

ZARZĄDZENIE NR 254/2019

BURMISTRZA GOSTYNIA

z dnia 12 grudnia 2019 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy  
Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu  
na 2020 r.

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2019 r. poz. 506 ze zmianami) w związku z § 4 ust. 1 pkt 3 i 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 zmianami) zarządzam, co następuje:

§ 1. Zatwierdzam plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu na 2020 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 2020 r.

Burmistrz

/-/ mgr inż. Jerzy Kulak

Uzasadnienie

do zarządzenia nr 254/2019

Burmistrza Gostynia

z dnia 12 grudnia 2019 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy

Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu  
na 2020 r.

Zgodnie z §4 ust. 1 pkt 3 i 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.

Burmistrz

/-/ mgr inż. Jerzy Kulak

## PLAN PRACY NA 2020 ROK Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu

### STYCZEŃ

#### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w pracowni kulinarnej:
  - 1) używanie sprzętu gospodarstwa domowego zgodnie z przeznaczeniem,
  - 2) ostrożne obchodzenie się z ostrymi narzędziami,
  - 3) zachowanie ostrożności w czasie przygotowywania ciepłych posiłków,
  - 4) dezynfekcja blatów kuchennych, podłogi i innego sprzętu kuchennego,
  - 5) zwracanie uwagi na konieczność częstego mycia rąk i odpowiedniego ubioru ochronnego.
2. Układanie jadłospisu dostosowanego do możliwości i umiejętności uczestników oraz posiadanych środków finansowych:
  - 1) doskonalenie umiejętności wyrażania indywidualnych potrzeb związanych z upodobaniami smakowymi i kulinarnymi.
3. Dokonywanie zakupów artykułów spożywczych zgodnie z przygotowaną listą zakupów,
  - 1) nabywanie umiejętności tworzenia listy zakupów zgodnie z jadłospisem,
  - 2) zwracanie uwagi na termin przydatności do spożycia,
  - 3) porównywanie cen produktów, wielkości opakowań.
4. Pogadanka o różnych sposobach przygotowania dań z ziemniaków:
  - 1) wyszukiwanie w internecie wiadomości o wartościach odżywczych ziemniaków,
  - 2) poznawanie różnych gatunków ziemniaków.
5. Gotowanie zupy ziemniaczanej z grzankami:
  - 1) wyszukiwanie przepisu w dostępnej literaturze,
  - 2) podział czynności związanych z gotowaniem według posiadanych umiejętności.
6. Ziemniaki z piekarnika:
  - 1) doskonalenie umiejętności obierania ziemniaków, krojenia na cząstki,
  - 2) wykonanie marynaty z ulubionych przypraw i oliwy,
  - 3) układanie na blaszce, zapiekanie w piekarniku.
7. Pieczenie jabłeczniaka na kruchym cieście:
  - 1) nauka odczytywania przepisu,
  - 2) odmierzanie składników za pomocą szklanki,
  - 3) zwracanie uwagi na większą samodzielność w czynnościach związanych z przygotowaniem deseru.

#### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Przypomnienie podstawowych funkcji komputera:
  - 1) nabycie umiejętności świadomego i sprawnego posługiwania się komputerem,
  - 2) zasady bezpiecznej pracy z komputerem,
  - 3) poznanie budowy komputera,
  - 4) nauka prawidłowego włączania i wyłączania komputera oraz listwy zasilającej,

- 5) mówienie ikon znajdujących się na pasku zadań – wybieranie odpowiednich przycisków,
- 6) korzystanie z zasobów „ten komputer”.
2. Doskonalenie umiejętności operowania myszką:
  - 1) ćwiczenia koordynacji, precyzji ruchów, panowania nad myszką,
  - 2) uzupełnianie kolorowanek,
  - 3) gry: puzzle, układanki, dopasowywanie przedmiotów, łączenie w pary,
  - 4) ćwiczenia w programie myszka,
  - 5) gry sprawnościowe.
3. Źródła informacji:
  - 1) rozmowa dotycząca niebezpieczeństw czyhających w Internecie,
  - 2) ćwiczenia w wyszukiwaniu informacji za pomocą różnych przeglądarek,
  - 3) wyszukiwarka google.pl – zapoznanie się z jej możliwościami: Grafika, Filmy, Mapy, Książki, Wiadomości, Tłumacz,
  - 4) wolna encyklopedia – nauka wybierania, selekcji dostępnych informacji,
  - 5) YouTube - nabywanie umiejętności korzystania z zasobów serwisu, oglądanie filmów, wyszukiwanie ulubionych wykonawców.
4. „W drodze na pocztę”:
  - 1) poznanie pojęć takich jak poczta elektroniczna, adres e-mail, mała, serwer,
  - 2) zakładanie konta pocztowego email na portalu onet.pl lub [wp.pl](http://wp.pl),
  - 3) tworzenie nazwy konta oraz hasła,
  - 4) odczytywanie nowych wiadomości, usuwanie starych wiadomości, SPAM,
  - 5) tworzenie wiadomości email - odpowiedni format listu, adresowanie,
  - 6) dodawanie załączników.

### III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wykonywanie wianka z papierowej wikliny:
  - 1) nauka prawidłowego zwijania pociętych pasków gazety,
  - 2) nauka wyplatania,
  - 3) ćwiczenia manualne (prawidłowe przeplatanie papierowej wikliny).
2. 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 zębów,
  - 3) potrafi wymienić przybory i środki czystości,
  - 4) rola i znaczenie kontrolnych wizyt u stomatologa,
  - 5) ćwiczenie prawidłowego mycia rąk.
3. Prowadzenie treningu w zakresie higieny jamy ustnej:
  - 1) prawidłowe posługiwanie się szczoteczką i pastą do zębów,
  - 2) kształtowanie nawyku systematycznego mycia zębów.

### 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 sprzątnięcia w trakcie zajęć oraz po ich zakończeniu.
3. Wydrapywanki na czarnym tle – wdrażanie nowych technik. Poznanie etapów pracy:
  - 1) przygotowanie kartki oraz kredek - pastele olejne,
  - 2) zakolorowanie kredkami całej powierzchni kartki wg własnego pomysłu,
  - 3) zabezpieczenie stołu i przemalowanie zarysowanej kartki tuszem kreślarskim,
  - 4) wydrapywanie na czarnej powierzchni wzoru za pomocą ostrych patyków,



szpatulek.

