

Зінаїда Панасюк
Роман Штогрин

ТРЕНУВАЛЬНА КВАРТИРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТА ПСИХІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



*Хочу,
можу,
роблю!*

Авторки:
Зінаїда Панасюк
Роман Штогрин

ТРЕНУВАЛЬНА КВАРТИРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТА ПСИХІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Посібник підготовлено та видано в межах проєкту «Нова якість реабілітаційної допомоги на Вінниччині», який реалізує Фонд громади «Подільська громада» у партнерстві з Державною реабілітаційною установою «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Поділля» за сприяння Програми розвитку ООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричиненою війною» та за фінансової підтримки урядів Республіки Корея та Німеччини.

Думки, зауваження, висновки або рекомендації, викладені в цьому документі, належать авторам і не обов'язково відбивають погляди ООН, Уряду Республіки Корея та Уряду Німеччини.

Посібник орієнтовано на керівників та спеціалістів організацій соціального захисту, соціально-орієнтованих некомерційних організацій, які працюють безпосередньо з людьми з інвалідністю, які мають вихованців з інтелектуальними та психічними порушеннями, батьків людей з інвалідністю, соціальних фахівців, психологів, викладачів, студентів та всіх, хто зацікавиться темою організації навчання самостійного проживання людей з інвалідністю на базі тренувальної квартири.

Завдання посібника – дати спеціалістам конкретні рекомендації та інструменти для організації навчання людей з інвалідністю, які мають інтелектуальні та психічні порушення на базі тренувальної квартири і цим створити умови для тиражування даної практики.

Розділ 1**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНІЙ КВАРТИРИ**

Мета та завдання діяльності тренувальної квартири.

Принципи діяльності тренувальної квартири.

Методи організації навчання в тренувальній квартирі.

Матеріально-технічні умови тренувальної квартири.

Фахівці мультидисциплінарної команди тренувальної квартири.

Розділ 2**РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ У ТРЕНУВАЛЬНІЙ КВАРТИРИ**

Рекомендації з подолання труднощів, які виникають у процесі формування навичок самообслуговування.

Рекомендації з подолання типових труднощів, які виникають у процесі формування навичок догляду за помешканням.

Рекомендації з подолання типових труднощів, які виникають під час виконання дій щодо догляду за одягом та взуттям.

Рекомендації з подолання труднощів, які виникають у питаннях фінансової грамотності.

Рекомендації з подолання труднощів, які виникають у процесі навчання організації харчування.

Рекомендації з подолання труднощів, які виникають у процесі соціальної взаємодії.

Рекомендації з подолання труднощів, які виникають у процесі формування навичок самостійної організації дозвільної діяльності.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНІЙ КВАРТИРІ

Мета та завдання діяльності тренувальної квартири.

Тренувальна квартира призначена для організації навчального проживання людей з інвалідністю, які мають інтелектуальні та психічні порушеннями для формування соціальних та побутових компетенцій самостійного проживання.

Мета – підготовка людей з інвалідністю, які мають інтелектуальні та психічні порушеннями до оволодіння знаннями та практичними навичками, які необхідні для самостійного життя, виходячи з їх індивідуальних можливостей.

Завдання діяльності тренувальної квартири:

- розвитку максимально можливого рівня самостійності;
- формування та закріплення навичок, що дозволяють на доступному рівні вирішувати життєві завдання (самообслуговування; утримання помешкання; догляду за одягом та взуттям; фінансова грамотність; організація харчування; соціальна взаємодія; організація дозвільної діяльності)
- підготовка до елементарної трудової діяльності;
- нагромадження власного унікального досвіду, в тому числі досвіду безпосередньої взаємодії з побутовою технікою та побутовими предметами;
- нормалізації життя людей з інтелектуальними та психічними порушеннями.

Принципи діяльності тренувальної квартири:

- допомоги стільки, скільки необхідно, самостійності стільки, скільки можливо, орієнтація не на наявний рівень самостійності учасника, скільки на максимально можливий для нього рівень;
- покроковий підхід навчання компонента навички, а потім їх поєднання;
- гнучке поєднання режимних моментів та самостійного планування вільного часу;
- наявність єдиного для фахівців та учасника візуальних помічників для вирішення поставлених завдань;
- підбір учасників для спільного проживання у тренувальній квартирі здійснюється відповідно їхньої психологічної сумісності з урахуванням реалізації моделі «рівний вчить рівного»;
- проведення роботи у контакті з іншими об'єктами соціальної інфраструктури (магазином, аптекою, громадським транспортом та ін.).

Методи організації навчання в тренувальній квартирі.

Проведення занять здійснюється виходячи з їх індивідуальних можливостей. Під час проведення занять необхідно здійснювати диференційований підхід.

Людям з інтелектуальними та психічними порушеннями теоретичного методу навчання недостатньо. Для формування в них адаптивних навичок обов'язково треба використовувати стратегії, найбільш найближчі до реального життя:

- візуалізація;
- метод рольового моделювання;
- метод покрокового навчання;
- екскурсії.

Візуальна підтримка

Тематичні зображення, плани на день, списки продуктів, нагадування, алгоритми дій та ін. – це приклади візуальної підтримки, які допомагають підтримати самостійність. Так людина вчиться планування та контролю своєї діяльності.

Метод покрокового навчання

Цей метод насамперед застосовується для навчання складних багатокомпонентних умінь. Основне завдання методу – визначити частинки комплексної задачі, проаналізувати їх виконання, потрібний результат та потім поєднати ці результати в цілісну багатокомпонентну навичку.

Рольове моделювання

Використовується не так у формуванні побутових навичок, як у сфері соціалізації та комунікації, безпечного поводження в соціумі. За суттю, це рольова гра, яка допомагає відтворити у формі рольової гри: похід в магазин, здійснення покупок, спілкування з консультантом в магазині, проходження співбесіди та ін.

Екскурсії

Проводяться з метою закріплення знань і вмінь у реальних життєвих ситуаціях. Вони мають діловий, практичний характер. Люди з інвалідністю не лише спостерігають за роботою державних і приватних установ, що надають послуги населенню, а й вступають у певні відносини і контакти з працівниками організації. Такі екскурсії формують на майбутнє навички спілкування з працівниками організацій.

