

ZARZĄDZENIE NR 16/2018

BURMISTRZA GOSTYNIA

z dnia 18 grudnia 2018 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu na 2019 r.

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2018 r. poz. 994 ze zm.) w związku z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2010 r. nr 238, poz. 1586 ze zmianą) zarządzam, co następuje:

§ 1. Zatwierdzam plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu na 2019 r., który stanowi załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Wykonanie powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2019 r.

BURMISTRZ  
  
mgr inż. Jerzy Kulak

Uzasadnienie  
do zarządzenia nr 16/2018  
Burmistrza Gostynia  
z dnia 18 grudnia 2018 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu  
na 2019 r.

Zgodnie z §4 ust.2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, kierownik domu jest odpowiedzialny za opracowanie planu pracy na każdy rok w uzgodnieniu z Wojewodą. Plan ten podlega zatwierdzeniu przez organ prowadzący. W dniu 4 grudnia 2018 r. Kierownik ŚDS w Gostyniu przekazała plan pracy na 2019 r. uzgodniony z Wojewodą Wielkopolskim (pismo nr PS-II.9421.4.72.2018.5 z 27 listopada 2018 r.).

BURMISTRZ  
  
mgr inż. Jerzy Kutak



## PLAN PRACY NA 2019 ROK Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu

### STYCZEŃ

#### I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w pracowni kulinarnej:
  - 1) prawidłowe używanie elektrycznego sprzętu gospodarstwa domowego,
  - 2) zachowanie czystości w pomieszczeniu kuchennym, zwrócenie uwagi na konieczność częstego mycia rąk odpowiedniego ubiory ochronnego.
2. Pogadanka o różnych sposobach gotowania zup:
  - 1) poznawanie rodzajów zup oraz sposobu ich przygotowania.
3. Nauka Gotowania kapuśniaku na wywarze mięsny:
  - 1) wybór odpowiedniego rodzaju mięsa,
  - 2) przygotowanie warzyw w odpowiednich proporcjach,
  - 3) gotowanie i doprawianie, estetyczne nakrycie stołu.
4. Jajko jako bogate źródło białka, witamin i soli mineralnych:
  - 1) wyszukiwanie w internecie wiadomości o wartościach odżywczych,
  - 2) przechowywanie jaj,
  - 3) test świeżości,
  - 4) zastosowane jaj w kuchni.
5. Samodzielne przygotowanie omleta z serem i pieczarkami:
  - 1) wykonanie masy jajecznej, doprawianie, smażenie,
  - 2) przygotowanie farszu pieczarkowego.
6. Pieczenie ciasta biszkoptowego z masą słonecznikową:
  - 1) nauka odczytywania przepisu i pieczenia ciasta,
  - 2) odmierzanie składników za pomocą łyżki i szklanki.
7. Układanie jadłospisu dostosowanego do możliwości i umiejętności uczestników oraz posiadanych środków finansowych.

#### II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Zimowy rysunek w programie Paint – poznanie figur i doskonalenie precyzyjnego poruszania się myszką:
  - 1) uruchomienie programu,
  - 2) wykorzystanie figur owal, linia, prostokąt,
  - 3) wstawianie foremnego koła za pomocą myszki, z jednoczesnym przytrzymaniem klawisza Shift.
  - 4) rysunek bałwana.
2. Ćwiczenia językowe – gra multimedialna „Porusz Umysł”:
  - 1) uruchomienie programu, zapoznanie lub przypomnienie, stosowanie się do słownej i obrazkowej instrukcji,
  - 2) ćwiczenia w poruszaniu się po programie,
  - 3) ćwiczenia językowe: literowe zbitki, poprzestawiane sylaby, skojarzenia, wyrazy przeciwstawne, wykreślanki, magiczne litery,
  - 4) zakończenie, zapisanie pracy i zamknięcie programu.
3. Nauka edycji fotografii w programie Paint:
  - 1) dorysowywanie elementów narzędziem aerograf,

- 2) wymazywanie niepotrzebnych napisów,
- 3) zmiana rozmiaru zdjęcia.
4. Zarządzanie stroną www oraz profilem ŚDS na Facebooku:
  - 1) wyrobienie nawyku systematyczności zamieszczania informacji,
  - 2) wybór zdjęć do zamieszczenia,
  - 3) zredagowanie krótkiego tekstu,
  - 4) publikacja informacji.

### III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Ptaki na magnes – kierowanie do samodzielnej twórczości i działania:
  - 1) przygotowanie szablonów na kartonie - sikorka, gil, jaskółka,
  - 2) odrysowanie elementów, wycinanie nożyczkami,
  - 3) wykonanie masy solnej według przepisu,
  - 4) nauka odważania produktów za pomocą wagi kuchennej,
  - 5) ręczne wyrabianie masy,
  - 6) nauka wałkowania masy na odpowiednią grubość za pomocą wałka,
  - 7) wycinanie ptaka i skrzydełek z masy solnej,
  - 8) zlepianie części za pomocą wody,
  - 9) malowanie farbami i lakierowanie,
  - 10) przyklejenie magnesu klejem na ciepło.
2. Pogadanka na temat ptaków:
  - 1) ptaki odlatujące i te które pozostają na zimę,
  - 2) rozpoznawanie ptaków, wykorzystanie atlasu ptaków,
  - 3) sposoby pomagania ptakom zimą,
  - 4) rozwiązywanie zagadek na temat ptaków żyjących w Polsce.
3. Trening funkcjonowania w życiu codziennym ( dbałość o wygląd zewnętrzny):
  - 1) omówienie zasady dbania o czystość garderoby i jej estetyczny wygląd,
  - 2) dopasowanie ubioru właściwie do pory roku, pogody i okoliczności,
  - 3) noszenie odpowiedniego obuwia.

### IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Zapoznanie uczestników z zasadami BHP oraz z zasadami oszczędnego gospodarowania materiałami plastycznymi, wyrobienie nawyku zakładania fartuchów ochronnych, odkładania przedmiotów, narzędzi pracy w wyznaczone dla nich miejsca.
2. Ustalenie zasad i kolejności sprzątanania w trakcie zajęć oraz po ich zakończeniu.
3. Wianek z kolorowych szyszek – rozbudzanie zainteresowań plastyką. Nauka wykorzystania darów przyrody w plastyce:
  - 1) przygotowanie podstawy wianka z gazet, uformowanie kształtu koła, zabezpieczenie kształtu,
  - 2) za pomocą drutu,
  - 3) przygotowanie szyszek: wyrwanie górnych nasion,
  - 4) malowanie szyszek farbą na różne kolory,
  - 5) dokładne wysuszenie szyszek, przyklejanie ich na papierowe koło za pomocą kleju na ciepło.
4. Kształtowanie i rozwój umiejętności artystycznych. Malowanie na podobraziach farbami akrylowymi na dowolny temat:
  - 1) wykonanie szkicu ołówkiem,
  - 2) przygotowanie palety farb, wody, pędzli oraz odzieży ochronnej,
  - 3) wypełnianie farbami,
  - 4) pozostawienie pracy do wyschnięcia,



- 5) dokonanie ewentualnych poprawek,
- 6) przemaalowanie lakierem wodnym,
- 7) podpisanie pracy przez autora.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć:
  - 1) korzystanie z urządzeń rtv i mikrofonu,
  - 2) poszanowanie sprzętu,
  - 3) bezpieczeństwo w komunikacji miejskiej i na ulicy.
2. Organizacja pracy – plan dnia, propozycje terapeutyczne oraz propozycje od uczestników (pogadanka).
3. „Gdy nam smutno – uciekamy w świat baśni” – czytanie i wcielanie się w rolę bohaterów na podstawie baśni H. Ch. Andersena „Dziecię Elfów”.
4. Opracowujemy scenariusz pt. „Kto się czubi ten się lubi” – burza mózgów dotycząca fabuły i postaci planowanej inscenizacji.
5. Zapoznanie z zasadami gry w warcaby:
  - 1) nauka gry dla nowych uczestników,
  - 2) trening rozgrywek,
  - 3) regulamin turnieju.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. Artykulacja w muzyce:
  - 1) zapoznanie z pojęciem artykulacji,
  - 2) kształtowanie umiejętności rozróżnienia artykulacji w słuchanych utworach,
  - 3) kształtowanie umiejętności wystukania artykulacyjnego na instrumencie perkusyjnym.
2. Muzyka folk:
  - 1) zapoznanie z pojęciem muzyki folk,
  - 2) słuchanie muzycznych przykładów,
  - 3) kształtowanie umiejętności wymienienia nazwy jednego zespołu folk,
  - 4) kształtowanie umiejętności rozróżnienia muzyki folk od tradycyjnej piosenki ludowej.
3. V wewnątrz-ośrodkowy Konkurs Kolęd i Pastorałek:
  - 1) integracja, kultywowanie tradycji śpiewu kolęd,
  - 2) kształtowanie i rozwój umiejętności artystycznych.
4. Śpiewanie piosenek zimowych:
  - 1) wspomaganie rozwoju uzdolnień muzycznych,
  - 2) nauka tekstu i melodii,
  - 3) śpiewanie indywidualne i grupowe – przełamywanie nieśmiałości,
  - 4) ćwiczenia w wystukiwaniu na instrumentach perkusyjnych rytmu piosenki.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne połączone z ćwiczeniami oddechowymi na przyrządach w różnych pozycjach, samodzielne utrzymanie równowagi w zależności od możliwości uczestnika oraz prawidłowe oddychanie (przyrządy: piłka rehabilitacyjna, dyski, poduszki sensoryczne).
2. Relaksacja przy muzyce, słuchanie muzyki klasycznej o spokojnym nastroju (umiejętność wypracowania samouspokojenia się w sytuacjach stresowych).
3. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz prawidłowe korzystanie ze sprzętu rehabilitacyjnego.
4. Nauka, zabawa i rehabilitacja na magicznym dywanie ( wyrażanie samego siebie, gra o

- tematyce sportowej w parach, wyrabianie koordynacji wzrokowo – ruchowej ).
5. Wykonywanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu w stawach na przyrządach.
  6. Masaż wybranych partii mięśniowych – według potrzeb.
  7. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( bezpieczeństwo, dostosowanie się do zasad podczas kulania ).
  8. Zajęcia na krytej pływalni (samodzielne doskonalenie umiejętności pływania ).
  9. Stretching przy relaksacyjnej muzyce.

## **LUTY**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Poszerzanie wiadomości o zbożach i rodzajach mąk:
  - 1) rola ziaren zbóż w odżywianiu człowieka,
  - 2) poznawanie gatunków zbóż,
  - 3) rodzaje mąki i stopień przemiału.
2. Pieczenie francuskiej tarty z jabłkami:
  - 1) przygotowanie odpowiednich składników,
  - 2) wykonanie poszczególnych etapów pieczenia ciasta,
  - 3) dekoracja i podanie słodkiego poczęstunku.
3. Pieczenie chleba domowego na mące z grubego przemiału:
  - 1) Nauka prawidłowego odczytywania przepisu,
  - 2) przygotowanie potrzebnych składników, odważanie za pomocą wagi kuchennej,
  - 3) wykonanie wszystkich etapów pieczenia chleba.
4. Zapiekanka z makaronu i kurczaka jako przykład ciepłego dania na kolację:
  - 1) zakup składników na zapiekankę – przeprowadzenie treningu w sklepie samoobsługowym,
  - 2) układanie warstw zapiekanki,
  - 3) estetyczne nakrycie stołu i podanie ciepłego dania.
5. Prawidłowa obsługa zmywarki:
  - 1) nauka układania naczyń w zmywarce dla uczestników mniej sprawnych fizycznie,
  - 2) uzupełnianie detergentów,
  - 3) nauka czyszczenia zmywarki.
6. Porządkowanie pracowni – trening umiejętności praktycznych:
  - 1) Przygotowanie odpowiedniej odzieży ochronnej,
  - 2) mycie mebli kuchennych, płytek, podłogi,
  - 3) dobór odpowiednich środków czyszczących.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Poprawianie tekstu w wierszu znanego polskiego pisarza:
  - 1) wyszukanie błędów, poprzestawianych wyrazów, wielkich liter, zbyt dużej ilości spacji,
  - 2) stosowanie narzędzi w programie tekstowym: pogrubienie, podkreślenia, zmiana wielkości czcionki,
  - 3) stosowanie znaków interpunkcyjnych: kropka, przecinek, cudzysłów, średnik, myślnik, znak zapytania.
2. Przygotowanie prezentacji multimedialnej pt. "Mądrości życiowe":
  - 1) pogadanka o możliwościach wykorzystania komputera,
  - 2) utworzenie folderu na pulpicie, nadanie nazwy,
  - 3) wyszukanie w internecie mądrości życiowych, aforyzmów, sentencji znanych osób i nie tylko,



- 4) wyszukanie w internecie grafiki pasującej do tematu, lub samodzielne zrobienie zdjęcia,
  - 5) uruchomienie programu Power Point,
  - 6) wstawianie tekstu i grafiki,
  - 7) zastosowanie atrybutów w programie: przejścia, animacje, ustawienie czasu slajdu,
  - 8) zapisanie i prezentacja zakończonej pracy.
3. 3 luty – dzień ciasta marchewkowego – przygotowanie przepisu w programie tekstowym:
- 1) utworzenie dokumentu tekstowego,
  - 2) wykiwanie w internecie przepisu i grafiki,
  - 3) przepisanie tekstu, wstawienie zdjęcia do dokumentu tekstowego, wstawianie ozdobnego napisu,
  - 4) zamieszczenie przepisu na gazetce ściennej.
4. Przygotowanie plakatu walentynkowego:
- 1) utworzenie dokumentu tekstowego, ustawienie marginesów,
  - 2) wstawienie ozdobnego tła i napisu,
  - 3) nauka rysowania serca w programie Paint z wykorzystaniem narzędzi: elipsa i linia,
  - 4) zamieszczenia grafiki w dokumencie,
  - 5) wydruk pracy i zamieszczenie plakatu na gazetce.