4. Malowanie na podobrazdach farbami akrylowymi na dowolny temat:
  - 1) wykonanie szkicu ołówkiem,
  - 2) przygotowanie palety farb, wody, pędzli oraz odzieży ochronnej,
  - 3) wypełnianie farbami,
  - 4) dokonanie ewentualnych poprawek,
  - 5) przemalowanie lakierem wodnym,
  - 6) podpisanie pracy przez autora.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć:
  - 1) doskonalenie korzystania z urządzeń rtv,
  - 2) doskonalenie zasad bezpieczeństwa w komunikacji miejskiej i na ulicy, stosowanie się do sygnalizacji świetlnej, znaków poziomych i pionowych.
2. Organizacja pracy – plan dnia, propozycje terapeutyczne oraz propozycje od uczestników (pogadanka). Ustalenie planu dnia.
3. „Gdy nam smutno, gdy nam źle – czytaj baśnie, nie nudź się” :
  - 1) czytanie z podziałem na role wybranych baśni Braci Grimm,
  - 2) odgrywanie scenek dramatycznych.
4. „Kolędowanie” – dostrzeganie swoich mocnych stron:
  - 1) wskazywanie pozytywnych cech,
  - 2) ćwiczenia w przewyciężaniu wstydu – nauka tekstu kolęd do konkursu.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA**

1. Dźwięk:
  - 1) zapoznanie z rodzajami i właściwościami dźwięków – wysokości, barwy, głośności,
  - 2) zapoznanie z podstawowymi terminami muzycznymi: nazwy dźwięków, opis klawiatury,
  - 3) pojęcie stroju muzycznego,
  - 4) zabawy dźwiękiem za pomocą instrumentów elektronicznych,
  - 5) udźwiękawianie krótkich wierszy lub opowiadań zawierających motywy przyrodnicze i zwierzęce.
2. Utrwalanie i przekazywanie dźwięku:
  - 1) zapoznanie z różnymi nośnikami utrwalającymi dźwięk,
  - 2) zapoznanie z aparaturą do odtwarzania dźwięku,
  - 3) zapoznanie z zasadami działania mikrofonu, wzmacniacza, głośnika.
3. VI 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. Wyrabianie właściwych nawyków oddechowych podczas ćwiczeń w różnych pozycjach oraz umiejętność wdechu nosem a wydechu ustami.

2. Zwiększenie siły mięśniowej poprzez ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym.
3. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nazywanie przyrządów 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. Systematyczne mycie się i pielęgnacja ciała po zajęciach ruchowych.
6. Masaż relaksacyjny oraz wybranych partii mięśniowych.
7. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( bezpieczeństwo, dostosowanie się do zasad podczas kulania ).
8. Zajęcia na krytej pływalni ( odprężające i likwidujące napięcie nerwowe).
9. Ćwiczenia indywidualne mające na celu wzmocnienie siły mięśniowej osób mających problem z chodzeniem oraz na wózkach.

## LUTY

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Nauka nakrywania stołu dla gości zaproszonych na kolację walentynkową:
  - 1) wyszukiwanie w internecie przykładów estetycznego nakrycia stołu, zastawy stołowej, obrusów itp.,
  - 2) układanie wymyślnego menu powiązane z przeglądaniem książki kucharskiej,
  - 3) dobranie zastawy stołowej w zależności od posiadanych zasobów,
  - 4) stosowne zachowanie się podczas kolacji.
2. Wykonanie deseru dla przyjaciela w związku z Dniem Zakochanych:
  - 1) nabywanie umiejętności wypowiedziania się o uczuciach pozytywnych,
  - 2) coraz większa samodzielność podczas pracy.
3. Przygotowanie sałatki cezara na kolację:
  - 1) zapoznanie się z przepisem, zakup odpowiednich artykułów spożywczych,
  - 2) podział pracy zgodnie z posiadanymi umiejętnościami,
  - 3) estetyczne podanie dania.
4. Prasowanie ręczników kuchennych, angażowanie do trudniejszych czynności uczestników mniej sprawnych:
  - 1) przygotowanie miejsca, deski lub stołu do prasowania,
  - 2) objaśnienie zasad obchodzenia się z żelazkiem i sposobem wykonania czynności,
  - 3) doskonalenie umiejętności składania wyprasowanych ręczników.
5. Pogadanka na temat historii tłustego czwartku, smażenie pączków:
  - 1) wykonanie ciasta według przepisu, dokładne wyrabianie ciasta drożdżowego,
  - 2) formowanie pączków, obtaczanie w cukrze,
  - 3) degustacja.
6. Pieczenie chleba z ziarnami:
  - 1) wyszukiwanie przepisu z internetu,
  - 2) przygotowanie składników,
  - 3) wyrabianie ciasta i pieczenie.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Mój Dom Rodziny – wykorzystanie figur geometrycznych w rysunku:
  - 1) uruchomienie programu Paint,
  - 2) wstawianie figur geometrycznych – prostokąt, trójkąt, kwadrat,
  - 3) wypełnienie figur, tła, używanie palety farb,
  - 4) korekta niedociągnięć przy pomocy gumki – wybór trzech wielkości gumek.