Матеріально-технічні умови тренувальної квартири:

- для тренувальної квартири виділяється та обладнується житлове приміщення, облаштоване по сімейному типу з санітарно-гігієнічним блоком, кухнею, спальнею, місцями для відпочинку та занять, відповідно до санітарних правил;
- майно тренувальної квартири складають предмети побуту, інвентар, меблі, обладнання, що забезпечують всі необхідні умови для навчання навичкам проживання учасників з інтелектуальними та психічними порушеннями.

Фахівці мультидисциплінарної команди тренувальної квартири

Навчання в тренувальній квартирі проводить команда фахівців: куратор, психолог, соціальний педагог.

Куратор тренувальної квартири – (керівник мультидисциплінарної команди) відповідальний за роботу тренувальної квартири та координацію її діяльності, а також підтримка зв'язку та комунікації з батьками людей з інвалідністю.

Психолог – основним завданням психолога є здійснення відбору учасників на спільне проживання і навчання в тренувальній квартирі. Також створення психологічного клімату в квартирі, який сприяє позитивного настрою учасників на спільне проживання.

Соціальні педагоги (працюють позмінно, в нічний час – один фахівець, в денний – два фахівці). Педагоги, які здійснюють безпосереднє навчання у тренувальній квартирі відповідно до розкладу дня розробленого куратором та поставлених завдань. Соціальний педагог, який працює в нічний час, забезпечує необхідний догляд за учасниками (слідкує за прийомом ліків, здійснення гігієнічних процедур та ін.).

Рекомендації з подолання труднощів у процесі навчання навичкам самостійного проживання в тренувальній квартирі

1. Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі формування навичок самообслуговування.
2. Рекомендації щодо подолання типових труднощів, що виникають у процесі формування навичок догляду за помешканням.
3. Рекомендації щодо подолання типових труднощів, що виникають під час виконання дій щодо догляду за одягом та взуттям.
4. Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у питаннях фінансової грамотності.
5. Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі навчання організації харчування.
6. Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі соціальної взаємодії.
7. Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі формування навичок самостійної організації дозвільної діяльності.

1 Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі формування навичок самообслуговування.

Вміння себе обслуговувати є одним з найважливіших компонентів незалежності та самостійності у повсякденному житті людини. Процес формування навичок самообслуговування у дорослих людей з порушеннями інтелектуального та психічного порушеннями є логічним продовженням педагогічної роботи, що проводиться з ними в дитячому та підлітковому віці.

Незважаючи на те, що прийом їжі, дії з одягом, гігієнічні процедури відбуваються кожен день, з самого раннього віку, через різні причини молодь з інтелектуальними та психічними порушеннями до 18 років не повністю реалізують потенціал своїх можливостей. Вони залишаються недостатньо самостійні у виконанні тих чи інших дій із самообслуговування, виконують їх неякісно або, зіткнувшись з якоюсь труднощами, відмовляються від самостійних спроб і чекають на допомогу оточуючих.

Зміст навчання самообслуговування в тренувальній квартирі є чотирма напрямки: приймання їжі, організація гардеробу, користування туалетом, особиста гігієна.

У кожному напрямку перераховані основні дії, які учаснику необхідно освоїти. Під час планування тих чи інших дій, з урахуванням індивідуальних можливостей людей з інтелектуальними та психічними порушеннями.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Приймання їжі		
Дотримання порядку підготовки до прийому їжі: миття рук, розсаджування за столом.	Забувають мити руки перед їжею.	Використання візуальної опори (підказки або алгоритму дій).
Накладання їжі в тарілку.	У процесі накладання кидають їжу повз тарілку. Не можуть визначити, скільки потрібно покласти їжі на тарілку: накладають занадто великі або занадто малі порції.	Використання зручних столових приборів (великі ложки з потовщеною ручкою, щипці і т.д.). Введення правила «Ділимо порівно. Для початку кладемо в тарілку трохи більше 3 – 4 ложок їжі, потім можна покласти добавки» і т.д.

Наповнення кружки рідиною	Бояться гарячого чайника.	Використання прихваток.
	Не можуть рівно тримати чайник, тому розливають воду повз кружки.	Наливання в чайник невеликої кількості води, щоб він не був важким.
	Наливають багато рідини в кружку.	Маркування прозорої кружки (смужка, до якої слід наповнювати).
Дотримання режиму харчування та прояв ініціативи прийому їжі.	Їдять лише тоді, коли їм пропонують. Самі не виявляють ініціативи прийому їжі.	• Складання розкладу дня, в якому відображено час прийому їжі (сніданок, обід, вечерея, чаювання). • Стимуляція (нагадування) самостійних дій (звернення до розкладу дня).
	Не можуть обмежити себе в їжі: накладають велику порцію, вимагають добавку, з'їдають всю їжу з холодильника (також і вночі).	Порційне приготування їжі. Відведення у холодильник спеціальної полиці, з якої можна брати їжу в будь-який час, а з решти тільки для приготування спільних страв.
Організація гардеробу		
Розрізнення свого та чужого одягу.	Плутають свій та чужий одяг.	Для розрізнення одягу кожного учасника позначається міткою, наприклад, стібком нитки певного кольору.
Орієнтування в одязі (передня і задня сторона; лицьова та виворітна сторона).	Не звертають уваги на правильність одягання того чи іншого одягу.	• Використання дзеркала для контролю свого зовнішнього вигляду. • Визначення чітких критеріїв акуратного зовнішнього вигляду (шапка одягнена – рівно, швом назад і т.д.).

Орієнтування в одязі (передня і задня сторони; лицьова та виворітна сторона).	Не можуть визначити передню і задню, лицьову та виворітну сторону.	Використання орієнтирів (на передній стороні – принт, виріз коміра, блискавка; на виворітній стороні – ярлик).
Застібання і розстібання одягу та взуття.	Мають труднощі в застібанні / розстібанні одягу та взуття.	Тренування на своєму одязі не одягаючи його на себе. Підбір одягу та взуття зі зручною застібкою (в заміні гудзиків – липучки, замість штанів з блискавкою – штани на резинці тощо).
Підбір одягу відповідно до ситуації, події, погоди.	Не бачать необхідності міняти одяг (повсякденний на домашній, домашній на одяг для сну).	Включення цього пункту до плану щоденної діяльності.
	Не вибирають одяг відповідно до ситуації, події, погоди.	• Заздалегідь готувати одяг. • Програвання різних ситуацій враховуючи в них свій зовнішній вигляд.
Регулярна зміна одягу.	Не бачать необхідності в зміні одягу.	• Приготування змни комплекту одягу наступного дня. • Визначення чітких критеріїв чистоти одягу (відсутність плям, запаху поту).
	Носять один і той же (любий) одяг, відмовляються його змінювати.	Створення окремих комплектів одягу на кожен день тижня.
Користування туалетом		
Дотримання правил користування туалетом.	Не дотримуються послідовності дій у туалеті.	Використання графічних зображень.
	Використовують велику кількість туалетного паперу.	Маркування туалетного паперу по перфорації.