### III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Ekologiczny tryb życia – wzbogacenie wiedzy i wprowadzanie zachowań proekologicznych:
  - 1) surowce wykorzystywane przez człowieka( pogadanka),
  - 2) sposoby oszczędzanie wody, energii,
  - 3) zmniejszenie ilości odpadów,
  - 4) kształtowanie aktywnej postawy wobec ekologii,
  - 5) skutki działań nie ekologicznych dla naszej planety.
2. Nasza planeta - wykorzystanie rosnących farb:
  - 1) przygotowanie rosnącej farby według podanego przepisu,
  - 2) kolorowanie masy za pomocą farb akrylowych: zielonej, żółtej, brązowej, niebieskiej,
  - 3) przerysowanie półkul Ziemi na kartkę za pomocą kalki,
  - 4) nakładanie kolorowych rosnących farb z zaznaczeniem kontynentów i mórz,
  - 5) suszenie prac.
3. Dbamy o Ziemię – nie śmiećmy (pogadanka):
  - 1) wyjaśnienie pojęć: „śmieć” i segregacja,
  - 2) różnorodne kolory pojemników do poszczególnych śmieci,
  - 3) wrzucanie śmieci do odpowiednich pojemników,
  - 4) wyrabianie nawyku zbierania surowców wtórnych,
  - 5) recykling.
4. Prowadzenie treningu w zakresie higieny jamy ustnej:
  - 1) dobór odpowiedniego rodzaju szczoteczki i pasty,
  - 2) prawidłowe mycie zębów,
  - 3) kształtowanie nawyku systematycznego mycia zębów.

### IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Rozwijanie zainteresowań i umiejętności praktycznych. Szycie ozdobnych woreczków z aplikacją:

- 1) przeprasowanie tkaniny – nauka obsługi żelazka,
- 2) przy użyciu miary krawieckiej wykrojenie kształtu worka,
- 3) wykrojenie z kolorowej tkaniny aplikacji, przyprasowanie jej na flizelinę obrzucenie jej maszynowo,
- 4) zszywanie boków worka, przyszywanie wiązania, wyprasowanie.
2. Kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej. Malowanie kamieni:
  - 1) dopasowanie wzoru do kamienia w zależności od wielkości, kształtu,
  - 2) odrysowanie wzoru lub samodzielne wykonanie wzoru,
  - 3) wypełnianie wzoru farbą,
  - 4) zabezpieczenie lakierem wodnym.
3. Zaprojektowanie i wykonanie kartek Walentynkowych:
  - 1) zaprojektowanie kartki z użyciem: farb, pisaków, dziurkaczy, kolorowej pasmanterii,
  - 2) przyklejenie elementów na kartkę, wypisanie lub wklejenie życzeń.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. Czytanie poszczególnych ról w inscenizacji walentynkowej ze zwróceniem uwagi na intonację, znaki przestankowe i mimikę. Wyrażanie emocji i przeżyć w toku swojej aktywności.
2. Pamięciowe opanowanie ról:
  - 1) wprowadzenie gestów i ruchu scenicznego
  - 2) ćwiczenia w posługiwaniu się mikrofonem – prawidłowa odległość od ust, oddech.
3. Przygotowanie scenografii, strojów do występów z okazji walentynek.
4. „Bez uczuć trudno żyć na świecie” – czytanie wierszy o przyjaźni i miłości, wspólne układanie rymowanek.
5. Wizyta w GOK „Hutnik” – zapoznanie z działalnością sekcji teatralnej, udział w spektaklu, warsztaty artystyczne.
6. Zapoznanie z zasadami gry w kości – treningi rozgrywek:
  - 1) nauka uproszczonego zliczania oczek na kostkach
  - 2) obsługa kalkulatora

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Walentynki” - przygotowanie artystyczne:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości,
  - 3) przegląd i dobór tekstów, piosenek, wierszy, zabaw integracyjnych o wybranej tematyce z wykorzystaniem internetu i publikacji książkowych,
2. Muzyka alternatywna – przybliżenie gatunku muzycznego:
  - 1) zapoznanie z pojęciem muzyki alternatywnej,
  - 2) opanowanie umiejętności wymienienia jednego polskiego zespołu lub wokalisty alternatywnego,
  - 3) słuchanie muzyki – redukcja napięć emocjonalnych,
  - 4) poznanie wykorzystywanych instrumentów.
3. Śpiewanie piosenek biesiadnych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości.



4. Przygotowanie artystyczne do przeglądu teatralnego:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości,
  - 3) przegląd i dobór tekstów, piosenek, wierszy, zabaw integracyjnych o wybranej tematyce z wykorzystaniem Internetu i publikacji książkowych,

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Zabawa, nauka i rehabilitacja na magicznym dywanie ( wyrabianie czujności, szybkości, refleksu i koncentracji podczas zajęć ).
2. Systematyczne mycie się i pielęgnacja ciała po zajęciach ruchowych, zmiana stroju.
3. Masaż relaksacyjny całego kręgosłupa.
4. Kształtowanie i doskonalenie motoryki małej ( na tablicach manualnych, rotatorach, przyrządach wyrabiających siłę, zręczność, giętkość, precyzję dłoni ).
5. Aktywny wypoczynek w kręgielni (kulanie w parach – zdrowa rywalizacja i walka o zwycięstwo).
6. Zestawy ćwiczeń w sali rehabilitacyjnej oraz inne formy na świeżym powietrzu redukujące tkankę tłuszczową u osób z nadwagą (kijki, długie spaceru, siłownia zewnętrzna).
7. Ćwiczenia w wodzie na krytej pływalni (odprężające i likwidujące napięcie nerwowe).
8. Ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała, w celu wyeliminowania niepotrzebnego bólu w stawach i mięśniach.

## **MARZEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, podział obowiązków podczas zajęć, próby samodzielnego decydowania o wykonywanych zadaniach.
2. Trening budżetowy w markecie Lidl:
  - 1) rozmieszczenie stoisk z artykułami,
  - 2) sposoby płacenia za zakupiony towar za pomocą gotówki, karty bankomatowej poprzez wprowadzenie kodu PIN lub zbliżeniowo.
3. Pieczenie ciasta za uroczystość Dnia Kobiet:
  - 1) ułożenie stosownego menu,
  - 2) zakup potrzebnych artykułów,
  - 3) pieczenie ciasta i ozdabianie cukrowymi posypkami,
  - 4) włączenie uczestników mniej sprawnych w trudniejsze czynności kulinarne.
4. Wykonanie dania obiadowego – filet z kurczaka w sosie serowym z ryżem i surówką:
  - 1) ułożenie listy zakupów,
  - 2) podział między uczestników czynności związanych z gotowaniem,
  - 3) wykonanie dania pod nadzorem terapeuty.
5. Gotowanie owsianki na mleku jako przykład pożywnego i zdrowego śniadania:
  - 1) poznawanie wartości odżywczych płatków owsianych,
  - 2) suszone owoce i ziarna słonecznika – wzbogacający dodatek do owsianki.
6. Segregacja odpadów w naszym ośrodku:
  - 1) odpowiedni kolor worków do różnych odpadów,
  - 2) przypomnienie i wyjaśnienie pojęć związanych z segregacją,
  - 3) wyjaśnienie celu recyklingu.
7. Sprzątanie zmywalni:

- 1) mycie zlewozmywaka, szafek, płytek ściennych, drzwi,
- 2) układanie ręczników i fartuchów kuchennych.

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Ćwiczenia wzrokowo – słuchowe w programie multimedialnym:
  - 1) ćwiczenia koncentracji, pamięci, szybkiego liczenia,
  - 2) stosowanie się do instrukcji w programie,
  - 3) podnoszenie poziomu swoich umiejętności,
  - 4) ćwiczenie cierpliwości, wytrwałości.
2. Wiosna wokół- praca w edytorach tekstu i grafiki:
  - 1) pogadanka o oznakach wiosny – praca w grupie,
  - 2) znalezienie w internecie wiersza o wiosnie,
  - 3) pisanie ze słuchu,
  - 4) rysunki w programie Paint o tematyce wiosennej: rysowanie za pomocą dostępnych narzędzi: kwiatu, motyla, drzewo,
  - 5) uzupełnianie wiosennych kolorowanek.
3. Redagowanie gazetki „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
  - 1) ustalenie bloków tematycznych i poszczególnych artykułów,
  - 2) opis ważnych wydarzeń ŚDS,
  - 3) relacja z efektów terapii zajęciowej na poszczególnych pracowniach,
  - 4) wybór i zamieszczenie zdjęć,
  - 5) nauka obsługi programu Publisher,
  - 6) druk gazetki,
  - 7) zamieszczenie na stronie [issuu.pl](http://issuu.pl), udostępnienie na profilu FB.

## **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wykonanie baranka wielkanocnego z masy solnej;
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) walcowanie za pomocą wałka,
  - 4) nauka kulania małych kulek na otwartej dłoni,
  - 5) wykorzystanie kulek jako wełny,
  - 6) oklejanie wełną baranka za pomocą pędzelka i wody,
  - 7) kształtowanie głowy, rogów, przyklejanie,
  - 8) suszenie, malowanie farbą akrylową, lakierowanie,
2. Prace porządkowe na działce ogrodowej:
  - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa pracy z narzędziami ogrodniczymi,
  - 2) zwrócenie uwagi na odpowiedni strój i obuwie,
  - 3) przycinanie krzewów: porzeczek, agrestu, róż,
  - 4) przycięcie gałęzi jabłoni,
  - 5) wygrabianie pozostałych liści,
  - 6) uzupełnienie kory pod iglakami i na skalniaku,
  - 7) nawożenie iglaków i róż odpowiednim nawozem i w odpowiednich proporcjach,
3. Dbanie o higienę osobistą – pogadanka:
  - 1) omówienie podstawowych czynności związanych z utrzymaniem czystości ciała,
  - 2) wyjaśnienie dlaczego i jak należy dbać o czystość skóry, włosów i paznokcie,
  - 3) środki czystości i przybory których używamy,
  - 4) ćwiczenie prawidłowego mycia rąk,
  - 5) wyrabianie nawyku mycia rąk.



#### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Ozdobne broszki – dawanie swobody i radości z własnoręcznie wykonanej biżuterii:
  - 1) przygotowanie niezbędnych materiałów: agrafki, guziki, metalowe ozdoby , druciki, ozdobne,
  - 2) kawałki metalowych przedmiotów,
  - 3) zaprojektowanie broszki- ułożenie poszczególnych elementów na podstawie,
  - 4) przyklejenie za pomocą kleju,
  - 5) przymocowanie do wewnątrz agrafki.
2. Zaprojektowanie i wykonanie kartek Wielkanocnych:
  - 1) wykonanie projektu z użyciem znanych technik plastycznych, naklejanie, wycinanie, rysowanie,
  - 2) przygotowanie kartek-wycinanie z dużego arkusza bristolu, kartek o wymiarach pocztówki, używając do tego linijki, ołówka oraz noża tapicerskiego,
  - 3) przyklejanie etykiet na stronie wierzchniej i spodniej kartki,
  - 4) wklejanie życzeń.
3. Wykonanie prac o tematyce Wielkanocnej na wystawę:
  - 1) ozdabianie wyduszek - cekinami, ziarnami kawy, piórkami,
  - 2) szycie maskotek- zajęcy , kurczaków.
4. Wykonanie prac plastycznych o tematyce Wielkanocnej na konkurs organizowany przez GOK -Hutnik w Gostyniu, wykorzystanie wszystkich znanych technik.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Bez kobiet smutny byłby świat” - wspólne układanie scenariusza przedstawienia.
2. Ćwiczenia poszczególnych scen – akceptacja siebie poprzez odgrywanie ról, nauka tekstów na pamięć z odpowiednią interpretacją i gestami oraz podkładami muzycznymi.
3. Opracowanie trasy, rozkazów do imprezy plenerowej w formie podchodów wiosennych:
  - 1) wspólne wykonywanie zadań,
  - 2) rozwijanie spostrzegawczości,
  - 3) integracja grupy.
4. Rozpoznawanie znaków graficznych związanych z podchodami: kierunek strzałek, kierunki świata, koperty. Ćwiczenia w orientacji przestrzennej oraz położenia przedmiotów względem siebie.
5. Czytanie opowiadań i wierszy o tematyce wiosennej – próba pisania własnego wierszyka lub rymowanki. Wyrabianie postaw twórczych.
6. Słuchanie, odgadywanie i naśladowanie odgłosów przyrody:
  - 1) nauka rozróżniania tropów zwierząt,
  - 2) rozróżnianie odgłosów przyrody.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Dzień Kobiet” - przygotowanie artystyczne:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości,
  - 3) przegląd i dobór tekstów, piosenek, wierszy, zabaw integracyjnych o wybranej tematyce z wykorzystaniem Internetu i publikacji książkowych.
2. Wariacje muzyczne:
  - 1) zapoznanie z pojęciem wariacji muzycznej,

- 2) wzbogacanie wiedzy,
- 3) słuchanie przykładów muzycznych.
3. Śpiewanie piosenek wiosennych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie.
4. Zajęcia taneczne:
  - 1) tworzenie własnych kompozycji ruchowych i tanecznych w przestrzeni,
  - 2) integracja w grupie,
  - 3) nauka pracy zespołowej,
  - 4) ćwiczenia koordynowania ruchów ciała do melodii,
  - 5) poznanie nowych kroków i naśladowanie ruchów.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne i górne w różnych pozycjach oraz na sprzęcie rehabilitacyjnym (atlas, rower, ławeczka, przy drabince ).
2. Zabawa taneczna, jako forma aktywnego spędzania czasu, dobrej zabawy i integracji.
3. Masaż według potrzeb uczestnika, zastosowanie maści przeciwbólowej.
4. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( rozgrywki w parach, zdrowa rywalizacja i walka o zwycięstwo ).
5. Aqua aerobik ( ćwiczenia odprężające i likwidujące napięcie nerwowe, pływanie na makaronach z terapeutą ).
6. Rehabilitacja na magicznym dywanie: stymulowanie zmysłu wzroku, dźwięku dla osób na wózkach.
7. Zestawy ćwiczeń w sali rehabilitacyjnej oraz inne formy na świeżym powietrzu redukujące tkankę tłuszczową u osób z nadwagą ( kijki, długie spacer, szybki marsz, siłownia zewnętrzna ).