2. Przygotowanie kartek walentynkowych:
  - 1) doskonalenie umiejętności wyszukiwania wierszyków walentynkowych lub napisanie osobistych życzeń,
  - 2) stosowanie narzędzi w programie tekstowym: pogrubienie, zmiana wielkości czcionki,
  - 3) wstawienie ozdobnego tła i napisu,
  - 4) nauka rysowania serca w programie Paint z wykorzystaniem narzędzi: elipsa i linia.
  - 5) zamieszczenia grafiki w dokumencie,
  - 6) wydruk kartek,
  - 7) nauka prawidłowego adresowania.
3. Ortograficzna przygoda:
  - 1) utrwalenie pisowni wyrazów z literami: „h”, „ż”,
  - 2) gry i zabawy ortograficzne w Internecie,
  - 3) pisanie dyktanda ze słuchu,
  - 4) korzystanie z narzędzi: pogrubienie, pochylenie, podkreślenie oraz kolor czcionki.
4. Tajemnicze znaki:
  - 1) poznanie czcionek dekoracyjnych w różnych edytorach tekstu,
  - 2) stosowanie rozmaitych czcionek np. Wingdings, Webdings itp.
  - 3) zmiana wielkości czcionki i koloru,
  - 4) wstawianie symboli.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Urozmaicamy swoją dietę - zdrowe nawyki żywieniowe:
  - 1) spożywamy warzywa i owoce,
  - 2) wpływ warzyw i owoców na nasz organizm,
  - 3) wartości odżywcze surowych owoców i warzyw,
  - 4) higiena przyrządzania i spożywania posiłków.
2. Walentynkowe upominki:
  - 1) samodzielne wykonywanie kartek walentynkowych, kwiatów z masy solnej,
  - 2) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonywania masy solnej,
  - 3) wyrabianie masy, wycinanie elementów ozdobnych,
  - 4) wałkowanie za pomocą wałka,
  - 5) wycinanie kształtu za pomocą foremki,
  - 6) modelowanie i formowanie,
  - 7) suszenie, malowanie farbami, lakierowanie,
  - 8) wycinanie elementów ozdobnych, przyklejanie,
  - 9) dobieranie odpowiednich wierszyków walentynkowych,
  - 10) wypisywanie kartek.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
  - 1) segregacja przydatnych materiałów w pracowni,
  - 2) mycie półek i szaf,
  - 3) układanie materiałów.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. 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.

2. Rysowanie kredkami ołówkowymi. Samodzielne przygotowanie stanowiska pracy i porządkowanie:
  - 1) przygotowanie kartki
  - 2) szkic ołówkiem wymyślonego wzoru,
  - 3) wypełnianie kredkami.
3. Ptaki 3-D z kartonu – wykonanie pracy przestrzennej. Kształtowanie wyobraźni brył przestrzennych. Poznanie etapów pracy z wykorzystaniem surowców wtórnych:
  - 1) przygotowanie grubej tektury falistej,
  - 2) narysowanie kształtu ptaka, wycięcie nożyczkami,
  - 3) sklejenie dwóch części, wypełnienie środka dodatkową tekturą,
  - 4) oklejanie ptaka starymi gazetami,
  - 5) pomalowanie farbami wg własnego pomysłu.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Rozpoznawanie emocji towarzyszących nam w ciągu życia:
  - 1) rozpoznawanie emocji w oparciu o mimikę i gesty,
  - 2) kształtowanie poczucia empatii,
  - 3) czytanie wierszy o tematyce „Radości i smutki”.
2. Z zasadami Savoir – Vivre za pan brat:
  - 1) doskonalenie zachowania przy stole, w kawiarni, w restauracji,
  - 2) doskonalenie poczucia i zrozumienia piękna i estetyki,
  - 3) wdrażanie zasad savoir-vivre.
3. Przyjaźń i miłość w poezji:
  - 1) czytanie wierszy o tematyce przyjaźni i miłości – Walentynki,
  - 2) wspólne układanie rymowanych wierszyków/życzeń.
4. Zapoznanie z zasadami gry w chińczyka – treningi rozgrywek:
  - 1) nauka uproszczonego zliczania oczek na kostkach,
  - 2) obsługa kalkulatora.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

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,
  - 4) odgrywanie krótkich scenek teatralnych na podstawie wierszy i opowiadań o miłości.
2. Instrumenty elektryczne i elektroniczne:
  - 1) zapoznanie z różnicami między instrumentami elektrycznymi i elektronicznymi,
  - 2) demonstracja gitary elektrycznej i jej porównanie z gitarą akustyczną,
  - 3) demonstracja keyboardu i jego możliwości.
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 na przegląd artystyczny ośrodków wsparcia:
  - 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. Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność fizyczną ( przy muzyce – proste figury taneczne, na sprzęcie rehabilitacyjnym, na materacu – samodzielny, prosty zestaw ćwiczeń, spacer).
2. Wykonywanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu w stawach w pełnym zakresie, na przyrządach.
3. Masaż relaksacyjny oraz wybranych partii mięśniowych.
4. Rehabilitacja na magicznym dywanie: stymulowanie zmysłu wzroku, dźwięku dla osób na wózkach.
5. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( umiejętność odczytywania zdobytych punktów).
6. Ćwiczenia indywidualne: ze zwróceniem uwagi na umiejętność przyjmowania prawidłowej postawy ciała, czynno – bierne z pomocą terapeuty na kozetce ćwiczenia czynne w odciążeniu,
7. Ćwiczenia w wodzie na krytej pływalni ( samodzielne doskonalenie umiejętności pływania).
8. Ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała, w celu wyeliminowania niepotrzebnego bólu w stawach i mięśniach.

## **MARZEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Co to jest niezdrowe jedzenie i co o nim wiemy, czy spożywanie fast foodów zawsze jest niezdrowe? - pogadanka.
2. Wykonanie pizzy lub pizzerinek na bazie mąki razowej:
  - 1) dowolne dobranie składników na farsz,
  - 2) zachowanie zasad higieny podczas przygotowywania ciasta i farszu,
  - 3) doskonalenie sprawności w krojeniu, ścieraniu i wyrabianiu.
3. Gotowanie zupy pomidorowej z makaronem:
  - 1) obieranie warzyw, płukanie, krojenie,
  - 2) gotowanie i doprawianie dania,
  - 3) doskonalenie umiejętności gotowania makaronu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
4. Obsługa mikrofalówki i piekarnika zgodnie z zasadami BHP:
  - 1) objaśnienie zasad włączania i wyłączenia urządzeń,
  - 2) ćwiczenia praktyczne- podgrzewanie zupy w mikrofalówce,
5. Dokonywanie zakupów w piekarni oraz w sklepie samoobsługowym na zasadzie odczytywania z kartki lub zapamiętania niewielkiej ilości kupowanych artykułów:
  - 1) doskonalenie orientacji rozmieszczenia towarów w sklepie samoobsługowym,
  - 2) nabywanie większej śmiałości podczas bezpośrednich kontaktów z ekspedientkami,
  - 3) kulturalne zachowanie się w miejscu publicznym.
6. Porządkowanie pracowni kulinarnej, mycie mebli, szafek, drzwi:
  - 1) znaczenie utrzymania czystości i porządku w pomieszczeniach kuchennych,