Особиста гігієна		
Миття рук.	Не дотримуються послідовності дій при митті рук.	Використання графічних зображень.
	Зазнають труднощів при використанні кускового мила.	Використання рідкого мила з дозатором.
Чищення зубів.	Нерегулярно чистять зуби.	Використання пам'ятки «щоденні ранкові справи».
	Через порушення дрібної моторики рук відчують труднощі при виконанні чищення зубів.	Підбір пристосувань: зубні щітки з товстою ручкою або насадкою, електрична щітка, тюбик із зубною пастою без гвинтової кришки, а з відкидним верхом.
	Використовують дуже велике кількість зубної пасти.	Введення правила «Одна «горошина» зубної пасти на одне чищення зубів».
Миття під душем.	Не бажають приймати душ.	• Підбір візуально привабливих та зручних аксесуарів (губки, мочалки з двома ручками, мийочі засоби з дозаторами). • Внесення миття під душем у план дня.
	Зазнають труднощів при регулюванні температури води (плутають крани з холодною та гарячою водою, безконтрольно крутять вентиль крана).	• Додаткове маркування кранів. • Використання змішувача з важелем замість вентилів.

Використання за призначенням предметів та засобів гігієни.	Забувають призначення тих чи інших засобів.	Використання графічних зображень, що нагадують, на кожному з флаконів.
	Використовують для особистої гігієни засоби, що належать іншим учасникам.	Маркування флаконів відповідно до імен їхніх власників.
	Плутають зовні подібні ємності з гігієнічними засобами.	Використання додаткового маркування ємностей.
Використання жіночих гігієнічних засобів.	Забувають про необхідність регулярної зміни.	Використання таймера на мобільному телефоні (продзвенів – необхідно змінити гігієнічний засіб).
Гоління	Не бачать необхідності в голінні.	Включення гоління в план щотижневих справ.
	Не контролюють якість гоління.	Візуальний контроль якості гоління.
Догляд за нігтями.	Не бачать необхідності у підстриганні нігтів.	Включення в послідовність виконання гігієнічних процедур.
	Бояться ножиць.	Замість ножиць використовувати щипчики, пилочку для нігтів.
Догляд за волоссям	Не бачать необхідності в щоденному зачісуванні волосся.	• Контроль за своїм зовнішнім виглядом з використання дзеркала. • Вибір та придбання прикрас (гумок, шпильок для волосся і т.д.). • Використання пам'ятки «щоденні ранкові справи».

Догляд за волоссям	Неякісно і невчасно мийють голову.	• Підбір засобів відповідно до типу волосся. • Включення миття голови в щотижневий план.
	Не люблять зачісувати волосся.	Підбір зручних гребінців (гребінці з різними по товщині ручка).

Зверніть увагу!

У зв'язку з тим, що всі гігієнічні процедури є досить інтимним процесом, наше завдання – створити для їх виконання максимально комфортну та довірливу обстановку.

Навчання та обговорення труднощів з усіх питань, пов'язаних з особистою гігієною, має відбуватися у строго індивідуальній обстановці.

Контроль свого зовнішнього вигляду.	Не звертають увагу на недоліки свого зовнішнього вигляду (брудне обличчя, забруднений одяг).	Використання дзеркала для контролю свого зовнішнього вигляду, наприклад, підказка (картинка на дверях) перед виходом «Подивись у дзеркало».
-------------------------------------	--	---

2

Рекомендації щодо подолання типових труднощів, що виникають у процесі формування навичок догляду за помешканням.

Підтримання чистоти у приміщеннях тренувальної квартири є необхідною умовою безпечного та комфортного проживання. Завдяки освоєнню учасниками дій прибирання всіх приміщень, використовуючи необхідний інвентар та засоби для чищення за призначенням, реалізується можливість самостійно людей з інтелектуальними та психічними порушеннями влаштувати свій побут відповідно до загальноприйнятих норм і правил.

Навчання прибирання приміщень включає освоєння наступних видів діяльності: підмітання та миття підлоги, витирання пилу, вологе прибирання, миття дзеркал та вікон, чищення сантехніки, винесення сміття.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Визначення необхідності прибирання.	Не помічають забруднень, що не відчувають потреби в прибиранні приміщення.	- Визначення критеріїв чистоти кімнати (речі лежать на своїх місцях, ліжка акуратно застелені і т.д.). - Використання графіка прибирання кімнат, сантехніки і т. д.
Дотримання послідовності дій при прибиранні.	Плутаються у послідовності дій. Наприклад, забувають винести з кімнати стільці, які потім заважають при підмітанні або митті підлоги.	- Використання графічного або письмового алгоритму. - Проговорення послідовності дій перед початком прибирання.
Вибір інвентарю для прибирання.	Не можуть вибрати правильний інвентар (наприклад, можуть протирати унітаз та раковину однієї і тією ж ганчіркою).	Маркування інвентарю та його зберігання у контейнерах з відповідними позначками.
Використання гумових рукавичок.	Не можуть самостійно одягнути гумові рукавички.	Використання більших за розміром рукавичок.