## **KWIECIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Podtrzymywanie umiejętności prasowania ręczników kuchennych i obrusów:
  - 1) obsługa żelazka zgodnie z zasadami BHP, ustawianie termostatu,
  - 2) nauka rozkładania deski do prasowania.
2. Ciekawostki o cukrze i środkach słodzących – wykorzystanie dostępnej literatury, wyszukiwanie wiadomości w internecie:
  - 1) jak otrzymuje się cukier,
  - 2) gatunki cukru i środków słodzących.
3. Kultywowanie Świąt Wielkanocnych – pogadanka o zwyczajach świątecznych:
  - 1) przygotowanie do świąt od Środy Popielcowej,
  - 2) obchody Wielkiego Tygodnia,
  - 3) tradycyjne potrawy wielkanocne.
4. Przygotowanie śniadania wielkanocnego w naszym ośrodku:
  - 1) układanie jadłospisu, wyszukiwanie nowych przepisów w dostępnych czasopismach i literaturze,
  - 2) zakupy artykułów spożywczych zgodnie z przygotowaną listą zakupów,



- 3) przygotowanie dań - jajka w majonezie, sałatka warzywna, przekąski z szynki.
5. Pieczenie ciast wielkanocnych – sernika, mazurka i babki:
  - 1) kształtowanie umiejętności odczytywania przepisów,
  - 2) odmierzanie składników za pomocą wagi kuchennej,
  - 3) dekorowanie ciast polewą czekoladową, lukrem i bakaliami.
6. Sianie rzeżuchy i wykorzystanie jej do dekoracji stołu świątecznego.
7. Prezentacja różnego rodzaju wag kuchennych:
  - 1) waga elektryczna, szalkowa, strzałkowa,
  - 2) kształcenie umiejętności ważenia i odczytywania pomiaru.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Przepisywanie lub pisanie ze słuchu tekstu piosenki „Kolorowe jarmarki”:
  - 1) zachowanie układu tekstu: zwrotka, refren,
  - 2) zastosowanie tabulatora,
  - 3) usuwanie, wklejanie, kopiowanie tekstu - ćwiczenia,
  - 4) zaznaczanie wybranych fragmentów,
  - 5) wyróżnienie tytułu,
  - 6) zmiana atrybutów czcionki.
2. W świecie figur geometrycznych – rysowanie mandali:
  - 1) omówienie dostępnych narzędzi w programie graficznym Paint,
  - 2) rysowanie mandali oraz wypełnienie wzorem (mozaiką) za pomocą dostępnych kształtów,
  - 3) uzupełnienie kolorami,
  - 4) wystawa prac na gazetce.
3. Ćwiczenia słowne w serwisie pisupisu:
  - 1) czytanie opowiadania i uzupełnianie pytań do tekstu,
  - 2) dopasowywanie rymów, przeciwieństw, synonimów,
  - 3) układanie wyrazów z rozsypanki literowej,
  - 4) układanie zdań z rozsypanki wyrazowe,
  - 5) stopniowanie wyrazów układanie wyrazów z sylab.
4. Przygotowanie plakatu na „ Dzień zdrowia”:
  - 1) omówienie części plakatu: napisu, grafiki,
  - 2) wstawienie w dokumencie tekstowym napisu Fontwork,
  - 3) wykonanie fotografii do plakatu,
  - 4) rysowanie rysunku w paint, znalezienie grafiki w internecie,
  - 5) rozmieszczenie tekstu i grafiki w dokumencie,
  - 6) zapisanie pracy, wydruk plakatu, zamieszczenie na gazetce ściennej.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Decoupage – ozdobienie dowolnej szklanej butelki z wykorzystaniem motywu z serwetki, papieru ryżowego i wycisków z foremek silikonowych:
  - 1) oczyszczenie butelki z naklejek,
  - 2) pomalowanie farbą akrylową za pomocą gąbki,
  - 3) wyszukanie odpowiedniego motywu,
  - 4) rozwarstwienie serwetki ,
  - 5) wycięcie motywu za pomocą pędzelka i wody ( ćwiczenia manualne),
  - 6) przyklejenie za pomocą kleju do decoupage,
  - 7) domalowanie tła za pomocą gąbki,
  - 8) lakierowanie,

- 9) nauka prawidłowego nakładania lekkiej masy do wycisków z foremek silikonowych,
- 10) przyklejanie wyciśniętych elementów za pomocą kleju Vicol do butelki.
2. Przygotowanie ziemi na działce ogrodowej do wysiania podstawowych warzyw:
  - 1) przypomnienie zasad bezpiecznej pracy z narzędziami ogrodowymi,
  - 2) przekopanie łopatą ziemi, przegrabienie,
  - 3) wyznaczenie grządek pod siew,
  - 4) wytyczenie bruzd do siania
  - 5) wysianie nasion marchwi, pietruszki, buraków, fasoli z zachowaniem odpowiednich odstępów pomiędzy nasionami,
  - 6) sadzenie cebuli z zachowaniem odpowiednich odstępów,
  - 7) podlanie grządek konewką,
  - 8) nauka pielenia - rozróżnianie chwastów i roślin uprawnych,
3. Wykonanie sówki z masy solnej:
  - 1) odważanie produktów za pomocą wagi kuchennej,
  - 2) ręczne wyrabianie masy,
  - 3) walcowanie za pomocą wałka na odpowiednią grubość,
  - 4) wycinanie elementów za pomocą większych i mniejszych plastikowych nakrętek,
  - 5) zlepianie elementów za pomocą pędzelka i wody,
  - 6) suszenie, malowanie farbami, lakierowanie.
4. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych – dbanie o kwiaty doniczkowe:
  - 1) przesadzanie,
  - 2) podlewanie kwiatów.

#### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Mycie okien w pracowni, porządki i segregowanie w szafach i szufladach- prowadzenie treningu umiejętności praktycznych.
2. Ozdobne pudełka - wykorzystanie kartonów po butach:
  - 1) przemaalowanie kartonów na biały kolor,
  - 2) oklejanie szarym, pakowym papierem,
  - 3) wykonanie dekoracji- malowanie obrazków lub przyklejanie ozdób wg własnego pomysłu,
  - 4) oklejanie kartonu ozdobnym sznurkiem.
3. Rysowanie kredkami ołówkowymi wg. własnego pomysłu:
  - 1) wykonanie szkicu ołówkiem,
  - 2) wypełnianie kredkami,
  - 3) podpisanie pracy, zawieszenie na gazetce.
4. Prace collage z użyciem wszystkich dostępnych materiałów: tkaniny, tektura, nasiona, gazety, kamienie, zasuszone liście i kwiaty.
  - 1) przygotowanie podkładu do pracy- sztywna tektura lub dykta,
  - 2) wykonanie szkicu wg własnego pomysłu,
  - 3) przygotowanie materiałów niezbędnych do pracy,
  - 4) przygotowanie stanowiska pracy,
  - 5) naklejanie poszczególnych elementów,
  - 6) pozostawienie pracy do wyschnięcia, polakierowanie - lakierem wodnym,
  - 7) Wyjścia z podopiecznymi na wystawy, wernisaże związane z tematyką plastyczną.
5. Przygotowanie prac uczestników ŚDS wystawy prac plastycznych – „Zwykła wystawa niezwykłych ludzi”.



## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Co obce poznajmy, lecz swoje kochajmy” – czytanie opowiadań M. Ziółkowskiej pod tytułem „Kraszanki, pisanki”, J. Ejsmond „Dziwy wielkanocne”.
2. Nauka redagowania życzeń świątecznych.
3. Przygotowanie konkurencji p.n. „Nasze umiejętności praktyczne i artystyczne” – trening interpersonalny, współpracy w grupie w ramach „Szansy na sukces”.
4. Jak powstaje legenda? – czytanie książki pt. „Legendy Ziemi Gostyńskiej”:
  - 1) rozmowa kierowana dotycząca własnych odczuć,
  - 2) próba formułowania morału do poszczególnych legend.
5. Pamiętamy o tych co zginęli w obronie naszej ojczyzny:
  - 1) spacer do miejsc pamięci narodowej,
  - 2) zapalenie zniczy.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Szansa na sukces” – zabawa integracyjna:
  - 1) nauka współpracy w grupie,
  - 2) wykorzystanie wiedzy nabytej podczas zajęć,
  - 3) sprawdzenie się uczestników w różnych dziedzinach wiedzy i umiejętności,
  - 4) nauka rywalizacji drużynowej, kształtowanie umiejętności przyjęcia porażki.
2. Związki muzyki z poezją:
  - 1) przybliżenie sylwetek Marka Grechuty, Grzegorza Turnaua,
  - 2) ukazanie wpływu muzyki na odbiór wierszy,
  - 3) słuchanie przykładów muzycznych.
3. Rysowanie do muzyki:
  - 1) wykorzystanie swojej wyobraźni i przelanie jej na papier podczas słuchanego utworu,
  - 2) kierowanie do samodzielnej pracy, twórczości i działania,
  - 3) rozwijanie zmysłów,
  - 4) wyrażanie umiejętności własnego „ja” w pracy twórczej.
4. Śpiewanie piosenek ludowych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków na macie, przy drabince.
2. Spacer z osobami na wózkach jako forma kontaktu z naturą.
3. Pogadanka mająca trzy magiczne słowa: przepraszam, dziękuję, proszę, (rozmowy, pytania, wypowiedzi).
4. Spacer po okolicy (zapoznanie się z bezpieczeństwem na drodze, sygnalizacja świetlna, przejście przez pasy, poznanie znaków drogowych, wyrabianie spostrzegawczości i orientacji).
5. Ćwiczenia czynne wolne (nauka samodzielnego decydowania o wyborze ćwiczeń, przyrządów, proste zestawy ćwiczeń).
6. Ćwiczenia w wodzie na krytej pływalni (przysiady, podskoki, rowerek, nożyce).
7. Aktywny wypoczynek w kręgielni (skupienie uwagi na prawidłowej postawie podczas

- kulania).
8. Relaksacja progresywna mięśni Jacobsona poprzez napięcie i odprężenie ( obniżenie lęku, przywrócenie równowagi, wyciszenie negatywnych emocji ).

