УЧИМ ГОТОВИТЬ: КАК СДЕЛАТЬ КУХНЮ УДОБНОЙ ДЛЯ НЕЗРЯЧЕГО РЕБЕНКА

Автор: Любимова Марта
Источник: https://specialviewportal.ru/articles/post278
© Информационный портал «Особый взгляд»

Каждая мама однажды задумывается о том, что ребенка пора учить самостоятельно готовить и пользоваться кухней. Мамы незрячих и слабовидящих детей при этом задаются вопросами: «Как подготовить кухню?», «Какую посуду использовать?», «Какие специальные средства нужно приобрести?» и т.д. Давайте разберем все по порядку и определим, что нужно купить, что адаптировать, а без чего, наоборот, можно обойтись.

Первое, что необходимо сделать и к чему нужно приучить всю семью, - это соблюдение порядка и обеспечение безопасности на кухне.

Безопасность

- Держите дверцы шкафчиков закрытыми.
- Уберите полки, вешалки и другие выступающие предметы и мебель, которые находятся на уровне головы и о которые можно удариться.
- Не заставляйте человека с нарушением зрения все время быть в напряжении.
- Храните ножи и другие колюще-режущие предметы так, чтобы о них нельзя было случайно порезаться.
- Не оставляйте ножи на столе, так как незрячий человек может что-нибудь искать и нечаянно задеть лезвие.
- Не располагайте сумки, коробки и другие предметы на полу, особенно в проходе.

«Линейный порядок»

- Старайтесь содержать кухню в порядке. Самое главное здесь – у каждой вещи должно быть свое место. Уходя с кухни, осмотритесь: все ли вещи и предметы, которыми пользуется незрячий человек, лежат на своих местах? Все ли вещи, которыми вы пользовались, возвращены на место?
- Убирайте высокие предметы. Ставьте высокие вазы, фужеры, бокалы, бутылки, кувшины и другие высокие предметы у стены так, чтобы человек с нарушением зрения не мог их случайно задеть и опрокинуть. Всегда предупреждайте о расположении таких предметов.
- Даже если у вас часто используемые сыпучие продукты находятся в посуде разной формы, старайтесь, чтобы эти контейнеры стояли в определенном порядке. Например, сначала будет стоять контейнер с наиболее часто используемыми продуктами, потом - с теми продуктами, которые используются реже. Например, на полке стоят контейнеры слева направо: черный чай, кофе, сахар, зеленый чай.

- Важно, чтобы этот порядок соблюдали все члены семьи.
- Не оставляйте посуду с длинными ручками (турки, сковороды, ковши) так, чтобы ручки выходили за пределы стола и плиты. Всегда отворачивайте ручки в сторону так, чтобы их нельзя было случайно задеть.

Бытовая техника

Бытовую технику которой пользуются незрячие люди, можно классифицировать следующим образом:

- обычная бытовая техника, удобная для использования незрячими людьми без адаптации;
- обычная бытовая техника, самостоятельно адаптированная для использования незрячими людьми (нанесены рельефные деления, метки и т.д.);
- обычная бытовая техника, непригодная для использования незрячими людьми, так как ее невозможно адаптировать;
- специальная бытовая техника для незрячих людей с голосовым выходом и рельефными делениями.

Зайдите на свою кухню и проанализируйте бытовую технику: посмотрите, где можно собственноручно добавить рельефные деления. Их можно сделать с помощью прозрачного лейкопластыря, скотча, объемной краски и даже изоленты.

Рельефные деления можно сделать вокруг ручек управления микроволновой печи, электрической или газовой плиты и т.д. Нарежьте, например, лейкопластырь на тонкие полоски шириной 2 мм и наклейте их на графические деления, обозначающие время работы печи. Если у вашей микроволновки деления отмечены сначала поминутно, а потом каждое деление обозначает интервал в 5 минут, то можете сделать рельефные наклейки разной формы или длины. Например, на деления, которые обозначают минуты, наклейте тонкие и длинные полоски, а на деления, которые обозначают отрезок времени в 5 минут, – короткие и широкие или квадратные.

На самом деле, такие деления нужны только на первом этапе пользования бытовой техникой. Со временем ребенок по положению ручек научится регулировать температуру нагрева конфорок. Если ребенок знаком с циферблатом, можете соотнести положение ручки управления бытовой техники со стрелками часов: курицу в духовке готовим в положении ручки «на десять часов», овощи - «на шесть».

Если у вас стоит бытовая техника с сенсорным управлением, то приклейте на основные кнопки рельефные наклейки. Сделайте наклейки разной формы на разные функции (круг – старт, треугольник – пауза, квадрат – повышение температуры и т.д.)

Приобретая новую бытовую технику, старайтесь выбрать такую, где нет сенсорных кнопок, а ручки управления поворачиваются не плавно, а щелчками. Ручки управления часто удобнее кнопок. На первоначальном этапе можете выбирать технику, которая издает сигнал при нажатии, если ребенку это будет удобнее.

Не стоит избавляться от газовой плиты: незрячие люди могут научиться с ней работать. При выборе электрической плиты обычно возникают вопросы. Конечно, традиционная электрическая плита с чугунными конфорками гораздо удобнее для использования незрячими людьми. Но и плитой со стеклокерамическим или индукционным покрытием вполне можно научиться пользоваться. Можно сделать рельефные метки по периметру плиты, которые помогут ориентироваться на варочной панели.