Вибір чистячих засобів.	Не можуть правильно вибрати потрібний засіб.	• Просторовий поділ чистячих засобів (наприклад, біля унітазу розташовуються засоби для його чищення тощо). • Використання візуальних опор, що позначають призначення чистячого засобу.
Визначення потрібного кількості миючого або чистячого засобу.	Використовують при прибиранні забагато велика чи недостатню кількість миючого засобу.	Застосування мірних стаканчиків та дозаторів.
Прибирання інвентарю та засобів для чищення в місця зберігання.	Забувають прибрати інвентар після прибирання.	Включення до послідовності прибирання пункту про прибирання інвентарю.
Витирання пилу.	Витирають пил не на всій поверхні.	• Нанесення засобів для витирання пилу на середину і на краї поверхні, що витирається, щоб було видно, де треба витерти поверхню. • Тренування руху руки від краю до краю» на невеликих поверхнях.
Миття підлоги.	Не можуть мити підлогу руками; не можуть віджати ганчірку.	Підбір інвентарю (молоткова швабра та відро з сіткою для віджиму, швабра з ручкою механічного віджиму).
	Набирають у відро для миття підлоги занадто мало або занадто багато води.	Використання розмітки на внутрішній поверхні ємності.

Миття дзеркал.	Нерівномірно наносять засіб для миття дзеркал на поверхню дзеркала.	• Навчання користування аерозольними засобами (натискати на розпилювач точково: по одному разу – вгорі, в середині та внизу дзеркала). • Нанесення засобу для миття дзеркал на серветку. • Використання спеціальних серветок для чищення дзеркал (з просоченням).
	Протирають лише частину поверхні.	Тренування руху «від краю до краю» на невеликих поверхнях.
Винесення сміття.	Не дотримуються послідовності винесення сміття.	Використання графічного чи письмового алгоритму.
	Не можуть зав'язати мішок із сміттям.	Використання смітєвих мішків із затяжкою або з ручками.

3

Рекомендації щодо подолання типових труднощів, що виникають під час виконання дій щодо догляду за одягом та взуттям.

Навчання людей з інтелектуальними та психічними порушеннями догляду за речами, акуратності є важливим завданням, вирішення якого певною мірою залежить успіх соціальної інтеграції людей з інвалідністю. Акуратна зовнішність надає впевненості в собі і викликає довіру у оточуючих. Це допомагає подолати бар'єри у спілкуванні з оточуючими людьми, сприяє формуванню шанобливого ставлення суспільства до людей з інвалідністю.

Найчастіше потреба в акуратному поведженні з одягом в учасників не сформована, оскільки догляд за речами зазвичай виконують їхні батьки.

Навчання догляду за речами включає освоєння наступних видів діяльності: догляд за одягом і взуттям, чищення одягу, зберігання, прання, прасування.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Визначення необхідності усунення недоліків охайності зовнішнього вигляду.	Одягають м'який або брудний одяг; взувають брудне взуття.	• Введення правила використання дзеркала для оцінки зовнішнього вигляду. • Звернення до думки інших учасників про свій зовнішній вигляд. • Акуратне вивішування одягу, що носить, на спинку стільця, плічка. • Щоденна зміна білизни і регулярна зміна (не рідше ніж раз на 2-3 дні) повсякденного одягу. • Зберігання в шафі тільки чистого, відпрасованого одягу.
Догляд за взуттям.	Ставлять мокре та брудне взуття у шафу.	Використання графічних зображень (алгоритму дії) з догляду за взуттям.
	Не враховують матеріал, з якого виготовлена взуття (наприклад, мийуть замшеве взуття мокрою ганчіркою).	Використання візуальних опор з правилами догляду за різними видами матеріалів взуття та тактильними зразками матеріалів.

Зберігання одягу.	Неакуратно складають одяг.	- Використання схем складання певного виду одягу. - Вибір зручного способу складання (наприклад, шарф або рушник можна скачувати в рулон).
	Не прибирають одяг у спеціально відведене місце, розкидають одяг по кімнаті.	Визначення постійних місць для зберігання одягу з відповідним маркуванням: брудна – у кошику для білизни, ношена на стільці, чиста в шафі і т.д. Регулярне прибирання в шафі.
	Складають різні предмети одягу на одну полицю.	Маркування полиць та використання роздільників для зберігання білизни.
Прання в пральній машинці.	Важко сортувати білизну для прання.	Використання візуальних опор: розміщення біля пральної машинки карток із зразками білої, темної та кольорової білизни.
	Не можуть визначити необхідність у пранні.	Включення прання у план щотижневих справ.
	Важко виставляти програму прання.	Використання візуальних опор із зазначенням типу білизни та відповідної програми прання.
	Забувають про те, що випрану білизну необхідно розвісити для сушіння.	- Використання алгоритму прання. - Виставлення часу прання на телефоні у програмі – будильник.

Прання в пральній машинці.	Не розправляють білизну, перш ніж розвісити.	Використання алгоритму розвішування білизни (взяти одну річ за краї, струсити, повісити на мотузку).
	Неакуратно розвішують білизну (нерівномірно розподіляють речі на мотузці, «закидають» речі не на одну, а на кілька мотузок відразу).	• Використання підлогових сушарок, що дозволяє краще контролювати процес розвішування білизни. • Поступове розвішування (від маленьких речей до більших).
Прасування білизни.	Важко вибрати температурний режим.	Використання візуальної опори (зразки тканин з проставленим на них позначки із температурним режимом).
	Неправильно розкладають білизну на прасувальній дошці.	Використання візуальної опори.
	Неакуратно складають випрасувану білизну.	Використання схем, що демонструють послідовність складання.
	Забувають розкласти випрасувану білизну в місця зберігання.	Використання послідовності дій, пов'язаних із прасуванням білизни.

4 Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у питаннях фінансової грамотності.

Вміння поводитися з грошима, планувати свої витрати, співвідносити суму орієнтовних витрат з можливими витратами – одне з найскладніших завдань для молодих людей з інтелектуальними та психічними порушеннями. Нажаль малому відсотку людей з інтелектуальними та психічними порушеннями доступне освоєння на належному рівні користуватись грошима. Враховуючи рівень інтелектуального розвитку педагогам необхідно підбирати завдання і планувати навчання посильним операціям фінансової грамотності.

Навчання фінансової грамотності включає в себе освоєння наступних видів діяльності: оперування з грошима, планування та здійснення покупок.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Оперування з грошима		
Знання номіналу купюр.	Не орієнтуються в грошових одиницях.	- Виділення орієнтирів-індикаторів на купюрах (розмір, колір, цифри, зображення) для визначення їхньої вартості. - Визначення найбільшої купюри.
Виконання операцій із грошима (здійснення оплати, підрахунок решти).	Не мають навичок здійснювати оплату та підраховувати решту.	- Засвоєння правила: якщо щось взяли у магазині, обов'язково потрібно заплатити; якщо дали гроші на касі – необхідно дочекатися решти та/або чек. - Попереднє програвання ситуації перед відвідуванням магазину. - Настільні ігри із використанням грошових купюр (монополія).