- 2) poznawanie środków do czyszczenia i dezynfekcji różnych powierzchni.
7. Naleśniki z bananami jako przykład słodkiego deseru – dekoracja dania śmietaną i sosem czekoladowym:
  - 1) obsługa miksera oraz zachowanie zasad bezpiecznego smażenia naleśników.
8. Wykonanie dania obiadowego – smażone skrzydełka z kurczaka z kaszą i surówką:
  - 1) ułożenie listy zakupów,
  - 2) podział między uczestników czynności związanych z gotowaniem,
  - 3) wykonanie dania pod nadzorem terapeuty.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Być Kobietą”:
  - 1) nauka wyszukiwania w Internecie sylwetek słynnych kobiet,
  - 2) wybór postaci kobiety, zapoznanie się z jej życiorysem i jego streszczenie,
  - 3) przepisanie życiorysu w dokumencie tekstowym,
  - 4) wklejanie grafiki, odpowiednie umieszczenie rysunku, formatowanie,
  - 5) pogrubienie najistotniejszych informacji,
  - 6) wydruk dokumentu.
2. Zapoznanie z nowymi programami edukacyjnymi:
  - 1) zapoznanie i omówienie instrukcji i tematyki,
  - 2) doskonalenie prawidłowego umieszczenia płyty w napędzie i uruchomienie go,
  - 3) stosowanie się do poleceń i umiejętność dostosowania się do instrukcji słownych,
  - 4) ćwiczenia w poruszaniu się po programie,
  - 5) zakończenie, zapisanie pracy i zamknięcie programu.
3. „Wiosna ach to Ty” – ćwiczenia w edytorach tekstu i grafiki:
  - 1) odnalezienie w Internecie tekstów piosenek o wiosnie,
  - 2) utworzenie dokumentu tekstowego,
  - 3) doskonalenie w przepisaniu tekstu piosenki z zachowaniem odpowiedniej form,
  - 4) zaznaczanie wybranych fragmentów,
  - 5) wyróżnienie tytułu,
  - 6) zmiana atrybutów czcionki,
  - 7) zamieszczenia grafiki w dokumencie – doskonalenie wklejania.
4. Sztuka fotografowania:
  - 1) przypomnienie i nauka obsługi aparatu, podstawowych funkcji,
  - 2) wyszukanie w Internecie informacji o fotografii,
  - 3) fotografowanie pomieszczeń, uczestników w sytuacjach codziennych, reżyserowanie zdjęć,
  - 4) tworzenie folderu na pulpicie z aktualnymi zdjęciami, przenoszenie zrobionych zdjęć z aparatu,
  - 5) zastosowanie narzędzi do edycji zdjęć w programie Fast Stone Image Viewer: kadrowanie, rozjaśnianie, pogłębienie kolorów.
5. Redagowanie gazetki „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
  - 1) Ustalenie bloków tematycznych i poszczególnych artykułów.
  - 2) Opis ważnych wydarzeń Śds – tworzenie notatek
  - 3) Relacja z efektów terapii zajęciowej na poszczególnych pracowniach.
  - 4) Wybór i zamieszczenie zdjęć.
  - 5) Nauka obsługi programu Publisher, LibreOffice.
  - 6) Druk gazetki.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Przygotowanie ozdób świątecznych na wystawę wielkanocną.



2. Wykonanie zajęcia wielkanocnego z papieru:
  - 1) odrysowanie wzoru,
  - 2) dwustronne odwzorowanie,
  - 3) przyklejanie dwustronnie na wykałaczkę,
  - 4) malowanie szczegółów zajęcia.
3. Świąteczna pisanka:
  - 1) malowanie farbą akrylową styropianowego jajka,
  - 2) przecieranie papierem ściernym,
  - 3) wyszukiwanie ciekawych wzorów,
  - 4) wycinanie za pomocą wody i pędzelka,
  - 5) przyklejanie wyciętych elementów z serwetek,
  - 6) lakierowanie.
4. Prace porządkowe na działce ogrodowej:
  - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas pracy,
  - 2) odpowiedni strój i obuwie,
  - 3) przycinanie krzewów owocowych i róż,
  - 4) wygrabianie pozostałych liści,
  - 5) uzupełnienie kory pod iglakami i na skalniaku,
  - 6) wiosenne nawożenie.
5. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
  - 1) nauka zamiatania podłogi,
  - 2) nauka prawidłowego mycie podłogi.

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

1. Praca w tkaninie patchwork - tkanina/aplikacja. Przedstawienie nowej techniki pracy z podziałem na etapy:
  - 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 lub ręcznie
  - 7) doszycie ramki.
2. Obsługa żelazka, nauka oznaczeń dotyczących temperatury prasowania oraz różnego typu tkanin. Praktyczne wykorzystanie wiedzy - prasowanie różnych tkanin.
3. Kuchenne fartuchy – wykonanie na potrzeby pracowni. Nauka samodzielnego doboru materiału oraz wyboru fasonu:
  - 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.
4. Wydzieranki z użyciem kolorowego papieru i gazet – rozwijanie motoryki małej podczas wykonywania prostych prac plastycznych:
  - 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.
5. 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.
6. Prace plastyczne z wykorzystaniem bibuły – ćwiczenia zwiększające zakres motoryki oraz dobierania i rozpoznawania kolorów:
  - 1) narysowanie wzoru na kartce,
  - 2) wykonanie z różnokolorowej bibuły kulek,
  - 3) przyklejanie kulek na wcześniej narysowany wzór.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. „Radzę sobie z emocjami” – ćwiczenia związane z rozróżnianiem emocji:
  - 1) zapoznanie się ze sposobami rozładowywania złych emocji,
  - 2) czytanie bajek terapeutycznych „Wielka zielona złość” oraz „O lisku urwisku”,
  - 3) wzbogacenie wiedzy na temat rozwiązywania problemów.
2. Czytanie baśni oraz wierszy – pod kątem Dnia Kobiet:
  - 1) doskonalenie wiedzy na temat szacunku do drugiej osoby.
3. Opracowanie trasy, rozkazów do imprezy plenerowej w formie podchodów wiosennych – przywitanie wiosny:
  - 1) przygotowanie wskazówek i wyznaczenie trasy,
  - 2) doskonalenie orientacji w terenie,
  - 3) rozwijanie spostrzegawczości,
  - 4) kształtowanie pracy w grupie oraz zasad fair play.
4. Rozpoznawanie znaków graficznych:
  - 1) związanych z podchodami :kierunek strzałek, kierunki świata, koperty,
  - 2) związanych z ruchem ulicznym.
5. Czytanie opowiadań i wierszy o tematyce wiosennej:
  - 1) wskazywanie charakterystycznych cech pór roku,
  - 2) rozróżnianie odgłosów zwierząt lądowych, wodnych i innych odgłosów przyrody.