## **MAJ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Przypomnienie zasad prawidłowego żywienia:
  - 1) omówienie i wyjaśnienie pojęć związanych z piramidą żywieniową,
  - 2) czy dobre samopoczucie zależy tylko od racjonalnego żywienia,
  - 3) rozmowa o problemach z otyłością.
2. Wykonanie sałatki wielowarzywnej:
  - 1) kształcenie sprawności manualnych poprzez obieranie i krojenie warzyw,
  - 2) przygotowanie stanowiska pracy,
  - 3) porządkowanie pracowni po wykonaniu zadania.
3. Nauka smażenia wątróbki drobiowej – pokazanie różnych sposobów przyrządzenia dania:
  - 1) omówienie sposobu wykonania dania, sporządzenie listy zakupów, zakup potrzebnych artykułów,
  - 2) przygotowanie dania,
  - 3) włączanie mniej sprawnych uczestników do wykonania trudniejszych zadań.
4. Pieczenie ciasta drożdżowego z jabłkami na uroczystość Dnia Rodzica i Opiekuna:
  - 1) samodzielne wykonanie przez uczestników jak największej liczby czynności związanych z pieczeniem ciasta,
  - 2) estetyczne nakrycie stołu na uroczystość.
5. Trening budżetowy w piekarni:
  - 1) wspieranie umiejętności gospodarowania własnymi finansami,
  - 2) poznawanie wartości pieniądza,
  - 3) kulturalne zachowanie się w miejscach publicznych.
6. Wyjście na działkę ogrodową, obserwacja wschodzących, wcześniej posianych nasion warzyw i ziół, pielnie grządek.
7. Obsługa pralki automatycznej i zastosowanie zgodnie z przeznaczeniem.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Przygotowanie kartki okolicznościowej:
  - 1) wybór okazji do zrobienia kartki,
  - 2) wstawienie tabelki,
  - 3) wstawienie ozdobnego napisu, i grafiki,
  - 4) wydruk, zmieszczenie na gazecie.
2. Przygotowanie zaproszeń na Dzień Rodzica i Opiekuna:
  - 1) opracowanie projektu,
  - 2) wyszukiwanie grafiki,
  - 3) edycja grafiki w programach Photoscape,
  - 4) rozmieszczenie grafiki i tekstu,
  - 5) wydruk zaproszenia.
3. Maj – przygotowanie plakatu z majowymi świętami- ćwiczenia w pisaniu własnego tekstu:
  - 1) uruchomienie dokumentu tekstowego,
  - 2) zapisanie świąt majowych,



- 3) Przygotowanie gazetki ściennej z tematu .
4. Bieżące kronikowanie wydarzeń:
  - 1) systematyczne zamieszczenie informacji o wydarzeniach w Kronice ŚDS,
  - 2) wybieranie fotografii do druku,
  - 3) redagowanie krótkich informacji w dokumencie testowym,
  - 4) umiejętność chronologicznego zapisywania wydarzeń.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wykonanie kwiatów z masy papierowej:
  - 1) wykorzystanie wytlaczanek po jajkach do przygotowania masy papierowej,
  - 2) sporządzanie masę papierową według przepisu,
  - 3) wyrabianie ręczne poprzez ugniatanie,
  - 4) formowanie płatków kwiatowych i liście (ćwiczenia manualne),
  - 5) suszenie, malowanie farbami, lakierowanie.
2. Quillingowe sukienki- cztery pory roku:
  - 1) prawidłowe zwijanie pasków za pomocą igły,
  - 2) wykonywanie różnych elementów według wzoru,
  - 3) wyklejanie pustych miejsc w miejscu sukienki zwiniętymi elementami,
  - 4) dopasowanie kolorystyki sukienek do czterech pór roku,
  - 5) oprawienie wyklejonej pracy w ramkę z kartonu,
3. Wykonanie ramki z kartonu:
  - 1) odmierzenie długości i szerokości linijką,
  - 2) rysowanie linii prostej przy linijce,
  - 3) wycinanie nożyczkami,
  - 4) przyklejanie ramki do kartki z pracą,
  - 5) doklejenie zawieszki ze sznurka,
4. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych – czynności porządkowe:
  - 1) nauka prawidłowego zamiatania,
  - 2) prawidłowe mycie podłogi.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Szycie maskotek:
  - 1) zakup odpowiednich tkanin,
  - 2) przygotowanie wykroju- odbicie na twardej tekturze, wycięcie,
  - 3) wyprasowanie tkaniny,
  - 4) rozłożenie wykroju na tkaninie, odrysowanie, wycięcie,
  - 5) zszycie maszynowo, przewrócenie na prawą stronę,
  - 6) przygotowanie wypełnienia,
  - 7) wypełnianie maskotki,
  - 8) zszycie ręczne, przyszywanie dekoracji: guziki, wstążki, oczy.
2. Postać ludzka - malowanie obrazów farbami akrylowymi na podobrazdach:
  - 1) wykonanie szkicu,
  - 2) przygotowanie stanowiska pracy- farby, woda, pędzle,
  - 3) wypełnianie farbami,
  - 4) pozostawienie pracy do wyschnięcia.
3. Malowanie drewnianych skrzynek - nauka planowania poszczególnych etapów.
  - 1) zaplanowanie i zakup skrzynek,
  - 2) założenie ubrań ochronnych: fartuchy, rękawice,
  - 3) oczyszczanie skrzynek za pomocą papieru ściernego,

- 4) malowanie farbami akrylowymi na biały kolor,
  - 5) pozostawienie skrzynek do wyschnięcia,
  - 6) powtórne przemalowanie skrzynek,
  - 7) narysowanie ołówkiem wzoru, motywu,
  - 8) wycięcie z papieru kolorowego wzoru, przyklejenie klejem, polakierowanie,
  - 9) wykończenie skrzynek tkaniną od wewnątrz za pomocą zszywacza tapicerskiego - czynność wykonuje instruktor.
  - 10) wyprasowanie tkaniny, zmierzenie centymetrem krawieckim wymiarów wewnątrz skrzynki,
  - 11) wykrojenie z tkaniny części wyściółki,
  - 12) zszycie maszynowo,
  - 13) zamocowanie tkaniny wewnątrz skrzynki.
4. Nauka przyszywania guzików - tworzenie obrazów:
- 1) nawlekanie igły,
  - 2) nauka wykonania pętelki,
  - 3) nauka przyszywania guzików, dobór koloru nici do koloru tkaniny i guzika,
  - 4) narysowanie prostego wzoru na tkaninie,
  - 5) wypełnianie wzoru guzikami,
  - 6) obszycie tkaniny z obrazem.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Nasza książka” – poznanie głównych elementów budowy książki, wycieczka do biblioteki:
  - 1) zapoznanie z działami tematycznymi,
  - 2) zasady wypożyczania książek i korzystania z księgozbiorów,
  - 3) zapoznanie z pracą czytelnika.
2. „Moja rodzina” – czytanie utworu M. Letki;
  - 1) wcielanie się w rolę głównego bohatera,
  - 2) elementy dramy.
3. Opracowanie scenariusza inscenizacji o tematyce rodzinnej:
  - 1) propozycje uczestników (burza mózgów),
  - 2) wspólne układanie dialogów inscenizacji.
4. Pamięciowe opanowanie ról:
  - 1) ćwiczenia dykcji, mimiki, gestykulacji,
  - 2) wprowadzenie podkładów muzycznych,
  - 3) synchronizacja tekstu z gestami i muzyką.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Dzień Rodzica i Opiekuna” - przygotowanie artystyczne:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości
  - 3) przegląd i dobór tekstów, piosenek, wierszy, zabaw integracyjnych o wybranej tematyce z wykorzystaniem Internetu i publikacji książkowych.
2. Słuchanie muzyki relaksacyjnej jako pozytywny wpływ na rozwój psychofizyczny:
  - 1) poszerzanie wiadomości – rozpoznawanie instrumentów,
  - 2) słuchanie przykładów muzycznych,
  - 3) relaksacja i odprężenie,
  - 4) rozwijanie wrażliwości i wyobraźni,
  - 5) redukcja napięć emocjonalnych.



3. Śpiewanie piosenek ogniskowych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
  - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
4. Zajęcia rytmiczne:
  - 1) badanie w otoczeniu i odkrywanie nowych dźwięków,
  - 2) poznanie pojęcia instrumentów perkusyjnych – przedmioty wydające dźwięki,
  - 3) wystukiwanie rytmów na instrumentach perkusyjnych,
  - 4) integracja przez zabawę.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Zabawa na magicznym dywanie poprzez ustawianie na wyświetlonym obrazie różnorodnych przeszkód, przedmiotów i ich turlanie.
2. Stretching w różnych pozycjach w celu poprawienia ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania.
3. Ćwiczenia kończyn dolnych i górnych w połączeniu (przy drabince, w różnych pozycjach).
4. Zajęcia w wodzie – jako forma relaksu, zabawa z piłką.
5. Aktywny wypoczynek w kręgielni (kulanie indywidualne, odczytywanie punktacji na tablicy).
6. Przygotowanie do zawodów sportowych (umiejętność pozytywnego myślenia i zdrowej rywalizacji).
7. Przejazd autokarem miejskim ( nauka korzystania, poznawanie i odczytywanie rozkładu jazdy, kulturalne zachowanie się podczas jazdy).

## **CZERWIEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Konkurs na wiosenne kanapki - wykonanie kanapek z wykorzystaniem nowalijek: rzodkiewki, sałaty, szczypiorku:
  - 1) Przygotowanie odpowiednich produktów,
  - 2) Kształcenie umiejętności samodzielnego przygotowania posiłku,
  - 3) Kształcenie sprawności manualnych i poczucia estetyki.
2. Zastosowanie w kuchni ziaren słonecznika, siemienia lnianego, dyni, sezamu:
  - 1) poznawanie kształtu i smaku,
  - 2) wartości odżywcze ziaren,
  - 3) wykonanie przekąski – jogurt z ziarnami i otrębami owsianymi.
3. Pieczenie ciasteczek owsianych z ziarnami i owocami suszonymi:
  - 1) nauka formowania ciasteczek,
  - 2) przyozdabianie lukrem i ziarnami.
4. Wiosenna sałatka z zielonych warzyw i nie tylko:
  - 1) Wykorzystanie przepisów z Kuchni Polskiej- omawianie i wykorzystanie podczas zajęć.
5. Kształtowanie nawyku porządkowania kuchni:
  - 1) ręczne zmywanie naczyń, płukanie i wycieranie,

- 2) mycie drzwi i szafek kuchennych.
6. Przygotowanie dań z zastosowaniem owoców sezonowych – truskawek i malin:
  - 1) smażenie naleśników z musem truskawkowym,
  - 2) wykonanie deseru na bazie galaretki, śmietany i truskawek.
7. Wspólne grillowanie na działce na rozpoczęcie lata.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Trening umysłu – zadania, gry i zabawy ćwiczące zdolność logicznego myślenia:
  - 1) zadania w serwisie: brainmax: ćwiczenia pamięci, koncentracji, logiki, percepcji wzrokowej, szybkości reakcji, podejmowanie decyzji,
  - 2) program multimedialny „Pamięć, Koncentracja, szybkie Czytanie”,
  - 3) trening umysłu w serwisie pisupisu ( wg poziomu zaawansowania),
  - 4) ćwiczenia w umiejętności zapamiętywania tekstów, znaków, obrazów, numerów telefonów, terminów, imion.
2. Dyktanda i zabawy ortograficzne:
  - 1) pisanie ze słuchu tekstu z trudnościami ortograficznymi,
  - 2) uzupełnianie tekstu z brakującymi „rz, ż, ó, u, ch, h „,
  - 3) gry i zabawy ortograficzne w internecie,
  - 4) gry multimedialne z zakresu ortografii.
3. Przygotowanie gazetki ściennej na temat „Światowego Dnia Walki z narkomanią”:
  - 1) wyszukanie informacji w internecie na temat- pogadanka,
  - 2) wybór najciekawszych materiałów,
  - 3) przygotowanie w programie tekstowym informacji oraz napisu na gazetkę,
  - 4) wyszukiwanie w internecie grafiki do tematu.
4. Doskonalenie precyzyjnych ruchów myszką:
  - 1) ćwiczenia grafomotoryczne i motorki małej,
  - 2) rysowanie po śladzie,
  - 3) łączenie punktów,
  - 4) uzupełnianie kolorowanek typu mandala,
  - 5) gry sprawnościowe na czas.
5. Drugi numer „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
  - 1) krótki opis najważniejszych wydarzeń ŚDS z ostatnich 3 m-cy,
  - 2) wybór fotografii,
  - 3) zamieszczenie bloków tematycznych np. humor, przepisu kulinarnego, efektów prac w pracowniach, blok edukacyjny,
  - 4) ćwiczenia w obsłudze programu Publisher,
  - 5) druk gazetki i zamieszczenie w serwisie issuu.pl, publikacja na profilu FB.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Obserwowanie przyrody i otoczenia. Prace porządkowe na działce:
  - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas pracy z narzędziami ogrodowymi,
  - 2) odchwaszczanie grządek i skalniaka,
  - 3) uzupełnianie ubytków kory na skalniaku,
  - 4) prawidłowe podlewanie grządek,
  - 5) przycinanie krzewu forsycji,
  - 6) rozpoznawanie dojrzałych owoców,
  - 7) zbiór owoców: czereśni, agrestu, porzeczek, jablek, moreli,
  - 8) wykorzystywanie zebranych owoców na bieżące potrzeby w kuchni.
2. Zajęcia rekreacyjne na działce ogrodowej:
  - 1) rozwijanie wrażliwości na piękno przyrody,



- 2) obserwacja faz rozwoju roślin,
- 3) wspólne grillowanie.
- 3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
  - 1) nauka mycia okna,
  - 2) mycie ramy okiennej, parapetu.

#### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

- 1. Malowanie kredkami ołówkowymi - wypełnianie gotowych rysunków, początkowo prostych wzorów, skończywszy na mandalach.
- 2. Przygotowanie prac plastycznych na konkurs.
- 3. Praca w tkaninie patchwork - tkanina/aplikacja:
  - 1) przygotowanie szkicu pracy,
  - 2) wyszukanie tkanin o ciekawej strukturze, wyprasowanie,
  - 3) wycinanie z tkaniny elementów,
  - 4) przypinanie szpilkami do tkaniny z wcześniej narysowanym wzorem,
  - 5) fastrygowanie poszczególnych elementów, usunięcie szpilek,
  - 6) przeszycie maszynowo,
  - 7) doszycie ramki.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

- 1. Warsztaty teatralne – wcielanie się w różne role za pomocą gestów, wyrażanie uczuć poprzez mimikę.
- 2. Próby przełamywania nieśmiałości w kontaktach z artystą np. prośba o autograf, wspólne zdjęcie.
- 3. „Jacy jesteście?” – odczuwanie i wyrażanie emocji:
  - 1) czytanie ze zrozumieniem powieści Elżbiety Jodko – Kula pt. „Maciek”,
  - 2) rozmowa o bohaterach i zabawnych sytuacjach.
- 4. „Słuchamy, patrzymy i podziwiamy”:
  - 1) poznajemy tajemnice pracy redaktorów radiowo – telewizyjnych,
  - 2) czytanie opowiadania M.J. Kwiatkowskiego pt. „W krainie radiowych czarów”,
  - 3) bawimy się w redaktorów radiowo – telewizyjnych – ćwiczenia w czytaniu tekstu np. „Wiadomości z ostatniej chwili”, „Prognoza pogody”, „Wiadomości sportowe”.
- 5. Wspólne opracowanie scenki tematycznej na Festiwal Kultur.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

- 1. Śpiewane piosenek popularnych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
  - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
- 2. Podnoszenie kultury poruszania się i dobrych manier poprzez zajęcia taneczne:
  - 1) integracja grupy,
  - 2) ćwiczenia komunikacji w grupie,
  - 3) wspomaganie rozwoju psychomotorycznego,
  - 4) rozwijanie orientacji przestrzennej i wrażliwości muzycznej,
  - 5) nauka pracy zespołowej,

- 6) kształtowanie umiejętności słuchania.,
3. Muzyka bałkańska:
  - 1) zapoznanie z pojęciem muzyki bałkańskiej,
  - 2) słuchanie muzyki – redukowanie napięć emocjonalnych,
  - 3) poznanie wykorzystywanych instrumentów.
4. Rysowanie do muzyki:
  - 1) wykorzystanie swojej wyobraźni i przelanie jej na papier podczas słuchanego utworu,
  - 2) kierowanie do samodzielnej pracy, twórczości i działania,
  - 3) rozwijanie zmysłów,
  - 4) wyrażanie umiejętności własnego „ja” w pracy twórczej.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia rozciągające w parach, jako forma dobrej zabawy.
2. Przygotowanie i udział w zawodach sportowych, spartakiadach, biegach organizowanych przez inne placówki o zbliżonej działalności.
3. Rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała podczas ćwiczeń ruchowych w różnych pozycjach.
4. Pogadanka na temat zdrowej rywalizacji i kulturalnego zachowania się podczas zawodów.
5. Dbanie o higienę ciała po zajęciach ruchowych, zmiana stroju gimnastycznego.
6. Rehabilitacja na magicznym dywanie (rozwijanie umiejętności szybkiego reagowania, refleksu, sprytu, koordynacji, pomysłu).
7. Aktywny wypoczynek w kręgielni (kulanie w parach).
8. Aqua aerobik (doskonalenie umiejętności pływania, marsz w wodzie).
9. Masaż według potrzeb (zastosowanie maści przeciwbólowej).
10. Ćwiczenia relaksacyjne jako forma radzenia sobie z bólem.

## **LIPIEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Pieczenie mięsa w piekarniku jako forma przygotowania dania obiadowego:
  - 1) zakup mięsa, marynowanie, układanie w rękawie do pieczenia,
  - 2) obsługa piekarnika zgodnie z zasadami BHP.
2. Wykonanie dania wegetariańskiego z wykorzystaniem świeżych warzyw i ziół,
  - 1) wyjaśnienie pojęcia wegetarianizm,
  - 2) wykonanie dania i estetyczne podanie.
3. Wyjście na działkę ogrodową, zrywanie wiśni i jabłek.
4. Nauka smażenia dżemu wiśniowego z wykorzystaniem dżem-fixu:
  - 1) odczytywanie z opakowania sposobu przygotowania dżemu,
  - 2) kształtowanie sprawności manualnych podczas drylowania wiśni,
  - 3) zachowanie ostrożności w czasie pracy.
5. Pogadanka o prawidłowym przechowywaniu żywności połączona z myciem lodówki:
  - 1) mycie półek i szufladek,
  - 2) sprawdzanie terminów przydatności do spożycia pozostawionych artykułów spożywczych.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Lato w mieście” – fotografowanie:



- 1) fotografowanie podczas spaceru, wyjścia do parku, do lasu , na działkę,
- 2) przenoszenie zdjęć z aparatu,
- 3) obróbka zdjęć w programach graficznych: Photoscape, FastStone Image Viewer: kolory, zastosowanie efektów: sepia, zdjęcie czarno-białe,
- 4) przygotowanie wewnętrznej wystawy.
2. Trening umysłu – zadania, gry i zabawy ćwiczące zdolność logicznego myślenia:
  - 1) zadania w serwisie: brainmax: ćwiczenia pamięci, koncentracji, logiki, percepcji wzrokowej, szybkości reakcji, podejmowanie decyzji,
  - 2) program multimedialny „Pamięć, Koncentracja, szybkie Czytanie”,
  - 3) trening umysłu w serwisie pisupisu ( wg poziomu zaawansowania),
  - 4) ćwiczenia w umiejętności zapamiętywania tekstów, znaków, obrazów, numerów telefonów, terminów, imion.
3. Gry i zabawy edukacyjne - stymulujące rozwój w różnych dziedzinach i poszerzenie wiedzy:
  - 1) dokończenie wzoru obrazkowego,
  - 2) łączenie w pary,
  - 3) dopasowywanie elementów,
  - 4) Wyszukiwanie różnic.
  - 5) ukryte przedmioty,
  - 6) gry z zakresu matematyki, geografii.
4. Przedwakacyjny film podsumowujący miniony rok:
  - 1) wyszukiwanie i selekcja fotografii z najważniejszych wydarzeń od sierpnia minionego roku,
  - 2) utworzenie folderu z fotografiami,
  - 3) poznanie programu Movie maker,
  - 4) wstawianie grafiki do programu,
  - 5) wyszukanie i zamieszczenie podkładu muzycznego,
  - 6) zastosowanie atrybutów do filmu: animacja, przejścia, wstawianie napisów,
  - 7) zapisanie i publikacja filmu.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wyplatanie wianka z papierowej wikliny – ćwiczenia usprawniające koordynację obu rąk:
  - 1) prawidłowe zwijanie pasków papieru,
  - 2) nauka wyplatania wianka ( ćwiczenia manualne),
  - 3) malowanie farbą akrylową, lakierowanie.
2. Postarzanie drewnianej tacy – ozdabianie za pomocą szablonu:
  - 1) oczyszczenie papierem ściernym,
  - 2) pomalowanie pudełka ciemną farbą akrylową,
  - 3) świecowanie w celu uzyskania zadrapań,
  - 4) malowanie pudełka jasną farbą akrylową,
  - 5) ćwiczenia manualne (prawidłowe przecierania papierem ściernym),
  - 6) nauka prawidłowego przykładania szablonu,
  - 7) tapowanie szablonów gąbką i farbą,
  - 8) lakierowanie.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych - mycie stołów w pracowni.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Wydzieranki z użyciem kolorowego papieru i gazet – ćwiczenia manualne:
  - 1) wykonanie szkicu na twardej tekturce,

- 2) wyklejanie obrazka papierem lub gazetą na zasadzie wydzierania palcami małych kawałków papieru,
- 3) oprawienie wykonanej pracy w ramkę.
2. Obsługa żelazka, nauka oznaczeń dotyczących temperatury prasowania oraz różnego typu tkanin. Praktyczne wykorzystanie wiedzy - prasowanie różnych tkanin, o różnej fakturze i składzie.
3. Woreczki na lawendę – szycie, nauka posługiwania się przyrządami krawieckimi:
  - 1) wyprasowanie tkaniny,
  - 2) za pomocą miary krawieckiej odmierzenie odpowiedniej wielkości woreczka,
  - 3) wycięcie z tkaniny,
  - 4) zszycie maszynowo, przyszycie tasiemki,
  - 5) wyprasowanie.
4. Przygotowanie prac plastycznych na konkurs organizowany przez PFRON.
5. Wyjście na pobliskie pola, zbieranie kwiatów - suszenie. Wykorzystanie darów natury w twórczości uczestników.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Czy potrafimy słuchać ze zrozumieniem?":
  - 1) odtwarzanie słuchowisk z taśm magnetofonowych,
  - 2) dyskusja dotycząca głównych wątków,
  - 3) wdrażanie do swobodnego wypowiedzania się na określony temat.
2. „W teatrzyku cieni” – czytanie ze zrozumieniem tekstu pt. „Teatrzyk cieni” – wymyślanie historyjek w formie pantomimy.
3. Opracowanie scenariusza przedstawienia na Prezentacje – burza mózgów.
4. Nauka czytania poszczególnych ról ze zwróceniem uwagi na znaki interpunkcyjne.
5. List z wakacji – nauka pisania listów na papierze:
  - 1) kompozycja listu,
  - 2) wybór języka listu w zależności od adresata,
  - 3) formy grzecznościowe użyte w trakcie pisania.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. Śpiewanie piosenek wakacyjnych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
  - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
2. Znane opery narodowe i ich twórcy:
  - 1) zapoznanie z pojęciem opery,
  - 2) słuchanie przykładów muzycznych,
  - 3) kształtowanie umiejętności podania nazwy jeden opery narodowej oraz jej twórcy.
3. Zagadki i rebusy muzyczne:
  - 1) wprowadzanie formy nauki przez zabawę,
  - 2) ćwiczenie percepcji muzycznej,
  - 3) utrwalanie nabytych wiadomości muzycznych.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i siłę mięśniową – ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym.



2. Doskonalenie rzutów do celu (rzut lotkami do tarczy).
3. Zajęcia w wodzie (przysiady, podskoki, rowerek, nożyce).
4. Masaż relaksacyjny kręgosłupa.
5. Gra w bule, przypomnienie zasad, rozwijanie zamięłowania do tej dyscypliny.
6. Ćwiczenia wzmacniające odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy kręgosłupa na macie z przyborami: laska gimnastyczna, szarfa, piłka, ciężarki.
7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków na macie.
8. Rehabilitacja na magicznym dywanie ( stymulowanie zmysłu dźwięku i koordynacji wzrokowo-ruchowej ).

## **SIERPIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Przypomnienie zasad BHP podczas przygotowywania przetworów owocowo-warzywnych.
2. Przygotowanie przetworów owocowych i warzywnych z dostępnych warzyw i owoców: kiszenie ogórków, wykonanie soku pomidorowego, kompotu śliwkowego.
3. Gotowanie zupy pomidorowej ze świeżych pomidorów, wykorzystanie pomidorów do sałatki i wykonania soku.
4. Ścinanie ziół takich jak majeranek, mięta, oregano i melisa:
  - 1) dokładne płukanie, suszenie, ocieranie, przygotowanie do przechowania.,
  - 2) zastosowanie ziół w kuchni - pogadanka.
6. Chłodnik jako lekkie danie na upalne dni – przykład zupy na zimno.
5. Nauka prawidłowego obsługiwanie odkurzacza - wymiana worka, wykorzystanie różnych końcówek do odkurzania.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Rozwiązywanie krzyżówek w serwisie szarada:
  - 1) krzyżówki tematyczne: części ciała, stolice, warzywa, owoce, przysłowia, zawody itp.,
  - 2) umiejętność uzupełniania diagramu,
  - 3) ćwiczenie myślenia, wyszukiwanie synonimów,
  - 4) wyszukiwanie trudniejszych informacji w internecie,
  - 5) umiejętność poruszania się klawiszami kierunkowymi.
2. Nagrywanie krótkich filmów z życia codziennego ŚDS:
  - 1) uruchomienie funkcji filmowania w aparacie, obsługa kamery,
  - 2) filmowanie życia codziennego w śds; rozmów, scenek, dyskusji , codziennej pracy, terapii zajęciowej,
  - 3) obsługa programu Movie maker – edycja filmów, zastosowanie atrybutów,
  - 4) zapisanie pracy i wyświetlenie wszystkim uczestnikom.
3. Przepisywanie tekstu z dialogiem – fragment „Czerwonego kapturka”:
  - 1) przepisywanie lub pisanie ze słuchu fragmentu tekstu z zachowaniem rozmieszczenia, tekstu, stosowanie znaków interpunkcyjnych,
  - 2) ćwiczenia w kopiowaniu, wklejaniu, usuwaniu tekstu,
  - 3) zapisywanie pracy.
4. Zilustrowanie wybranego wiersza – ćwiczenia w programie Paint:
  - 1) wyszukanie wiersza, przeczytanie i omówienie,
  - 2) propozycje ilustracji,
  - 3) zastosowanie narzędzi : krzywa, kształty w programie Paint,