Зберігання грошей у спеціально відведеному місці.	Недбало зберігають та витрачають гроші.	У кожного учасника має бути свій гаманець та певне місце його зберігання.
Планування та здійснення покупок		
Складання списку покупок.	Не бачать необхідності придбання тих чи інших товарів.	- Список продуктів складається виходячи з меню з опорою на рецепти, де описані необхідні продукти та їх кількість. - Наявність побутової хімії та супутніх товарів (ганчірки, серветки тощо). Дописування до списку покупок товарів, що закінчуються або вже закінчились.
	Не запам'ятовують необхідні для придбання товари.	- Використання різних видів списків, необхідних для придбання товарів: - письмові: самостійно записує перелік продуктів, чи це робить педагог з його слів); - ілюстровані (фотографії найчастіше продуктів, що купуються, господарських товарів).
Вибір товару з асортименту.	Складність вибору: не можуть вибрати з асортименту товару, плутають продукти у подібних упаковках (масло і сир, сіль та цукор).	Вибір товару за заданими ознаками: купити такий самий, як зазвичай купуємо; купити такий самий, як на картинці в списку; купити товар за певною вартістю.

Орієнтування у ціні товару.	Не знають приблизної вартості товарів першої необхідності (хліб, молоко, цукор і т.д.).	Використання списку часто придбаних продуктів та господарських товарів із зазначенням кількості та вартості.
	Купують надто дорогий чи надто дешевий товар.	До кожного товару зі списку виписується приблизна вартість товару, більшу за яку ми не повинні витрачати на цей товар.
Співвідношення набраних для придбання товарів та наявної суми коштів.	Складають у візок/кошик незаплановані товари, улюблені продукти (шоколадки, солодкі газовані напої, снеки тощо).	• Попереднє промовляння правила: «Купуємо тільки те, що заплановано». • Купівля товарів у суворій відповідності до списку.
Оплата покупки на касі.	Не знають, яку купюру потрібно віддати.	Оплата покупок найбільшою купюрою, наявною (наприклад, 100 грн.).
Отримання решти та чек.	Забувають отримати решту та чек.	• Програвання та попереднє промовляння послідовності оплати покупки. • Візуальна опора всередині гаманця («Візьми решту та чек»).
Зберігання гаманця.	Не стежать за гаманцем, залишають його в кошику покупок, на касі під час складання продуктів.	• Використання різних видів гаманців: нагрудного, на поясі.

Складання покупок у сумки.	Хаотичне складання товарів у сумку без урахування їх характеристик (вага, обсяг, густина та ін.). Наприклад, спочатку кладуть яйця, а потім картоплю.	• Маркування товарів на етапі складання списку покупок (наприклад, виділення у списку крихких продуктів, які потрібно покласти в сумку останніми). • Тренування та нагадування про те, що певні товари (яйця, персики, томати і т.д.) потрібно складати в пакет в останню чергу (поверх інших продуктів).
	Складають продукти харчування та господарські товари в один пакет.	За будь-якого відвідування магазину беруться дві різні сумки, різних за кольором.
Розкладання покупок в квартирі в місця їх зберігання.	Не розкладають покупки, прийшовши додому.	Візуальна опора послідовності дій.
	Не знають місць зберігання продуктів харчування.	Використання різноманітних візуальних орієнтирів на місцях зберігання.

5 Рекомендації щодо подолання труднощів, які виникають у процесі навчання організації харчування.

Спеціально організоване навчання людей з інтелектуальними та психічними порушеннями спрямоване на формування навичок самостійно готувати їжу перш за все, через оптимізацію того потенціалу, який є у людини з інвалідністю. Готувати – це один із улюблених процесів, в якому з великою охотою бере участь молодь з інвалідністю. Для деяких учасників – це вдосконалення навичок, набутих в сім'ї, для інших – нова можливість самореалізації, нехай навіть через найелементарніші дії та кухонні операції.

Навчання приготування їжі необхідно починати з максимально простих страв і напівфабрикатів, оскільки успіх у навчанні суттєво підвищує мотивацію та впливає на самооцінку людини. Надалі використовуються складніші рецепти.

Ускладнення рецептів, що використовуються для навчання приготування їжі, відбувається поступово, в міру освоєння окремих дій та операцій (наприклад: чищення овочів, нарізування тощо).

Поступово відбувається закріплення вміння готувати повсякденні страви за рецептом.

Зміст навчання організації харчування включає освоєння наступних видів діяльності: приготування їжі, дотримання правил гігієни під час приготування їжі, створення меню, використання електропобутових приладів для приготування їжі, сервірування столу, миття посуду.

Приготування їжі		
Орієнтування на кухні (знання місцезнаходження продуктів, посуду, побутових приладів та ін.)	Не можуть знайти необхідні продукти, посуд і т.д.	- Здійснювати облаштування кухні разом з людьми з інвалідністю. - Використання словесних чи графічних орієнтирів.
Дотримання правил гігієни під час приготування їжі		
Миття рук перед початком роботи.	Забувають вимити руки перед початком роботи.	- Дотримання послідовності підготовки до роботи. - Додавання пункту «миття рук» в рецепт приготування страви.

Використання спеціальною одягу при приготуванні їжі (фартух).	Забувають надіти фартух перед початком приготування їжі.	Дотримання послідовності підготовки до роботи.
Підтримання чистоти робочого місця (кухонний стіл, раковина, плита та тощо).	Залишають використаний посуд, порожні упаковки від продуктів та ін.	- Планування робочого простору: наприклад, на кухонному столі нарізаються продукти, брудний посуд складається у раковину тощо. - Прибирання зайвого використаного посуду з робочої поверхні столу після виконання кожної окремої операції.
Складання меню		
Вибір страви для приготування.	Важко зробити вибір страви для приготування.	Складання каталогу страв.
	Не можуть вибрати страву, доступну по складності приготування.	Використання умовних позначень на рецепті для вказівки складності страви.
	Не враховують час, необхідний для приготування страви.	В рецепті вказати час, необхідний для приготування страви.
	Не можуть обрати страву у відповідності до прийому їжі (сніданок, обід чи вечерю).	Створюючи рецепти, групувати їх в книгу рецептів, відповідно до розділів (наприклад, I сніданок, II обід та III вечеря).
	Не враховують вартості продуктів при складанні меню.	В рецепті вказати приблизну вартість продуктів необхідних для приготування страв.

