульон, а впоследствии – готовить сложное блюдо.

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

### ЛИТЕРАТУРА

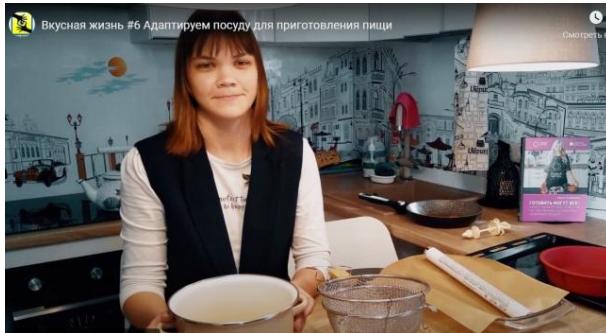
1. Любимова Марта. Готовить могут все! Книга рецептов и советов по обучению кулинарии незрячих людей / М. Любимова. — М.: Грифон, 2020. — 144 с.
2. Литvak А. Г. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.: изд-во КАРО, 2006. — 336 с.
3. Смирнова Е. 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>
4.	Маркировка контейнеров и упаковок.		Как незрячему узнать, что хранится в контейнере?	<a href="https://youtu.be/ScLbfFqFf6c">https://youtu.be/ScLbfFqFf6c</a>

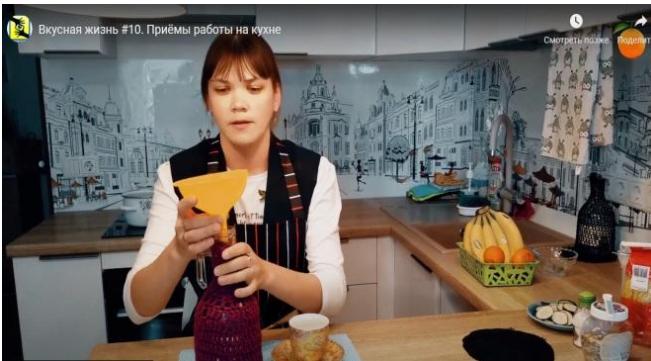
# ГБОУ школа-интернат № 1 им. К.К.Грота

5.	Инструменты и приспособления на кухне.	 A video thumbnail showing two women sitting at a kitchen table. One woman is wearing a green t-shirt and the other is wearing a white shirt with a black vest. There are various cooking utensils and ingredients on the table, including a red whisk, a griddle, and some vegetables. The background features a mural of a cityscape on the wall.	Какие инструменты облегчат не-зрячему человеку работу на кухне?	<a href="https://youtu.be/V6ri5tc7zoo">https://youtu.be/V6ri5tc7zoo</a>
6.	Адаптируем посуду для приготовления пищи.	 A video thumbnail showing a woman standing in a kitchen. She is wearing a white shirt and a black vest. She is holding a large white bowl. On the counter in front of her are several kitchen items, including a red strainer, a rolling pin, and some containers. The background features a mural of a cityscape on the wall.	Как адаптировать посуду приготовления пищи?	<a href="https://youtu.be/XL Tdl-leQBQ">https://youtu.be/XL Tdl-leQBQ</a>

# ГБОУ школа-интернат № 1 им. К.К.Грота

7.	Тифлотовары для кухни.		Какие товары можно использовать на кухне и зрячим, и слепым людям?	<a href="https://youtu.be/6I02MQGzQAM">https://youtu.be/6I02MQGzQAM</a>
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>

# ГБОУ школа-интернат № 1 им. К.К.Грота

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>
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>

# ГБОУ школа-интернат № 1 им. К.К.Грота

11.	Чистка овощей.		Как научиться чистить овощи без зрительного контроля?	<a href="https://youtu.be/k94zh_YyCdI">https://youtu.be/k94zh_YyCdI</a>
12.	Нарезание продуктов на примере хлеба.		Какие способы нарезки хлеба может использовать человек со зрительной депривацией?	<a href="https://youtu.be/SefKGUHiPg">https://youtu.be/SefKGUHiPg</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.		Для кулинарии навык кипячения воды в кастрюле очень нужен и должен быть хорошо отработан. Как незрячему человеку налить, поставить на плиту и вскипятить воду?	<a href="https://youtu.be/uWHZufRQyE">https://youtu.be/uWHZufRQyE</a>
15.	Варка бульона из птицы.		Учимся варить птицу - основу для разных блюд. Последовательные действия по варке бульона из птицы для незрячих людей.	<a href="https://youtu.be/NIMwwiRZjbk">https://youtu.be/NIMwwiRZjbk</a>
16.	Переворачивание продуктов на сковороде.		Как научиться переворачивать продукты на горячей сковороде при приготовлении разных блюд?	<a href="https://youtu.be/HoF8sulwm9c">https://youtu.be/HoF8sulwm9c</a>

17.	Нарезание круглого пирога.		Незрячий человек может 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/ofytPQGyT4Q">https://youtu.be/ofytPQGyT4Q</a>
18.	Разбивание и чистка яйца.		В этом видео мы показываем, как незрячий человек может научиться разбивать сырое яйцо, чистить варёное яйцо, отличать сырое яйцо от варёного.	<a href="https://youtu.be/9Z02YQF_JJI">https://youtu.be/9Z02YQF_JJI</a>

19.	Отделение желтка от белка		В этом видео мы продолжаем работать с яйцами: подробно рассказываем и показываем, как незрячий человек может отделить желток от белка тремя разными способами.	<a href="https://youtu.be/6ZDZqia2IKQ">https://youtu.be/6ZDZqia2IKQ</a>
20.	Начинаем готовить.		В этом видео мы говорим о том, как начать готовить, с чего начать; беседуя за чашкой чая, произносим несколько слов-напутствий и рекомендаций для родителей перед тем, как мы начнем выпускать видео с приготовлением конкретных блюд.	<a href="https://youtu.be/YQ9rka5urhk">https://youtu.be/YQ9rka5urhk</a>

21.	Овсянка с кефиром.		Приготовление блюд с незрячим ребенком мы предлагаем начинать с блюд без тепловой обработки. Вашему вниманию предлагается полезное и вкусное блюдо - овсянка с кефиром.	<a href="https://youtu.be/Bkrb0nsu9sA">https://youtu.be/Bkrb0nsu9sA</a>
22.	Открывание консервных банок.		Для приготовления салатов и других блюд нам бывают нужны консервированные продукты. В этом видео мы рассказываем и показываем, как помочь незрячему человеку научиться открывать различные виды консервных банок и контейнеров.	<a href="https://youtu.be/ar daWIJZVtY">https://youtu.be/ar daWIJZVtY</a>

23.	Салат из консервированной фасоли и кукурузы.		Готовим блюдо без тепловой обработки - салат из консервированной фасоли и кукурузы. Открывать консервные банки мы учились в предыдущем видео № 22. А теперь приготовим быстрый и очень вкусный салат, показав приготовление по шагам.	<a href="https://youtu.be/VONycNXzoWI">https://youtu.be/VONycNXzoWI</a>
24.	Как варить сгущенное молоко.		Во многих десертах есть такой ингредиент как варёное сгущённое молоко. В этом видео мы хотим рассказать и показать, как варить сгущёнку дома в кастрюле на плите.	<a href="https://youtu.be/2412PFVeF6c">https://youtu.be/2412PFVeF6c</a>