## **PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

1. „Dzień Kobiet” - przygotowanie muzyczno-teatralne:
  - 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. Elementy dzieła muzycznego – rytm:
  - 1) kształtowanie umiejętności wystukiwania na instrumencie perkusyjnym przykładowych rytmów tanecznych,
  - 2) demonstracja i próba nauki prostych kroków tanecznych,
  - 3) demonstracja rytmów – bicie serca, jazda pociągiem,
  - 4) przykłady rytmów w literaturze muzycznej - „bolero” M. Ravela.
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, poznanie nowych kroków i naśladowanie ruchów.

## **VI. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia koordynacyjne i równoważne połączone z ćwiczeniami oddechowymi w różnych pozycjach: leżącej, siedzącej, stojącej z przyrządami (piłka rehabilitacyjna, dyski).
2. Zabawa taneczna, jako forma aktywnego spędzania czasu, dobrej zabawy i integracji.
3. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb uczestnika.
4. Aktywny wypoczynek w kręgielni ( kulanie w parach, zdrowa rywalizacja i walka o zwycięstwo ).
5. Aqua aerobik ( ćwiczenia odprężające i likwidujące napięcie nerwowe, pływanie na makaronach z terapeutą ).
6. Kształtowanie i doskonalenie motoryki małej ( na tablicach manualnych, rotatorach, przyrządach wyrabiających siłę, zręczność, giętkość, elastyczność i precyzję dłoni).
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 ).
8. Wyrabianie nawyku prawidłowego, w pełnym zakresie i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

## **KWIECIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Porządki w pracowni i nie tylko – obsługa odkurzacza:
  - 1) nauka instalowania worka i szczotek,
  - 2) prawidłowe odkurzanie podłogi,
  - 3) wdrażanie do czynności porządkowych osoby mniej sprawne.
2. Nadwaga czynnik szkodzący naszemu zdrowiu – pogadanka,
  - 1) przyczyny otyłości,
  - 2) wpływ nadwagi na zdrowie i kondycje fizyczną,
  - 3) jak radzić sobie z chęcią przekąszenia „małego co nieco”.
3. Dbamy o naturalne środowisko – segregacja śmieci w naszym ośrodku,
  - 1) wyjaśnienie pojęcia i utrwalanie wiadomości o recyklingu,
  - 2) przypomnienie zasad segregacji śmieci,
  - 3) słuchanie czytanego artykułu o zastosowaniu pozyskanych odpadów np. plastiku, metalu.
4. Kulturowanie tradycji Świąt Wielkanocnych pogadanka o zwyczajach świątecznych:
  - 1) przygotowania do świąt w czasie Wielkiego Tygodnia,
  - 2) tradycje wielkanocne,

- 3) Wielkanoc w innych wyznaniach.
5. Układanie jadłospisu świątecznego na śniadanie wielkanocne w naszym ośrodku:
  - 1) wyszukiwanie nowych przepisów w „Kuchni Polskiej”,
  - 2) zakupy artykułów spożywczych według wcześniej przygotowanej listy,
  - 3) przygotowanie dań i ciast,
  - 4) dekorowanie potraw.
6. Estetyczne nakrywanie i dekoracja stołu świątecznego.
7. Pogadanka o konieczności zachowania zasad higieny rąk i ubioru podczas pracy w pracowni kulinarnej.
8. Trening budżetowy w markecie Biedronka:
  - 1) rozmowa o planach zakupowych,
  - 2) stworzenie indywidualnych list zakupów,
  - 3) płacenie gotówką w kasie, odbiór paragonu,
  - 4) nauka odczytywania paragonu.

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Tradycje wielkanocne:
  - 1) wypowiedzi na temat zwyczajów wielkanocnych,
  - 2) praca na gotowym fragmencie tekstu – wyróżnienie wybranego fragmentu przez zmianę koloru,
  - 3) usuwanie fragmentów za pomocą klawiszy Backspace i Delete,
  - 4) doskonalenie dopisywania tekstu z automatycznym przenoszeniem kursora do nowej linii,
  - 5) utrwalenie kopiowania i wklejania tekstu,
  - 6) pisownia nazw świąt, obrzędów oraz tworzenie od nich przymiotników.
2. Wesołych świąt:
  - 1) napisanie osobistych życzeń świątecznych,
  - 2) stosowanie narzędzi w programie tekstowym: zmiana czcionki, jej wielkości,
  - 3) wyróżnienie tekstu kolorem,
  - 4) wstawienie dekoracyjnego tekstu – WordArtu,
  - 5) nauka rysowania zwierząt kojarzących się z Wielkanocą w programie Paint z wykorzystaniem pędzla,
  - 6) nauka odpowiedniego ustawienia grafiki względem tekstu.
3. Ćwiczenia słowne w serwisie pisupisu:
  - 1) czytanie ze zrozumieniem i odpowiadanie na pytania do tekstu,
  - 2) przepisywanie zadań o różnym stopniu trudności,
  - 3) układanie wyrazów z rozsypanki literowej,
  - 4) układanie zdań z rozsypanki wyrazowej,
  - 5) stopniowanie wyrazów, układanie wyrazów z sylab.
4. Zapoznanie się z aplikacją Notatnik i kalkulator:
  - 1) zapoznanie się z klawiaturą alfanumeryczną (literową),
  - 2) zastosowanie klawiszy CAPSLOCK, SHIFT, TABULATOR, PRAWY ALT, Ćwiczenia w pisaniu – litery i znaki górne.
  - 3) pisanie obiema rękami i używanie właściwych palców,
  - 4) zapoznanie się z klawiaturą numeryczną i jej obsługą – klawisz NUMLOCK,
  - 5) obliczenia – dodawanie i odejmowanie w zakresie 1000.