Використання електропобутових приладів для приготування їжі**Користування електричним чайником**

Наповнення електричного чайника водою.	Проливають воду повз чайника через порушення координації.	Використання посуду з носиком для наповнення чайника.
Визначення необхідної кількості води, що наливається.	Наливають у чайник занадто мало або надто багато води.	Зробити додаткове маркування чайника кольоровою смужкою (виділити максимальний рівень наповнення чайника).
Дотримуватись техніки безпеки експлуатації електрочайника.	Не правильно включають/виключають.	Використовують алгоритми дій з техніки безпеки експлуатації електрочайника.
	Включають порожній чайник.	Використання чайників із захистом.

Користування мікрохвильовою піччю

Користування регуляторами потужності та часу.	Не можуть вибрати режим та час підігріву їжі.	Використовувати найпростішу у використанні мікрохвильову піч.
---	---	---

Користування електроплитою

Увімкнення / вимкнення.	Не можуть вибрати температурний режим електроплити.	Використання схем приготування їжі.
	Не співвідносять конфорку та ручку регулятора.	Використання додаткових міток поруч з ручкою регулятора.

Приготування їжі за рецептом		
Дотримання рецепту при приготуванні.	Не можуть готувати по стандартним рецептам з кулінарної книги (не можуть вибрати необхідні продукти та посуд для приготування її.	Використання спеціальних адаптованих рецептів (з детальним переліком необхідних продуктів, посуду, поопераційна розбивка дій.
	Пропускають окремі операції або повторюють одну операцію кілька разів.	Позначка кожного виконаного пункту галочкою.
Визначення необхідної кількості продуктів.	Не можуть визначити необхідну для приготування кількість продуктів.	• Прописування в рецепті точної кількості всіх продуктів. • Використання мірного посуду (ложка, кухоль, склянка, мірна склянка).
Обробка та приготування продуктів.	Забувають вимити продукти перед їхнім приготуванням.	Використання візуальної опори-нагадування.
	Зазнають труднощів при утриманні ножа або бояться порізатися.	Використання різноманітних овочечисток.
	Бояться обпектися гарячим посудом.	• Використання прихваток. • Використання посуду що не нагріваються ручки.
	Зазнають труднощів при перевертанні, перемішуванні продуктів.	Використання щипців та лопатки з довгими ручками.
	Не визначають готовність страви.	Готовність страви визначається за таймером (час прописаного у рецепті).

Визначення терміну зберігання.	Не розпізнають і не викидають зіпсовані продукти.	Звернення уваги на зовнішній вигляд, запах зіпсованого продукту.
	Не дотримуються терміну використання продукту.	• При відкритті упаковки на ній прописується дата, коли відкрили, або дата, коли термін зберігання скінчиться. • Наприкінці тижня переглядаються продукти, які знаходяться у холодильнику.
Сервірування столу		
Вибір посуду та столових приборів, що підходять до страви та напоїв.	Не вибирають посуд та столові прибори відповідно до страви (можуть вибрати для супу дрібну тарілку або блюдце і т.д.).	Використання ілюстрованих або словесних опор.
Правильна сервіровка столу.	Хаотично розставляють посуд і розкладають столові прибори на стіл.	• Сервірування столу в певному порядку (починати сервірувати завжди з одного місця за столом). • Використання ілюстрованих опор. • Проговорювання своїх дій для самоконтролю.
Миття посуду		
Очищення посуду від залишків їжі.	Зазнають труднощів при очищенні посуду від залишків їжі.	Використання спеціальної щітки з довгою ручкою.
Використання миючого засобу.	Наливають занадто багато чи мало миючого засобу.	Використання ємностей з миючим засобом, які мають дозатор.

Ополіскування.	Ополіскують посуд лише з одного боку.	При ополіскуванні повертати та перевертати тарілку під струменем води під рахунок: «Раз – два – три, перевернули; раз-два-три, поставили в сушарку!».
Розкладання посуду у їхні місця зберігання.	Забувають складати посуд у місця їхнього зберігання.	Внесення цього пункту до алгоритму миття посуду.

6 Рекомендації щодо подолання труднощів, що виникають у процесі соціальної взаємодії

Життя в суспільстві передбачає взаємодію, спілкування та дотримання людиною правил і норм поведінки. Для цього необхідно вступати в контакт з незнайомими людьми.

Особливо важливо підтримувати дружні стосунки з людьми, з якими зустрічаєшся кожен день та з тими, з ким разом живеш.

Часто, люди з інтелектуальними та психічними порушеннями обмежені в колі спілкування – це батьки та найближче оточення. Самостійно не пересуваються по місту, не знають маршрутів громадського транспорту, не відвідують магазини, громадські заходи та ін.

Зміст навчання соціальної взаємодії включає повторення та освоєння наступних знань: правила дорожнього руху, правила та норми поведінки у громадському транспорті, правила та норми поведінки у суспільстві, правила та норми проживання в тренувальній квартирі.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Правила дорожнього руху		
• Перехід вулиці в певному місці. • Орієнтування у сигналах світлофора та слідування їм.	Переходять вулицю в непризначеному місці, без дотримання правил та ігноруючи сигнали світлофора.	• Складання маршруту з урахуванням оснащеності місця переходу дороги світлофором або пішохідним переходом. • Постійне повторення правил переходу вулиці перед виходом.
Правила та норми поведінки у громадському транспорті		
Пред'явлення документа пільгового проїзду.	• Неадекватно реагують на звернення контролера. • Забувають проїзні документи вдома.	• Попереднє промовляння правил проїзду в автобусі перед виходом з дому. • Програвання ситуацій.