- 4) zapisanie pracy.
5. Nauka filowania aparatem i kamerą – film pt. „Nasza praca na co dzień”:
  - 1) uruchomienie a aparacie funkcji filmowania,
  - 2) uruchomienie kamery,
  - 3) nakręcenie krótkich filmików podczas pracy w poszczególnych pracowniach,
  - 4) „Zrzucenie „filmów do komputera,
  - 5) wyjaśnienie znaczeń słów: konwertować, format filmu,
  - 6) zmiana formatu filmów na mp4 w celu dalszej obróbki,
  - 7) wyszukanie i zastosowanie podkładu muzycznego,
  - 8) edycja filmów w programie Movie maker: łączenie, stosowanie przejść, animacji, napisów,
  - 9) zapisanie filmów i zmiana formatu na avi w celu publikacji na FB.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Ozdabianie drewnianego pudełka za pomocą wycisków z lekkiej masy i elementów z serwetek. Poznanie kolejności działań:
  - 1) oczyszczenie pudełka za pomocą papieru ściernego,
  - 2)malowanie farbą za pomocą gąbki,
  - 3) prawidłowe nakładanie masy do silikonowej foremki,
  - 4) nauka prawidłowego wyjmowania z foremki,
  - 5) przyklejanie elementów za pomocą Vicolu,
  - 6) wycinanie elementów z serwetek, przyklejanie,
  - 7) lakierowanie.
2. Wykonywanie papierowego witrażu z motylem – poznanie nowych technik:
  - 1) odrysowanie motyla,
  - 2) wycinanie za pomocą nożyczek i nożyka do tapet,
  - 3) wklejanie kolorowej bibuły w wycięte miejsca,
3. Trening umiejętności praktycznych,
  - 1) prawidłowe mycie lustra,
  - 2) umiejętne posługiwanie się płynem do mycia.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Przygotowanie prezentu dla innej pracowni. Kuchenne fartuchy:
  - 1) zakup odpowiedniej tkaniny,
  - 2) wyprasowanie materiału,
  - 3) odrysowanie na tkaninie wzoru fartucha kuchennego, wycięcie,
  - 4) ręczne fastrygowanie, przeszycie maszynowo,
  - 5) wyszycie haftem łańcuszkowym lub namalowanie farbami imion,
  - 6) wypranie,
  - 7) wyprasowanie,
  - 8) przekazanie pracowni kulinarnej.
2. Szycie i przeróbka kostiumów dla Teatru Gaduła. Kształtowanie nawyków etetycznych.
3. Aktywowanie do samodzielnego i twórczego działania. Wykonanie świeczników z cegły:
  - 1) pomalowanie cegły na dowolny kolor farba akrylową,
  - 2) wywiercenie otworów na świeczkę.
4. Prace plastyczne z wykorzystaniem bibuły:
  - 1) narysowanie wzoru na kartce,
  - 2) wykonanie z różnokolorowej bibuły kulek,



- 3) przyklejanie kulek na wcześniej narysowany wzór.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Nasze imiona” – skąd się wywodzą, czy można je zdrabniać, ulubiona forma, sprawdzanie jego znaczenia w „Księdze imion” E. Ressel.
2. „Język bez słów” – prezentacja wybranych sytuacji i odgadywanie ich – kalambury.
3. Czy jesteśmy asertywni – czytanie utworów H. Ch. Andersena pt. „Igła do cerowania”, M. Musierowicz „Bijacz”.
4. „Podróż do Tuwimowa”:
  - 1) zapoznanie z twórczością J. Tuwima,
  - 2) czytanie wybranych utworów,
  - 3) quiz tematyczny,
  - 4) pamięciowe opanowanie wybranego wiersza.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. Śpiewanie piosenek popularnych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
  - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
2. Rysowanie do muzyki:
  - 1) wykorzystanie swojej wyobraźni i przelanie jej na papier podczas słuchanego utworu,
  - 2) kierowanie do samodzielnej pracy, twórczości i działania,
  - 3) rozwijanie zmysłów,
  - 4) wyrażanie umiejętności własnego „ja” w pracy twórczej.
3. Instrumenty dęte:
  - 1) zapoznanie z pojęciem instrumentów dętych,
  - 2) słuchanie przykładów muzycznych,
  - 3) kształtowanie umiejętności rozpoznania instrumentu dętego w utworze,
  - 4) kształtowanie wrażliwości muzycznej.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia oddechowe – nauka prawidłowego oddychania w różnych pozycjach.
2. Gra w bule z osobami na wózkach jako forma dobrej zabawy na świeżym powietrzu ( umiejętność kulania i celności ).
3. Aqua aerobik (ćwiczenia ramion i kończyn dolnych, pływanie na makaronie ).
4. Stretching – ćwiczenia rozciągające w różnych pozycjach.
5. Ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała i nauka przyjmowania prawidłowej postawy.
6. Rozeznanie się w swoich umiejętnościach i możliwościach podczas samodzielnych krótkich zestawów ćwiczeń pamiętając o prawidłowej postawie i o wykonywaniu ćwiczeń w pełnym zakresie.

## **WRZESIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Sałata jako baza dla różnego rodzaju sałatek:
  - 1) poznawanie różnych rodzajów sałat: lodowa, masłowa, rukola,
  - 2) samodzielne wykonanie sałatki dla siebie z wykorzystaniem sałat,
  - 3) osiągnięcie coraz większej samodzielności.
2. Dynia – warzywo typowo jesienne:
  - 1) dania z dyni: zupa dyniowa, kompot,
  - 2) próba smażenia dżemu z dyni według przepisu.
3. Nauka ważenia na wadze kuchennej oraz odmierzanie artykułów sypkich za pomocą szklanki, łyżki podczas pieczenia skubańca z owocami sezonowymi.
4. Wykonanie przetworów z buraków według przepisu – buraki tarte oraz koncentrat barszczu.
5. Dania z makaronu - wyszukiwanie przepisów w książce kucharskiej i w internecie, omawianie, oglądanie ilustracji, ugotowanie dania dostosowanego do możliwości uczestników.
6. Trening budżetowy w markecie Biedronka:
  - 1) kształcenie pamięci przez zapamiętanie większej ilości kupowanych artykułów,
  - 2) nauka prawidłowego odczytywania paragonu,
  - 3) pomoc w gospodarowaniu finansami.

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Przechodzimy labirynt:
  - 1) gry labirynty w serwisach edukacyjnych,
  - 2) sterowanie klawiszami kierunkowymi,
  - 3) przenoszenie obiektów za pomocą myszki.
2. Laminowanie dokumentu – nauka obsługi laminatora:
  - 1) umieszczenie pisma w folii,
  - 2) prawidłowe ułożenie pisma w urządzeniu,
  - 3) włączenie i zakończenie pracy z lamintorem.
3. Ćwiczenia w pisaniu - szybkie odnajdywanie liter na klawiaturze:
  - 1) pisanie dyktanda,
  - 2) pisanie zdań w serwisie pisupisu,
  - 3) pisanie wyrazów po przecinku i w słupku na czas,
  - 4) pisanie długich wyrazów.
4. „Nowinki Środowiskowej Rodzinki „– numer 3:
  - 1) wybór bloków tematycznych,
  - 2) sporządzenia kalendarium wydarzeń z ostatnich miesięcy,
  - 3) blok tematyczny np. o ochronie przyrody,
  - 4) obsługa programu Publisher,
  - 5) druk gazetki, publikacja w Issuu.pl i na profilu FB.

## **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Jesienne kompozycje z liści – kalkowanie liści za pomocą żelazka:
  - 1) zbieranie liści w parku,
  - 2) prawidłowe przykładanie kalki i liścia,
  - 3) zachowanie zasad bezpieczeństwa przy pracy z żelazkiem,
  - 4) odbijanie na kartce zabarwionych liści przy pomocy żelazka,
  - 5) kolorowanie kredkami odbitych liści w barwach jesieni.
2. Zbiór warzyw i owoców z działki ogrodowej:
  - 1) zbiór jabłek,
  - 2) wykopywanie buraków, marchwi, pietruszki,



- 3) wykorzystanie warzyw i owoców na bieżące potrzeby w kuchni.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
  - 1) mycie półek w szafach pracowni,
  - 2) układanie materiałów do terapii w szafach,
  - 3) segregacja przydatnych materiałów.

#### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Przygotowanie drobnych upominków dla gości na Prezentacje ŚDS. Nauka pracy grupowej.
2. Przygotowanie do ekspozycji prac plastycznych – Prezentacje ŚDS.
3. Mycie okien w pracowni – prowadzenie treningu umiejętności praktycznych..
4. Przygotowanie prac na konkurs plastyczny „Bez Barrier „Św. Góra.
5. Przygotowanie uczestników do konkursu plastycznego – na żywo na Św. Górze.
6. Ozdobne pojemniki z puszek – wykonanie prac z wykorzystaniem zużytych materiałów:
  - 1) przemalowanie farbą puszki np. po kukurydzy,
  - 2) zabezpieczenie górnej części ozdobną taśmą,
  - 3) naklejanie techniką decoupage ozdobnych motywów,
  - 4) przemalowanie lakierem akrylowym.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. „Jesień w literaturze” – czytanie opowiadań i wierszy, ćwiczenia interpretacyjne.
2. „Teatrzyk z drewnianej łyżki” – opowiadanie przygód Szewczyka Dratewki, ocena postępowania głównego bohatera.
3. Słuchanie nagrań dźwiękowych o charakterze relaksacyjnym lub aktywizującym – swobodne wypowiedzi na temat własnych odczuć.
4. „Gdzie ci mężczyźni?” – wspólne opracowanie scenariusza inscenizacji z uczestniczkami.
5. Ćwiczenia programu artystycznego – pamięciowe opanowanie ról w synchronizacji z gestami i podkładami muzycznymi.
6. Wspólne opracowanie scenki tematycznej, ćwiczenie ról i dobór rekwizytów w ramach imprezy „Integracja w Odolanowie”.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Dzień chłopaka” przygotowanie artystyczne:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości,
  - 3) przegląd i dobór tekstów, piosenek, wierszy, zabaw integracyjnych o wybranej tematyce z wykorzystaniem Internetu i publikacji książkowych.
2. Musica Sacromontana – Henryk Mikołaj Górecki:
  - 1) zapoznanie z życiem i twórczością Henryka Mikołaja Góreckiego,
  - 2) rozwijanie zainteresowań i wiedzy ogólnej,
  - 3) słuchanie kompozycji H. M. Góreckiego – redukcja napięć emocjonalnych,
  - 4) opowiadanie wrażeń po wysłuchaniu utworów – motywowanie do swobodnej wypowiedzi,
  - 5) kształtowanie wrażliwości muzycznej.
3. Instrumenty strunowe:
  - 1) zapoznanie z pojęciem instrumentów strunowych,

- 2) słuchanie przykładów muzycznych,
  - 3) kształtowanie umiejętności rozpoznania instrumentu strunowego w utworze,
  - 4) kształtowanie wrażliwości muzycznej.
4. Przygotowanie artystyczne do Prezentacji dorobku artystycznego ŚDS:
- 1) indywidualne przygotowania uczestników,
  - 2) ćwiczenia przed występem na scenie,
  - 3) kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Trening relaksacyjny przy spokojnej muzyce jako odprężenie psychiczne i fizyczne.
2. Ćwiczenia motoryki małej: naśladowanie opiekuna przy wykonywaniu różnych ćwiczeń rąk.
3. Ćwiczenia na krytej pływalni (zabawa z piłką, ćwiczenia w parach).
4. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( mini zawody, zdrowa rywalizacja, odczytywanie punktacji ).
5. Pogadanka na temat systematyczności uczęszczania na ćwiczenia (obowiązkowość, punktualność).
6. Ćwiczenia na czas wyrabiające: szybkość, zwinność, gibkość ( przekładanie szarfy, kozłowanie piłki, przeskoki przez laskę gimnastyczną ).