## **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Decoupage – ozdabianie metodą na żelazko:
  - 1) oczyszczenie za pomocą papieru ściernego drewnianego serca,



- 2) pomalowanie farbą akrylową za pomocą gąbki,
  - 3) rozwarstwienie serwetki,
  - 4) położenie pędzelkiem cienkiej warstwy kleju - Vicol,
  - 5) przyłożenie serwetki do płaskiej powierzchni,
  - 6) przeprasowanie gorącym żelazkiem przez papier do pieczenia (zastosowanie zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu domowego),
  - 7) lakierowanie,
  - 8) ozdabianie konturówkami.
2. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych- czynności porządkowe:
- 1) nauka prawidłowego ściernia kurzu z szafek w pracowni,
  - 2) prawidłowe mycie szafek z użyciem środków czystości.

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

1. Aktywowanie do samodzielnego twórczego działania poprzez wprowadzanie nowych technik plastycznych – mozaika:
  - 1) przygotowanie małych kolorowych kwadratów,
  - 2) przygotowanie czarnej kartki bloku technicznego,
  - 3) wykonanie wzoru (na sucho)- przykładając kwadraty na papier wg. własnego pomysłu,
  - 4) przyklejenie kwadratów za pomocą kleju.
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. Aktywowanie do samodzielności. Wykonanie prac o tematyce Wielkanocnej na wystawę prac wielkanocnych:
  - 1) ozdabianie wyduszek- cekinami, ziarnami kawy, piórkami,
  - 2) szycie maskotek - zajęcy, kurczaków.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Czytanie opowiadań i wierszy – Wielkanoc:
  - 1) doskonalenie czytania wraz z odpowiednią intonacją,
  - 2) kształtowanie czytania ze zwróceniem uwagi na znaki interpunkcyjne,
  - 3) nauka redagowania życzeń świątecznych.
2. Koszyczki wielkanocne – orgiami:
  - 1) doskonalenie czynności manualnych,
  - 2) kształtowanie kolejności wykonywania zadań i dbałości o estetykę miejsca pracy.
3. „Legenda? Cóż to?”– czytanie książki pt. „Legendy Ziemi Gostyńskiej”:
  - 1) rozwijanie wyobraźni, fantazji i wyrażania uczuć poprzez pracę plastyczną,
  - 2) swobodne wypowiedzi uczestników na temat zaczerpniętych z legend informacji
4. Pamiętajmy o bohaterach – zapalenie zniczy w miejscach pamięci narodowej:
  - 1) spacer do miejsc pamięci narodowej,
  - 2) zapalenie zniczy,
  - 3) kształtowanie postaw patriotycznych i kultywowanie zwyczajów – czytanie wierszy T. Różewicza „Oblicze Ojczyzny” i A. Słonimski „Polska”.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA**

1. Epoki muzyczne – starożytność: Grecja, Rzym:
  - 1) zapoznanie z cechami muzyki starożytnej – jednogłosowość,
  - 2) zapoznanie z formami muzyki starożytnej – oda, hymn,
  - 3) co to są Olimpiady muzyczne?
2. Budowa prostych instrumentów perkusyjnych:
  - 1) wykonanie instrumentu perkusyjnego z różnych materiałów,
  - 2) kształtowanie umiejętności rozpoznawania wybranych instrumentów muzycznych po wydawanych przez nie dźwiękach i wyglądzie,
  - 3) kształtowanie umiejętności nazywania muzyków grających na tych instrumentach;
  - 4) próba odtwarzania podanych rytmów,
  - 5) nauka umiejętności układania różnych przedmiotów zgodnie z zapisanym rytmem.
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 rozciągające w parach jako forma dobrej zabawy wpływające na odżywienie i uelastycznienie mięśni.
2. Spacer do parku 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. Zestawy ćwiczeń w sali rehabilitacyjnej oraz inne formy na świeżym powietrzu redukujące tkankę tłuszczową u osób z nadwagą ( kijki, długie spacer, szybki marsz, zewnętrzna siłownia ).
9. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.

**MAJ**



## I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Zakupy w sklepie samoobsługowym środków czystości na zasadzie odczytywania z kartki:
  - 1) poznawanie nazw i zastosowanie detergentów w gospodarstwie domowym,
  - 2) porównywanie cen, wielkości opakowań,
  - 3) poznawanie nazw firm produkujących środki czystości.
2. Obsługa zmywarki:
  - 1) Prawidłowe ułożenie naczyń w zmywarce,
  - 2) nauka włączania i wyłączenia zmywarki,
  - 3) dopełnianie detergentów i nauka mycia wewnętrznych elementów urządzenia.
3. Samodzielne wykonanie surówki z marchewki, jabłek i pietruszki:
  - 1) płukanie i obieranie warzyw,
  - 2) ścieranie na tarce i doprawianie,
  - 3) dekoracja prażonymi ziarnami słonecznika, zaproszenie do degustacji przyjaciela,
  - 4) rozmowa o wartościach odżywczych warzyw i owoców.
4. Pogadanka na temat wartości rodziny z okazji Dnia Matki i Ojca oraz Opiekuna:
  - 1) poznawanie i rozumienie takich wyrażen jak dom jest ostoją, poczucie bezpieczeństwa, bezwarunkowa miłość, rodzina to najważniejsza wartość w życiu człowieka.
5. Przygotowanie poczęstunku z okazji Dnia Rodzica i Opiekuna:
  - 1) pieczenie ciast biszkoptowych, dekoracja startą czekoladą,
  - 2) dekoracja stołu kwiatami i innymi ozdobami.
6. Gotowanie zupy krem z zielonego groszku z grzankami:
  - 1) obieranie warzyw, podsmażanie grzanek,
  - 2) wykorzystanie blendera do miksowania zupy, prawidłowa obsługa blendera.
7. Przygotowanie dania obiadowego – kotlety z fileta z kurczaka z ziemniakami i surówką:
  - 1) porcjowanie mięsa, panierowanie, smażenie,
  - 2) obieranie warzyw na surówkę oraz ziemniaków, wykonanie surówki, gotowanie ziemniaków,
  - 3) estetyczne nakrycie stołu i prawidłowe posługiwanie się sztućcami.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Stosowanie przycisków w praktyce:
  - 1) otwierania, zamykanie katalogów,
  - 2) zapisywanie plików,
  - 3) otwieranie okien aplikacji,
  - 4) stosowanie przycisków w praktyce: przywrócenie w dół, maksymalizacja, minimalizacja, zamykanie,
  - 5) wyszukiwanie plików za pomocą lupy.
2. Niespodzianka dla naszych Mam:
  - 1) wykonanie laurki w programie Paint,
  - 2) przepisanie wiersza „Dziś dla Ciebie Mamusiu”,
  - 3) wkomponowanie treści wiersza w program.
3. „Zwiedzamy Europę”- miasto warte zobaczenia – przewodnik:
  - 1) odnalezienie w Internecie, książkach informacji o wybranym mieście,
  - 2) praca w dokumencie tekstowym – przedstawienie najważniejszych atrakcji miejscowości,
  - 3) odnalezienie planu miasta w wyszukiwarce [google.pl](http://google.pl) za pomocą aplikacji mapy,
  - 4) nauka wykonywania zrzutu ekranu przez użycie klawisza PrintScreen,