Важно: если вы останавливаете свой выбор на плите с керамическим или любым другим гладким покрытием, выбирайте только те модели, где управление механическое и находится вне варочной панели!

Прежде чем приобретать мелкую бытовую технику, специально адаптированную для людей с нарушением зрения, и, например, имеющую голосовой выход, подумайте, действительно ли она нужна. Ответьте себе на вопрос, пользуетесь ли вы сами подобным прибором и как часто у вас возникает необходимость именно в этом приспособлении. Например, подумайте, насколько вам нужны «говорящие» кухонные весы? Для многих людей мерные стаканчики и ложки гораздо удобнее в использовании. Приобретайте приспособления только тогда, когда есть оправданная необходимость, иначе это будет просто лишний предмет на кухне.

Есть и еще одна сторона медали при использовании «говорящей» и другой сильно приспособленной и адаптированной техники. Ребенок с нарушением зрения должен уметь выполнять задачи разными способами, в том числе без специальных приспособлений. Если ребенок будет уметь измерять продукты только «говорящими» весами, а наливать нужное количество жидкости только с помощью электронного индикатора уровня жидкости, то у него могут возникнуть большие трудности, если прибор вдруг выйдет из строя или придется готовить за пределами домашней кухни.

Дозаторы

Дозаторы часто облегчают процесс готовки людям с нарушением зрения. С помощью дозатора удобно отмерять сахар, растительное масло, соусы и т.д. Если есть возможность, перелейте и пересыпьте продукты в удобные дозаторы - обязательно разной формы для каждого продукта, чтобы не путать их.

Приправы удобно использовать в мельницах, просто нужно запомнить, сколько поворотов сделать на определенный объем блюда. А вот солонка удобнее обычная, с ложечкой, а не с отверстиями.

Маркировка

Крупы можно промаркировать этикетками с шрифтом Брайля, которые можно разместить на крышке или на одной из сторон контейнера. Обсудите с ребенком, какой способ маркировки будет максимально удобным для него. Главное - не переставляйте местами контейнеры с сыпучими продуктами, так как всегда проще найти что-то, когда примерно представляешь, где искать, а не просматривать каждый раз содержимое всех контейнеров, рассчитывая на удачу.

Если с сыпучими продуктами все проще, в крайнем случае всегда можно открыть и проверить содержимое, и даже попробовать (соль-сахар, крахмал-сода), то гораздо сложнее дело обстоит с закрытыми одинаковыми упаковками, такими как консервы, домашние заготовки и т.д.

Вариантов действий здесь несколько. Во-первых, можно продумать способы различения еще на моменте покупки консервов и, например, покупать банки разного размера и формы. Вы, например, можете купить консервированный горошек с ключом для открывания на крышке, а кукурузу - без. Попросите бабушку, чтобы она использовала разные банки для своих заготовок. В продаже имеются гладкие банки, с рельефным рисунком, разных форм – есть из чего выбрать. Потом главное их не путать и устроить свою домашнюю систему.

Если описанные выше моменты не были продуманы сразу, можно промаркировать банки после с помощью канцелярских резинок (на горошек одну, на кукурузу две; на банках только с огурцами одна резинка, на банках с помидорами две). Если человеку с нарушением зрения сложно запомнить систему маркировки, можно прикрепить этикетки с надписью шрифтом Брайля.

Промаркировать резинками одинаковые упаковки можно и в магазине, чтобы ребенок мог сам разобрать покупки и пользоваться продуктами без помощи зрячих людей. Пользуясь этими приемами в детстве, человек будет знать, как поступать в будущем, когда он будет вести самостоятельный образ жизни.

В продаже имеются электронные «говорящие метки». Они предлагаются в виде наклеек, этикеток и магнитов. Вы можете голосом записать на такую «этикетку» информацию о содержимом контейнера, а потом нужный момент воспроизвести. Такие метки многоразовые, и запись можно заменить.

Посуда

Привлекайте ребенка к выбору посуды и выберите ту форму и глубину тарелки, которая будет максимально удобна именно для него. Если у ребенка имеется остаточное зрение, следует использовать контрастную посуду по отношению к столу - так будет проще ориентироваться. Контрастная чашка по отношению к жидкости упростит ребенку процесс наливания (чай и кофе - в белую чашку, молоко - в черную). Старайтесь не использовать прозрачное стекло: его плохо видно.

Ходите вместе с ребенком по магазинам посуды и ищите вместе удобные варианты под разные задачи. Например, чтобы упростить ребенку процесс вылавливания пельменей из кастрюли, их можно варить не в обычной кастрюле, а в сотейнике (кастрюле с сеткой), тогда после варки можно просто поднять вкладыш вместе с пельменями, дать стечь бульону и поставить его на тарелку, а потом уже переложить в ту посуду, в которой блюдо будет подаваться на стол. Этот прием можно использовать и с макаронами, если ребенку сложно сливать их в дуршлаг.

Старайтесь использовать кастрюли и сковороды с ненагревающимися ручками, для того чтобы избежать использования прихваток.

Привлекайте ребенка к обустройству кухни, обсуждайте вместе выбор и покупку посуды, мебели и бытовой техники, как можно раньше приучайте все делать самостоятельно. Даже если вы сейчас можете подсказать содержимое банки, сделайте так, чтобы ребенок мог определить его сам как можно раньше.