Правила та норми поведінки у суспільстві

Дотримання норм спілкування з незнайомими людьми.	Невиховано поводитись по відношенню до незнайомих людей (показують на них пальцем, кричать, штовхають.).	Попереднє промовляння правил перед виходом на вулицю.
Дотримання дистанції під час розмови.	Підходять надто близько до співрозмовника, не відчують дистанції.	Використання візуальних опори, за допомогою якої учасники можуть контролювати відстань при розмові між собою та іншою людиною, наприклад, на відстані витягнутої руки.
Вміння самостійно зробити замовлення в закладах громадського харчування (наприклад, в кафе).	Не можуть вибрати, що замовити, беруть першу побачену страву.	Попереднє програвання відвідування кафе, тренування здійснення оплати.
Звернення за допомогою до обслуговуючого персоналу (консультанту у магазині, офіціанту в кафе).	Не знають до кого можна звернутися по допомогу.	Виділення відмінних рис працівників магазину, кафе (форма, бейдж).
	Соромляться звернутись по допомогу.	Створення проблемних ситуацій (наприклад, учасник не може знайти потрібний товар в магазині). Попереднє розігрування ситуативно-рольових ігор.

Правила та норми проживання в тренувальній квартирі

Дотримання правил проживання в тренувальній квартирі.	Не знають правила спільного проживання.	Спільне складання правил проживання.
---	---	--------------------------------------

Врахування інтересів інших мешканців тренувальної квартири.	Не враховують інтереси інших мешканців (голосно слухають музику, запрошують гостей, не запитавши співмешканців і т.д.).	Спільне складання правил проживання.
Управління емоційним станом у процесі соціального взаємодії.	Агресивно реагують на критику.	• Спільне складання правил поведінки. • Спільне обговорення виниклих конфліктних ситуацій, в якому беруть участь усі мешканці, під час вечірнього чаювання.
Дотримання норм одягу.	Виходять із кімнати в нижній білизні. Не зачиняють двері при перевдяганні, не забороняють іншим заходити до кімнати, коли вони перевдягаються.	• Враховуючи, що для молодих людей важлива думка протилежної статі, важливо залучати всіх учасників до обговорення дотримання форми домашнього одягу. • Використання візуальних опор - нагадування, розташованих на дверях у кімнаті (наприклад «Постукай!»).
Планування своєї діяльності щодня протягом тижня.	Не пам'ятають, які домашні справи необхідно виконувати щодня протягом тижня.	Щоденне планування з використанням тижневого графіка планування справ.

7

Рекомендації щодо подолання труднощів, які виникають у процесі формування навичок самостійної організації дозвільної діяльності

Шляхи і способи встановлення особистих взаємостосунків у групі друзів розвиваються під час організації дозвільної діяльності людей з інтелектуальними та психічними порушеннями.

Молодь з інвалідністю мають труднощі в організації активного дозвілля, надають перевагу пасивному дозвіллю (перегляд фільмів та проведення часу в телефоні), не мають власного хобі чи захоплення.

Зміст навчання	Труднощі, що часто зустрічаються	Методичні прийоми та засоби
Вибір виду відпочинку. Вибір місця відпочинку. Організація дозвілля (зателефонувати, дізнатися про час та вартість бажаного відпочинку).	• Внаслідок недостатнього досвіду відчують труднощі при виборі виду відпочинку; • не вміють організовувати своє дозвілля, є пасивними учасниками; • не враховують свої фінансові можливості та доступність виду відпочинку; • не враховують сезон, погодні умови для вибору дозвілля; • знають, як хотіли б відпочити (наприклад, подивитися кіно), але не знають, де знаходиться кінотеатр; • вибирають місце, яке не підходить для обраного виду дозвілля (наприклад, збирати пазли на підлозі).	Він може містити: • адреси та фотографії місця проведення дозвілля; • номери громадського транспорту для проїзду до потрібної зупинки; • Порядок дій для підготовки до проведення дозвілля; • перелік видів дозвілля вдома; • визначення місця для дозвільного заняття (наприклад, за столом у вітальні).
Вміння домовитись з іншими учасниками про спільний вид дозвілля.	Мають свої переваги у плані проведення часу та активно пропонують їх, не прислухаючись до думки і бажань інших.	Вид дозвілля вибирається по черзі.

Тривалість дозвілля.	Вважають за краще відпочивати, не виконуючи заплановані домашні справи.	Позначення часу дозвілля у розписі дня «вільний час». Використання таймера для обмеження часу відпочинку.
	Багато часу перебувають в телефоні.	Створення скриньки для зберігання телефонів в часи активної діяльності.

Список використаних джерел

Конвенція про права осіб з інвалідністю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71

Закон України «Про соціальні послуги» від 17 січня 2019 року

№ 2671-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

Державний стандарт соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю (затверджений Наказом Міністерства соціальної політики України від 07.06.2017 № 956). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0458-15#Text>

Концепції соціальної адаптації осіб з розумовою відсталістю (затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 25 серпня 2004 р. N 619-р). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/619-2004-%D1%80#Text>

Будинки підтриманого проживання в Україні. Методичний посібник./Заг.ред. М.Сварника. – Львів: «Колесо», 2010. – 96 с.

A Guide to Basic Life Skills for Adults with Disabilities [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://udservices.org/basic-life-skills-adults-disabilities/#life-skills-services-from-uds>

The individual supported living (ISL) manual: a planning and review instrument for individual supported living arrangements for adults with intellectual and developmental disabilities [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23796111/>

Lesson Plans for Teaching Life Skills [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://classroom.synonym.com/lesson-plans-teaching-life-skills-5213066.html>

Додатки

Додаток 1

Приклад анкети попереднього збору інформації про учасника Школи самостійного проживання для планування та організації навчання.

Анкета

*Шановні батьки, будь ласка, дайте відповіді на запитання.
Дуже вдячні за щирість.*

1. П.І.Б. _____
2. В чому у вас виникають сумніви/страхи?
3. Чому ви хочете, щоб ваша дитина пройшла навчання в Школі самостійного проживання на базі тренувальної квартири?
4. Як ви оцінюєте рівень самостійності вашої дитини в побутових справах? (позначте в таблиці)

Діяльність	потрібна постійна допомога	часто потребує підказки та допомоги	інколи потребує підказки і допомоги	самостійно справляється
гігієна				
приготування їжі				
здійснення покупок				
вміння розпоряджатись грошима				
догляд за речами				
прибирання в помешканні				
вміння самостійно проводити свій вільний час				

5. Якими навичками самостійності володіє ваша дитина на високому рівні?

☐ Самостійно розігріває їжу.

☐ Самостійно миє посуд.

☐ Самостійно може приготувати елементарну страву.