- 5) nauka wklejania zrzutu ekranu w programie Paint,
  - 6) zaznaczenie najważniejszych atrakcji na planie miasta za pomocą owalnego kształtu.
4. Ćwiczymy naszą pamięć:
    - 1) gry edukacyjne- szybkie wpisywanie - gra w państwa i miasta,
    - 2) gry planszowe,
    - 3) memo – ćwiczenia pamięci,
    - 4) gry pamięciowe: słowo i obraz.
  5. Sieciowe pogaduszki:
    - 1) pogadanka o niebezpieczeństwach w sieci,
    - 2) rozpoznawanie podstawowych emotikon,
    - 3) korzystanie z usług w chmurze,
    - 4) komunikatory: Skype, Messenger,
    - 5) zakładanie konta, wysyłanie wiadomości.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Kwiaty w koszyku - wykonanie koszyczka z kwiatami z masy solnej:
  - 1) wykonanie masy solnej według przepisu,
  - 2) odważanie produktów za pomocą wagi kuchennej,
  - 3) ręczne wyrabianie masy,
  - 4) barwienie masy za pomocą farb akrylowych,
  - 5) wałkowanie masy za pomocą wałka,
  - 6) wycinanie elementów koszyczka,
  - 7) zlepianie za pomocą wody,
  - 8) formownie kolorowych kwiatów i liści,
  - 9) suszenie i lakierownie.
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) porównanie nasion marchwi, pietruszki, buraków, fasoli,
  - 5) wysianie nasion,
  - 6) podlanie grządek konewką,
  - 7) odchwaszczanie za pomocą narzędzi ogrodniczych.

### **IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Przygotowanie prac plastycznych uczestników ŚDS na wystawę – „Zwykła wystawa niezwykłych ludzi”
2. Rysowanie kredkami ołówkowymi wg. własnego pomysłu – kształtowanie wyobraźni:
  - 1) wykonanie szkicu ołówkiem,
  - 2) wypełnianie kredkami,
  - 3) podpisanie pracy, zawieszenie na gazetce.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych. Mycie okien w pracowni, porządkowanie i segregowanie w szafach i szufladach.
4. Kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej. 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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. „Z ziemi włoskiej do Polski...” – obchody święta Konstytucji III-go maja:
  - 1) czytanie legend „O Lechu, Czechu i Rusie” oraz „O smoku wawelskim”,
  - 2) wskazywanie i nazywanie symboli narodowych,
  - 3) wskazywanie najważniejszych wydarzeń historycznych.
2. Poznanie głównych elementów budowy książki:
  - 1) zapoznanie ze zbiorem, działami,
  - 2) zasady wypożyczania książek i korzystania z czytalni,
  - 3) porządkowanie ośrodkowej biblioteczki.
3. Śmierć i rozstania – kształtowanie zachowań przy stracie bliskiej osoby:
  - 1) Określanie cykli życiowych w przyrodzie,
  - 2) Kształtowanie świadomości czym jest rozstanie,
  - 3) Kształtowanie poczucia według zasady „Życie toczy się dalej”.
4. Dzień Piekarza – pogadanka na temat zawodów:
  - 1) Doskonalenie wiedzy na temat pracy piekarza,
  - 2) Poznawanie składników potrzebnych do wypieków.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

1. Epoki muzyczne – starożytność: Grecja, Rzym:
  - 1) zapoznanie z cechami muzyki starożytnej – jednogłosowość,
  - 2) zapoznanie z formami muzyki starożytnej – oda, hymn,
  - 3) co to są olimpiady muzyczne?
2. Budowa prostych instrumentów perkusyjnych:
  - 1) wykonanie instrumentu perkusyjnego z różnych materiałów,
  - 2) kształtowanie umiejętności rozpoznawania wybranych instrumentów muzycznych po wydawanych przez nie dźwiękach i wyglądzie,
  - 3) kształtowanie umiejętności nazywania muzyków grających na tych instrumentach;
  - 4) próba odtwarzania podanych rytmów,
  - 5) nauka umiejętności układania różnych przedmiotów zgodnie z zapisanym rytmem.
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 obręcz barkową i siłę mięśniową z przyrządami( laska

- gimnastyczna, ciężarki, taśmy rozciągające).
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, wiary we własne możliwości oraz zdrowej rywalizacji).
  7. Przejazd autokarem miejskim ( nauka korzystania, poznawanie i odczytywanie rozkładu jazdy, kulturalne zachowanie się podczas jazdy).
  8. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.