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Ziemniaki jako jedno z podstawowych warzyw na naszym stole:
  - 1) poznawanie wartości odżywczych,
  - 2) zastosowanie ziemniaków w przemyśle spożywczym.
2. Nauka przygotowania klusek śląskich z cebulką:
  - 1) wykonanie etapów przygotowania dania - gotowanie ziemniaków, mielenie, dodawanie pozostałych składników, zagniatanie i formowanie klusek.
3. Obsługa maszynki elektrycznej do mielenia:
  - 2) montowanie i mycie urządzenia,
  - 3) zachowanie środków ostrożności podczas obsługi urządzenia.
4. Wykonanie przetworów z jablek: kompot, mus jabłkowy:
  - 1) kształcenie umiejętności obierania jablek,
  - 2) ostrożne obchodzenie się z ostrymi narzędziami,
5. Pieczenie ciasta kruchego z jablekami:
  - 1) nauka zagniatania ciasta krychego, przygotowanie jablek,
  - 2) układanie kawałków owoców,
  - 3) dekoracja ciasta lukrem.
6. Obsługa piekarnika zgodnie z zasadami BHP.
7. Nauka kiszzenia kapusty na bieżące potrzeby, poznawanie wartości odżywczych kapusty kiszzonej.
8. Przygotowanie poczęstunku na Prezentację ŚDS - wykonanie kanapek i sałatek. Estetyczne nakrycie stołu i podanie przygotowanych dań.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Symbole narodowe i unijne – ćwiczenia w programie Paint:
  - 1) kolorowanie w programie za pomocą narzędzia aerograf,
  - 2) wymazywanie i wycinanie elementów za pomocą gumki,



- 3) rysowanie flag państw Unii Europejskiej.
2. Obliczenia pieniężne:
  - 1) ćwiczenia w programie multimedialnym „Obliczenia pieniężne”,
  - 2) obliczanie kwot w math.edu.pl.,
  - 3) gry online : W sklepie.
3. Przygotowanie zaproszeń, dyplomów, podziękowań:
  - 1) wyszukiwanie i edycja potrzebnej grafiki,
  - 2) zastosowanie zdobień, tła do dyplomów, podziękowań,
  - 3) wyszukiwanie cytatów, redagowanie tekstu,
  - 4) łączenie tekst i grafiki w dokumencie tekstowym,
  - 5) druk oraz laminowanie dyplomów, podziękowań.
4. Gry logiczne – wykorzystujące zdalność logicznego myślenia:
  - 1) warcaby – gra komputerem lub z kolegą,
  - 2) Mahjong – eliminowanie klocków,
  - 3) nauka gry w szachy – pomocą materiałów znalezionych w internecie oraz tutoriali w youtube,
  - 4) gry karciane.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Poznanie nowych technik. Wyrabianie postawy twórczej. Wykonanie liści z zimnej porcelany:
  - 1) wykonanie zimnej porcelany według przepisu,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) walcowanie,
  - 4) odciskanie liści w masie,
  - 5) wycinanie, suszenie,
  - 6) malowanie farbami, lakierowanie.
2. Zbiór kasztanów, żołądzi. Wykonanie jesiennego ludzika według własnego pomysłu – rozwijanie kreatywności i wyobraźni.
3. Szczepienia ochronne - tak czy nie? (pogadanka):
  - 1) szczepienie przeciw grypie w okresie jesiennym,
  - 2) naturalne środki na przeziębienia,
  - 3) rola szczepień dla naszego zdrowia.
4. Trening umiejętności praktycznych:
  - 1) czyszczenie narzędzi ogrodniczych,
  - 2) zabezpieczenie narzędzi przed zimą, konserwacja.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Szycie torb na zakupy. Poznanie etapów pracy:
  - 1) wykrojenie z tkaniny odpowiedniej wielkości prostokąta,
  - 2) spięcie szpilkami po bokach
  - 3) zszywanie maszynowo
  - 4) wykrojenie z tkaniny pasków na uchwyty, zszywanie ich
  - 5) przymocowanie uchwytów do torby i przesywanie maszynowe
  - 6) przyfastrygowanie ozdobnej tasiemki i przesywanie maszynowe
  - 7) wyprasowanie torby.
2. Utrwalenie podstaw znajomości kolorów. Malowanie gotowych produktów ceramicznych:
  - 1) przemalowanie przedmiotu na jednolity kolor,
  - 2) dekorowanie wg własnego pomysłu.

3. Przygotowanie dekoracji oraz strojów na Zabawę Andrzejkową. Wybór projektu przez uczestników. Dopasowanie kreacji do osobowości oraz podnoszenie własnego „ja”.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. Ćwiczenia artystyczne przedstawienia na Prezentacje:
  - 1) dykcja, ruch sceniczny,
  - 2) ćwiczenia z mikrofonem – prawidłowy oddech, odległość ust od mikrofonu,
  - 3) synchronizacja słów z gestami i podkładami muzycznymi.
2. Poszerzanie wiedzy ogólnej i regionalnej. Prasówka lokalna:
  - 1) czytanie artykułów wybranych przez uczestników,
  - 2) opowiadanie zapamiętanych treści,
  - 3) rozwijanie zainteresowań sprawami społeczności lokalnej.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. Musica Sacromontana – Theodor Kullak:
  - 1) zapoznanie z życiem i twórczością Theodora Kullaka,
  - 2) rozwijanie zainteresowań i wiedzy ogólnej,
  - 3) słuchanie kompozycji Theodora Kullaka – redukcja napięć emocjonalnych
  - 4) opowiadanie wrażeń po wysłuchaniu utworów – motywowanie do swobodnej wypowiedzi,
  - 5) kształtowanie wrażliwości muzycznej.
2. Międzynarodowy Dzień Muzyki – śpiewanie piosenek przeznaczonych na tę okazję:
  - 1) włączenie się we wspólny śpiew zapoczątkowany przez prof. Stefana Stuligrosza,
  - 2) rozwijanie zdolności śpiewu grupowego.
3. Śpiew piosenek jesiennych:
  - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
  - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
  - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
  - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
  - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
4. Kapele podwórkowe:
  - 1) zapoznanie z pojęciem kapeli podwórkowej,
  - 2) słuchanie przykładów muzycznych,
  - 3) kształtowanie umiejętności wyjaśnienia wpływu kapel podwórkowych na nastroje społeczne w czasie II wojny światowej.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia w podskokach – jednonóż i obunóż (przyrządy: hula-hop, skakanka, piłka, szarfa).
2. Wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków poprzez ćwiczenia na macie.
3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i kończyn górnych w pełnym zakresie.
4. Masaż relaksacyjny całego kręgosłupa.
5. Aktywny wypoczynek w kręgielni (zręczność, precyzja, opanowanie)
6. Zajęcia w wodzie (pływanie na piankowych makaronach z opiekunem).
7. Ćwiczenia motoryki małej na przyrządach.
8. Relaksacja progresywna mięśni Jacobsona w celu obniżenia lęku, przywrócenia równowagi.



## LISTOPAD

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Wykonanie sałatki z migdałami i sałatą lodową według przepisu. Przygotowanie listy zakupów zgodnie z przepisem.
2. Pieczenie bułeczek mlecznych z sezamem oraz ciasteczek kruchych z ziarnami.
3. Pogadanka na temat ciekawostek związanych ze Świętym Marcinem i obchodami jego święta w Poznaniu.
4. Pieczenie rogalików z dżemem i powidłami z własnej spizarni:
  - 1) nauka zagniatania ciasta, wałkowania i formowania rogalików,
  - 2) zachęcanie uczestników mniej sprawnych do dekorowania rogalików.
5. Nauka gotowania pierogów z farszem i leniwych:
  - 1) przygotowanie pod nadzorem ciasta i farszu
  - 2) nauka lepienia pierogów z farszem i formowania pierogów leniwych.
6. Zakupy w sklepie samoobsługowym ze szczególnym zwróceniem uwagi na termin przydatności do spożycia artykułów spożywczych.
7. Przygotowanie poczęstunku na zabawę andrzejkową.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Gazetka tematyczna o 11 listopada – wyszukiwanie informacji w internecie, ćwiczenia w Paint:
  - 1) pogadanka o symbolach narodowych, znalezienie potrzebnych informacji,
  - 2) rysowanie flagi z zastosowaniem kształtów,
  - 3) rysowanie po śladzie konturów państwa,
  - 4) gra edukacyjna – wskazywanie położenia województw.
2. Przygotowanie przepisów kulinarnych na zimę – ćwiczenia w dokumencie tekstowym:
  - 1) wybór potrawy rozgrzewającej na zimę,
  - 2) wyszukanie przepisów, bądź skomponowanie własnego,
  - 3) sporządzenie receptur w dokumencie tekstowym z zastosowaniem wypunktowania, wyróżnienia tekstu, linii,
  - 4) wstawienie ozdobnego napisu Fontwork,
  - 5) przygotowanie kolorowej ilustracji w programie graficznym paint i zamieszczenie w dokumencie,
  - 6) wydruk i zamieszczenia na gazetce ściennej.
3. Tekst o jesieni – ćwiczenia w dokumencie tekstowym:
  - 1) wyszukanie w literaturze bądź internecie tekstu o jesieni,
  - 2) wydruk,
  - 3) przepisanie bądź pisanie ze słuchu,
  - 4) zastosowanie atrybutów pogrubienia, podkreślenia, zmiany czcionki.
5. Prezentacja zdjęć w programie power point – nauka obsługi programu:
  - 1) wyszukanie w galerii zdjęć o danej tematyce,
  - 2) utworzenie folderu ze zdjęciami,
  - 3) wstawianie zdjęć do programu,
  - 4) wstawienie napisów,
  - 5) prezentacja slajdów.
6. Wyszukiwanie i słuchanie pieśni patriotycznych w serwisie youtube.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wykonanie ozdób choinkowych - styropianowa kula, dysk. Poznanie tradycyjnych ozdób świątecznych:
  - 1) malowanie bombek styropianowych farbą akrylową samodzielny dobór pasującego koloru do wzoru z serwetki,
  - 2) wycinanie elementów świątecznych z serwetki,
  - 3) nauka przyklejania wyciętego elementu,
  - 4) domalowanie tła za pomocą gąbki,
  - 5) ozdabianie brokatem i konturówką,
  - 6) ozdabianie wyciskami z foremek silikonowych.
2. Lepienie z masy solnej gwiazdorków, reniferków wg własnego projektu:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonywania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) walcowanie za pomocą wałka na odpowiednią grubość,
  - 4) wycinanie elementów,
  - 5) sklejanie, suszenie,
  - 6) malowanie farbami, lakierowanie.
3. Zabezpieczenie roślin przed zimą:
  - 1) ściółkowanie iglaków,
  - 2) okrywanie krzewów róż.
4. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych,
  - 1) nauka zamykania korytarza i klatki schodowej,
  - 2) prawidłowe mycie schodów.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Zaprojektowanie i wykonanie kartek świątecznych:
  - 1) wykonanie projektu z użyciem znanych technik plastycznych, naklejanie, wycinanie, rysowanie,
  - 2) przygotowanie kartek-wycinanie z dużego arkusza bristolu, kartek o wymiarach pocztówki, używając do tego linijki, ołówka oraz noża tapicerskiego,
  - 3) przyklejanie etykiet na stronie wierzchniej i spodniej kartki,
  - 4) wklejanie życzeń.
2. Przypomnienie haftu łańcuszkowego:
  - 1) wykrojenie płótna o wskazanych wymiarach,
  - 2) przekalkowanie i wyszycie prostych wzorów,
  - 3) wypranie pracy,
  - 4) wyprasowanie.
3. Odnawianie starych podobraz - przemalowywanie na jednolity kolor. Nauka wykorzystania zużytych materiałów.
4. Malowanie farbami i kredkami akwarelowymi:
  - 1) wyszukanie odpowiedniego motywu,
  - 2) przygotowanie stanowiska pracy: farby, woda, pędzle, papier,
  - 3) malowanie,
  - 4) oprawienie pracy, przyklejenie etykiet, podpisanie autora.

### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. Przegląd poezji patriotycznej:
  - 1) wybór utworów przez uczestników,
  - 2) tłumaczenie niezrozumiałego słownictwa.



2. Poprawne czytanie wybranego utworu – ćwiczenie intonacji.
3. Mowa ciała – pokazywanie gestem, mimiką sytuacji z życia codziennego.
4. Przygotowanie wróżb andrzejkowych oraz potrzebnych rekwizytów.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Jeszcze Polska nie zginęła...” - śpiewanie piosenek patriotycznych:
  - 1) zaznajomienie z historią i patriotyzmem,
  - 2) poznanie piosenek patriotycznych,
  - 3) śpiewanie z tekstem – ćwiczenie dykcji i aparatu mowy,
  - 4) kultywowanie tradycji śpiewu pieśni patriotycznych.
2. Muzyka beat-box:
  - 1) zapoznanie z pojęciem beat-box,
  - 2) słuchanie muzyki – redukowanie napięć emocjonalnych,
  - 3) poznanie wykorzystywanych instrumentów.
3. „Zakazane piosenki”:
  - 1) zapoznanie z pojęciem zakazana piosenka,
  - 2) słuchanie przykładów muzycznych – redukowanie napięć emocjonalnych,
  - 3) kształtowanie umiejętności wyjaśnienia powstania piosenek zakazanych.
4. Rysowanie do muzyki:
  - 1) wykorzystanie swojej wyobraźni i przelanie jej na papier podczas słuchanego utworu,
  - 2) kierowanie do samodzielnej pracy, twórczości i działania,
  - 3) rozwijanie zmysłów,
  - 4) wyrażanie umiejętności własnego „ja” w pracy twórczej.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia koordynacyjne i równoważne w pozycjach: leżącej, siedzącej stojącej (przyrządy: piłka rehabilitacyjna, dyski).
2. Wyjazd autokarem miejskim na cmentarz (pamiętamy o bliskich zmarłych' odpowiednie zachowanie się na cmentarzu).
3. Dbanie o czystość ciała po zajęciach ruchowych.
4. Aktywny wypoczynek w kręgielni (doskonalenie techniki kulania).
5. Zajęcia na krytej pływalni (odprężenie całego organizmu, likwidacja napięcia nerwowego).
6. Turniej kręglarski – integracja z innymi ośrodkami, zasada „fair play”, docenianie innych podczas współzawodnictwa.
7. Stretching – ćwiczenia rozciągające w parach.