☐ Самостійно наводить порядок в кімнаті та в особистому гардеробі.

Інше _____

6. Якими навичками на вашу думку має оволодіти ваша дитина за час навчання в тренувальній квартирі?

7. Яка навичка є найважчою для оволодіння нею?

☐ Гігієна.

☐ Догляд за речами та кімнатою.

☐ Приготування їжі.

☐ Підрахунок грошей.

☐ Організовувати свій вільний час.

Інше _____

8. Що на вашу думку вашу дитину навчати не варто?

9. Як ви бачите свою участь під час перебування вашої дитини в тренувальній квартирі?

Що є не врахованим в даній анкеті?

Додаток 2

Приклад рекомендації для батьків щодо подальшого розвитку самостійності в домашніх умовах учасниці Школи самостійного проживання Г. Марії

Самообслуговування

Хваліть Машу за дотримання розміру порції їжі та дотримання порядку в гардеробі.

Догляд за помешканням

Нехай Маша самостійно наводить чистоту в своїй кімнаті і обов'язково бере участь в прибиранні спільних кімнат (пояснюйте та на прикладі покажуйте різницю між чистою кімнатою і брудною).

Організація харчування

Продовжуйте закріплювати набуті навички приготування елементарних страв та розширяйте асортимент приготовлених Машою страв з вашою помірною допомогою або лише контролем. Коли ви самі готуєте, просіть допомоги Маші подавати вам продукти в тій чи іншій кількості (1 чайна ложка, , пів столової ложки, 2 стакани, пів стакана а ін.)

Хваліть Машу щодо самостійного використання побутової техніки (чайник, мікрохвильова піч) та залучайте Машу доглядати за цією технікою.

Коли Маша вибере страву, яку хоче приготувати, проговоріть з нею перелік продуктів, які необхідні для приготування й запропонуйте скласти список продуктів, яких не вистачає вдома, щоб приготувати цю страву та запропонуйте їх самостійно придбати в магазині.

Фінансова грамотність

Нехай Маша самостійно складе перелік продуктів, а ви перевірте правильність складеного переліку. Якщо є допущені помилки, проговоріть їх з Машою.

Пропишіть приблизну вартість продуктів, а Маша в свою чергу нехай загальну вартість підрахує на калькуляторі.

Після повернення додому нехай Маша співставить суму витрачену згідно чеку з сумою, яка передбачалась бути витраченою.

Складіть разом з Машою перелік цін товарів, які найбільш часто купуються в магазині, для того щоб надалі Маша могла самостійно розраховувати вартість покупки.

28.09.2023 Соціальний педагог С. Галина

Додаток 3

Приклад домашнього завдання для учасниці Школи самостійного проживання

Домашнє завдання	
16-17 вересня 2023 року	Г.Марія
Вид діяльності	виконано/не виконано/ особливості виконання
Планування меню: нехай Маша запропонує, що можна приготувати на сніданок.	
Відвідування магазину: • проговоріть, які продукти потрібні для приготування відповідної страви; • перевірте, можливо необхідний перелік є вдома; • після обговорення переліку продуктів нехай Маша самостійно складе список для здійснення необхідних покупок; • піти в магазин і придбати продукти відповідно до списку (показуйте Маші в магазині різницю між різними упакованнями та вартістю товарів).	

Приготування запланованої страви: • що готували? • яка допомога була потрібна Маші? • чи вийшло приготувати заплановану страву? • хто прибрав робочі поверхні та посуд, що використовувався в процесі?	
Прибирання: • скласти речі в гардеробі відповідно до їхнього правильного місця знаходження.	
Що ще робила?	

Додаток 4

Приклад розпорядку дня – ранок.

Створений за допомогою піктограм та словесної послідовності дій.

Розпорядок дня. Ранок



Підйом



Обрати одяг відповідно до погоди



Застелити ліжко



Зачесатись



Поснідати



Почистити зуби



Скористатись дезодорантом



Переодягнутись у повсякденний одяг



Подивитись в дзеркало

Додаток 5

*Приклад завдання з вивчення фінансової грамотності.
Порахуй в гаманцеві гроші. Що можна за них придбати?*



27
грн

40
грн



45
грн



20
грн



56
грн

16
грн



13
грн



Додаток 6

Приклад створення рецепту для навчання приготування страв.

З переліком інгредієнтів, орієнтовним часом приготування, відповідністю порцій, складністю, фото та словесним алгоритмом дій.

Рецепт приготування оладків на кефірі



Приготування
30 хв



Порції
4



Складність
Легко

Інгредієнти:

Кефір	Борошно	Цукор	Яйце	Розпушувач	Сіль	Олія
500 мл.	300 гр.	3 ст.л.	1 шт.	10 гр.	½ ч.л.	для смаження



У миску вливаємо кефір і додаємо соду і добре перемішуємо.



Додаємо цукор, сіль і добре перемішуємо.



Невеликими частинами починаємо вводити борошно.



Добре перемішуємо тісто, стежимо, щоб не залишилося грудочок.



У сковороду вливаємо олію і добре нагріваємо на середньому вогні.



Столовою ложкою викладаємо тісто на сковороду.



Смажимо 3-4 хвилини на середньому вогні і перевертаємо.



Накриваємо сковороду кришкою і смажимо на середньому вогні ще 3-4 хвилини до рум'яності.



Готові оладки викладаємо на серветку, щоб стекло зайве масло.



Подаємо до столу зі сметаною, варенням або згущеним молоком.

Смачного!

Додаток 7

Приклад безпекового алгоритму дій використання побутової техніки – електрочайника.

Увага!

Шнур чайника має бути без пошкоджень



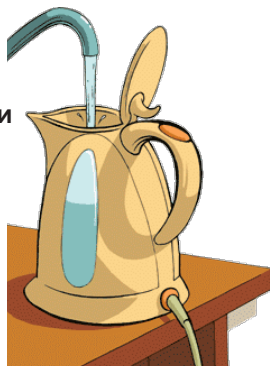
Ні!

Не можна вмикати та вимикати шнури живлення вологими руками



Ні!

Не можна замовнювати водою увімкнений чайник



Слідкуйте за рівнем води в чайнику min/max



Ні!

Уникайте будь-яких контактів з гарячими частинами чайника



Ні!

Не можна тягнути за електричний шнур руками. Він може обірватись