## **GRUDZIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Kultywowanie Świąt Bożego Narodzenia:
  - 1) tradycje i zwyczaje świąteczne w różnych regionach Polski – pogadanka, wyszukiwanie informacji w książkach.
2. Pieczenie pierników i ozdabianie polewą czekoladową i lukrem.
3. Przygotowanie wieczerzy wigilijnej: smażenie ryb, gotowanie barszczu, pieczenie makowca i ciasta piernikowego. Omówienie znaczenia potraw wigilijnych.
4. Potrawy z ryb jako doskonałe źródło kwasów omega 3 i omega 6:

- 1) wpływ na zdrowie człowieka zwłaszcza na utrzymanie odpowiedniej masy ciała – pogadanka,
- 2) wykonanie sałatki z tuńczyka i pasty rybnej do kanapek.
5. Gotowanie pożywnych dań ze względu na okres zimowy, kapuśniaku oraz dań z ziemniaków i makaronu.
6. Zachowanie zasad higieny rąk i ubioru podczas przygotowywania posiłków i wypieku ciast – pogadanka oraz instruktarz.

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Ćwiczenia z zakresu orientacji przestrzennej:
  - 1) umieszczanie w programie Paint figur w odpowiednim miejscu na stronie,
  - 2) poruszanie się klawiszami kierunkowymi w grach i po labiryntach,
  - 3) przesuwanie elementów w układankach, puzzle.
2. Gazetka nr 4 „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
  - 1) ustalenie bloków tematycznych: wydarzenia, moda na zimę , sport, kulinaria, humor, ciekawostki,
  - 2) podział pracy - opisanie poszczególnych tematów,
  - 3) przeprowadzenie wywiadu – nauka i odpowiedni dobór pytań,
  - 4) temat główny gazetki: zimowy alfabet świąteczny,
  - 5) wyszukanie grafiki,
  - 6) obsługa programu Publisher – zamieszczenie artykułów,
  - 7) druk, publikacja w sieci.
3. Nagranie filmiku instruktażowego z przygotowania świątecznej ozdoby:
  - 1) uruchomienie funkcji filmowania w aparacie, obsługa kamery,
  - 2) filmowanie życia codziennego w śds; rozmów, scenek, dyskusji , codziennej pracy, terapii zajęciowej,
  - 3) obsługa programu Movie maker – edycja filmów, zastosowanie atrybutów,
  - 4) zapisanie pracy i wyświetlenie wszystkim uczestnikom.
4. Gry i zabawy ogólnorozwojowe w internecie:
  - 1) rebusy.
  - 2) krzyżówki.
  - 3) strzelanie do celu.
  - 4) konstruowanie.

## **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wykonywanie kartki świątecznej techniką quilling:
  - 1) zwijanie pasków za pomocą igły,
  - 2) nauka wykonywania różnych elementów według wzorów,
  - 4) tworzenie i projektowanie własnych kompozycji,
  - 5) nauka dobierania odpowiedniej kolorystyki pracy,
  - 3) przyklejanie.
2. Wykonanie lampionu ze słoika za pomocą elementów z serwetek. Nauka wykorzystania szkła jako odpadu:
  - 1) nauka malowania słoika farbami akrylowymi za pomocą gąbki,
  - 2) wycinanie elementów z serwetek za pomocą pędzelka i wody ( ćwiczenia manualne),
  - 3) przyklejanie wyciętych elementów z serwetki za pomocą kleju do decoupage,
  - 4) lakierowanie lakierem akrylowym,
  - 5) ozdabianie brokatem, konturówką, sznurkiem,
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:



- 1) mycie drzwi,
- 2) mycie mebli.

#### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Wykonanie stroików na stół Wigilijny. Nauka planowania pracy – przygotowanie materiałów.
2. Ozdobne choinki z pasków papieru:
  - 1) samodzielne przygotowanie stanowiska pracy i potrzebnych materiałów,
  - 2) wycięcie z kolorowego papieru pasków, trening posługiwania się nożyczkami,
  - 3) przypinanie pasków za pomocą szpilki do styropianowego stożka.
3. Szycie kostiumów na Jasełka. Wykonanie projektów i wyszukiwanie materiałów.
4. Trening umiejętności praktycznych - Sprzątanie pracowni: mycie okien, porządki w szafach, szufladach.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I TEATRALNA**

1. Propozycje uczestników dotyczące formy inscenizacji jasełkowej.
2. Wspólne opracowanie scenariusza jasełek.
3. Ćwiczenia tekstu przydzielonych ról:
  - 1) usprawnianie aparatu mowy i oddechu,
  - 2) ćwiczenie dykcji,
  - 3) pamięciowe opanowanie ról,
  - 4) synchronizacja kwestii słownych z podkładami muzycznymi i ruchem scenicznym.
4. Przypomnienie zasad redagowania życzeń bożonarodzeniowych – forma pisania, treść, adresowanie.
5. Czytanie bajek o świętach – A. Galica „Komu potrzebne jest Boże Narodzenie?“, H. Ch. Andersen „Pomocnicy Świętego Mikołaja”.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA**

1. „Jasełka” - przygotowanie artystyczne:
  - 1) synchronizacja muzyki z tekstem,
  - 2) praca z mikrofonem – kształtowanie umiejętności śpiewu i mówienia do mikrofonu oraz zachowania na scenie, pokonywanie nieśmiałości,
  - 3) przegląd i dobór tekstów, kolęd, wierszy, o wybranej tematyce z wykorzystaniem internetu i publikacji książkowych.
2. Wspomaganie rozwoju uzdolnień muzycznych:
  - 1) ćwiczenia uwrażliwiające słuch muzyczny,
  - 2) słuchanie ulubionych utworów uczestników,
  - 3) śpiewanie solo i w grupie ulubionych piosenek popularnych,
  - 4) ćwiczenia rytmiczne na instrumentach perkusyjnych,
  - 5) próba nauki prostej melodii na dzwoneczkach chromatycznych,
  - 6) wspólne dzielenie się przeżyciami i upodobaniami.

#### **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność fizyczną ( na macie na sprzęcie rehabilitacyjnym, spacer).
  2. Rozwijanie zdolności twórczej przy samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń.
  3. Wspólne słuchanie i śpiewanie kolęd.
  4. Zajęcia rekreacyjne: gry planszowe, układanie puzzli, rozwiązywanie wykreślanek, gry skojarzeniowe.

5. Aqua aerobik ( doskonalenie umiejętności pływania, ćwiczenia rąk, nóg, marsz ).
6. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( dbanie o porządek po zajęciach).
7. Spacer do pobliskiego parku, jako forma aktywności w okresie zimowym.
8. Rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała, nazywanie części ciała podczas ćwiczeń.

## ZAJĘCIA CYKLICZNE

1. Prowadzenie treningu higienicznego:
  - 1) codzienne mycie rąk i zębów,
  - 2) korzystanie z prysznica, toaleta całego ciała,
  - 3) dbanie o higienę skóry głowy i włosy, dbałość o estetyczną fryzurę.
2. Prowadzenie treningu funkcjonowania w życiu codziennym:
  - 1) dbałość o wygląd zewnętrzny – estetyka ubioru, pranie odzieży, dopasowanie odzieży do warunków atmosferycznych oraz rozmiarów, czyszczenie obuwia, dokonywanie zakupów,
  - 2) trening umiejętności praktycznych
    - dbałość o estetykę pomieszczeń – nauka zamykania i mycia podłóg, odkurzanie i mycie mebli, mycie drzwi i parapetów
    - dbałość o estetykę terenu przed budynkiem – sprzątanie śmieci, zamykanie, odśnieżanie
3. Prowadzenie treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów w trakcie pobytu w ŚDS, podczas udziału w imprezach integracyjnych z innymi zaprzyjaźnionymi ośrodkami i instytucjami, podczas pobytu w obiektach użytku publicznego i instytucjach kultury oraz w najbliższym otoczeniu z bliskimi osobami.
4. Nauka obsługi sprzętu do prowadzenia działań wspierająco-aktywizujących – pralki automatycznej, żelazka i deski do prasowania, kuchenki elektrycznej i mikrofalowej, suszarki, miksera, robota itp.
5. Poradnictwo psychologiczne - indywidualne konsultacje z psychologiem dla uczestników, rodzin i opiekunów – wskazanie możliwości kierowania i stymulowania własnym rozwojem.
6. Treningi grupowe z psychologiem zwiększające motywację, pogłębiające zrozumienie siebie i innych, relaksacja.
7. Praca psychologa w zakresie badań i wystawiania opinii psychologicznych, rozwiązywania trudnych problemów, które stały się przyczyną konfliktów wew., kryzysów lub innych trudności osobistych.
8. Aktywizacja zawodowa – zajęcia indywidualne i grupowe z doradcą zawodowym.
9. Zajęcia ruchowe na kręgielni - jeden raz w tygodniu.
10. Trening umiejętności społecznych - organizacja wycieczki lub biwaku w celach rekreacyjnych.
11. Organizacja wycieczki – pokonanie barier, poszerzanie wiedzy o otaczającym świecie, ukazanie nowych możliwości.
12. Praca z Samorządem ŚDS.
13. Spotkania społeczności – omawianie spraw bieżących, stymulacja aktywności oraz podejmowania decyzji związanych z wyborem dostępnych form terapii zajęciowej przez uczestników.
14. Zajęcia wspierające – utrzymanie poziomu zdobytych umiejętności w zakresie czytania, pisania, wykonywania prostych obliczeń matematycznych, posługiwania się kalendarzem, rozeznania o otaczającym świecie.



15. Organizacja imprez okolicznościowych – Prezentacje dorobku artystycznego ŚDS, wernisażu, wystawa prac plastycznych, zabawa andrzejkowa, wigilia.
16. Organizacja warsztatów z ceramiki.
17. Organizacja warsztatów fotograficznych oraz pleneru i wystawy.
18. Obchody imienin członków społeczności ŚDS.
19. Organizacja zajęć rekreacyjnych w ŚDS i na działce ogrodowej – wspólne grillowanie, zabawy taneczne, konkursy sprawnościowe i intelektualne.
20. Współpraca z młodzieżą Gimnazjum nr 2 w Gostyniu w formie wolontariatu świadczonego na rzecz uczestników ŚDS – wspólne spacery i spędzanie czasu, czytanie książek przez młodzież, wspólne zabawy taneczne.
21. Zapewnienie opieki i bezpieczeństwa podczas zajęć, wyjścia na obiad, spacerów, transportu oraz wyjazdów rekreacyjnych.
22. Zapewnienie opieki pielęgniarskiej – nadzór i kontrola nad procesem leczenia, pomoc w dostępie do świadczeń leczniczych, kontrola czystości i higieny osobistej, kontrola parametrów ciała i reagowanie na odstępstwa od normy, farmakoterapia, udzielanie pomocy doraźnej, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, zapewnienie środków czystości, dezynfekcyjnych, opatrunkowych i leków pierwszej pomocy.
23. Współpraca ze Stowarzyszeniem „Ja też pomagam” – pozyskiwanie środków na realizację działań dla osób niepełnosprawnych i chorych psychicznie czyli opracowanie i realizacja projektów. Wspólna realizacja imprez.
24. Współpraca ze Stowarzyszeniem Miłośników i Przyjaciół Zwierząt NOE. Wprowadzanie form terapii ze zwierzętami – wizyty w Schronisku dla zwierząt, dokarmianie zwierząt, spacery w towarzystwie czworonogów.
25. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych – składanie wniosków przez uczestników w ośrodku pomocy społecznej, poznanie zakresu prac i oferowanych usług przez UM oraz MGOPS.
26. Udział uczestników w życiu kulturalnym – spektakle teatralne, koncerty, wyjścia do kina i na wystawy.
27. Rehabilitacja ruchowa na pływalni krytej – jeden raz w miesiącu.

## **INTEGRACJA**

1. Współpraca z organizacjami pozarządowymi, instytucjami, szkołami, przedszkolami, Domem Dziennego Pobytu.
2. Spotkania integracyjne z rodzinami i opiekunami uczestników.
3. Organizacja wystawy prac plastycznych o zasięgu powiatowym - ukazanie umiejętności uczestników oraz przeciwdziałanie dyskryminacji.
4. Zwiększanie aktywności i rozszerzanie kontaktów ze środowiskiem poza ŚDS.
5. Organizacja wspólnych imprez z uczniami szkół, seniorami.
6. Organizacja imprez i spotkań z rodzinami i opiekunami uczestników.
7. Pokazanie umiejętności uczestników i działalności ŚDS w społeczności lokalnej na organizowanych „Prezentacjach dorobku ŚDS”.
8. „Drzwi otwarte w ŚDS” – promocja działalności Domu wśród osób niepełnosprawnych, dzieci i młodzieży klas integracyjnych oraz Zespołu Szkół Specjalnych.
9. Udział w wycieczkach, biesiadach, majówkach, piknikach, zawodach i zabawach organizowanych dla osób niepełnosprawnych i chorych psychicznie.
10. Organizacja wieczerzy wigilijnej dla uczestników, ich rodzin i opiekunów oraz władz miejskich i osób współpracujących z Domem, przygotowanie jasełek przez uczestników

- podczas wieczery będą przekazywane i podtrzymywane staropolskie tradycje
11. Udział uczestników w zewnętrznych konkursach plastycznych, recytatorskich, tanecznych muzycznych oraz przeglądach teatralnych.
  12. Udział uczestników w między ośrodkowych zawodach sportowych.

Kierownik  
Środowiskowego Centrum Samopomocy  
w Gorznie

*Violetta Krupska*