## **CZERWIEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Estetyczne nakrywanie stołu do posiłku, prawidłowa postawa przy stole:
  - 1) wykorzystanie elementów ozdobnych np. kwiatów, serwetek,
  - 2) ćwiczenia w posługiwaniu się sztucami.
2. Współdziałanie w grupie, podział obowiązków podczas zajęć w pracowni:
  - 1) rozwijanie umiejętności pracy w grupie.
3. Wiosenne kanapki - wykonanie kanapek z wykorzystaniem zielonych warzyw:
  - 1) przygotowanie potrzebnych składników,
  - 2) wykonanie kanapek, samoocena pracy.
4. Sałata jako warzywo baza dla różnego rodzaju sałatek,
  - 1) poznawanie różnych rodzajów sałat: lodowa, masłowa, rukola,
  - 2) wykonanie sałatki greckiej, z prażonymi migdałami.
5. Truskawki i maliny jako pierwsze, popularne świeże owoce sezonowe –rozmowa o smakach, zastosowanie:
  - 1) degustacja świeżych owoców,
  - 2) wyrażanie doznań smakowych za pomocą słów, gestów, mimiki.
6. Pieczenie ciasta z truskawkami i agrestem według przepisu:
  - 1) odczytywanie przepisu, odmierzanie składników za pomocą szklanki i wagi kuchennej,
  - 2) wykonanie ciasta według ustalonej kolejności,
  - 3) angażowanie osób mniej sprawnych w trudniejsze czynności kulinarne.
7. Nauka smażenia konfitury truskawkowo – agrestowej z zachowaniem proporcji:
  - 1) przygotowanie owoców oraz słoików,
  - 2) zwracanie uwagi na konieczność wyparzania naczyń,
  - 3) przypomnienie zasad BHP podczas przygotowywania przetworów.
8. Wspólne grillowanie za działkę ogrodowej.
9. Wyjście na działkę ogrodową, pielenie grządek warzywnych, obserwacja wschodzących warzyw:
  - 1) odróżnianie chwastów od roślin uprawnych.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Praca w edytorze tekstu Word- Obiekt Clipart:



- 1) nauka zastosowanie narzędzi głównych programu Word oraz podstawowych klawiszy w pracy z edytorem tekstu,
  - 2) wyszukiwanie odpowiednich obrazków po nazwie w polu „Wyszukaj”,
  - 3) wstawianie obrazu z galerii Clipart,
  - 4) nauka powiększania i zmniejszania pobranych obrazów,
  - 5) zastosowanie wybranych obiektów połączonych z tekstem.
2. Plan dnia - Tworzenie tabel:
- 1) poznanie pojęć: tabela, wiersz, kolumna, komórka, nagłówek,
  - 2) używanie narzędzia Tabela/Wstaw w edytorze tekstu,
  - 3) utworzenie tabeli według wzoru -wstawianie wierszy, kolumn,
  - 4) wyrównanie komórek,
  - 5) przygotowanie własnego tygodniowego planu dnia.
3. „Lato, lato, lato czeka...”:
- 1) wypowiedzi na temat planów wakacyjnych,
  - 2) zachowanie bezpieczeństwa w czasie wakacji,
  - 3) utworzenie najważniejszych zasad –używanie punktatorów i numerowania,
  - 4) podkreślenie najważniejszych treści i ich pogrubienie,
  - 5) zmiana orientacji strony.
4. Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej:
- 1) przygotowanie plakatu kibica – wstawienia napisu w Fontwork,
  - 2) utworzenie krótkiego hasła zagrzewającego drużynę do walki,
  - 3) przygotowanie tabel z drużynami, wynikami i miejscami,
  - 4) przygotowanie harmonogramu meczy.
5. Drugi numer „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
- 1) tworzenie krótkich opisów najważniejszych wydarzeń ŚDS z ostatnich 3 m-cy,
  - 2) wybór zdjęć,
  - 3) zamieszczenie bloków tematycznych np. efektów prac w pracowniach,
  - 4) ćwiczenia w obsłudze programu Publisher,
  - 5) druk gazetki i zamieszczenie publikacji na profilu FB.

### **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Prace porządkowe na działce:
  - 1) odchwaszczanie grządek,
  - 2) wysypanie kory pod roślinami na skalniaku,
  - 3) prawidłowe podlewanie grządek,
  - 4) przycinanie krzewu forsycji,
  - 5) rozpoznawanie dojrzałych owoców,
  - 6) zbiór owoców: agrestu, porzeczki, czereśni, moreli, jabłek,
  - 7) wykorzystanie zebranych owoców na bieżące potrzeby.
2. Sowa – nocny ptak, wykonanie sowy z masy solnej. Rozwijanie sprawności manualnych:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonywania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) wałkowanie,
  - 4) odciskanie za pomocą wałka,
  - 5) wycinanie elementów według przygotowanego szablonu,
  - 6) sklejanie za pomocą pędzelka i wody,
  - 7) malowanie farbami, lakierowanie.
3. Dbanie o higienę osobistą-pogadanka:
  - 1) omówienie czynności związanych z utrzymaniem czystości ciała,

- 2) jak należy dbać o czystość skóry, włosów i paznokci,
- 3) środki czystości i przybory które używamy.

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

1. Szycie woreczków na lawendę – rozwijanie sprawności manualnych. Nauka etapów wykonania pracy oraz przygotowanie u niezbędnych materiałów:
  - 1) wyprasowanie tkaniny
  - 2) za pomocą miary krawieckiej odmierzenie odpowiedniej wielkości woreczka,
  - 3) wycięcie z tkaniny
  - 4) przeszycie maszynowo
  - 5) zamocowanie sznurka
2. Malowanie farbami i kredkami akwarelowymi – wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju z wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi:
  - 1) wyszukanie odpowiedniego motywu,
  - 2) przygotowanie stanowiska pracy: farby, woda, pędzle, papier,
  - 3) malowanie,
  - 4) oprawienie pracy, przyklejenie etykiet, podpisanie autora.
3. Przygotowanie prac plastycznych na konkursy organizowane przez: PFRON oraz ośrodki wsparcia.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Bądźmy asertywni – mówny „nie” – pogadanka:
  - 1) próby wytłumaczenia czym jest asertywność na konkretnych przykładach,
  - 2) odróżnianie zachowań uległych i agresywnych od asertywnych,
  - 3) asertywne reagowanie na krytykę oraz poznawanie zachowań asertywnych.
2. Pierwszy dzień lata – pogadanka i spacer:
  - 1) doskonalenie spostrzegawczości – obserwacje zmian w przyrodzie,
  - 2) wzbogacanie wiedzy na temat charakterystycznych cech danej pory roku.
3. „Złość w krainie bajek” – odczuwanie i wyrażanie emocji:
  - 1) czytanie ze zrozumieniem bajek terapeutycznych,
  - 2) kształtowanie empatii,
  - 3) rozmowa o bohaterach i zabawnych sytuacjach.
4. Bezpieczne wakacje:
  - 1) wskazywanie sposobów spędzania czasu wolnego,
  - 2) wskazywanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w górach, nad morzem, w lesie,
  - 3) kształtowanie postaw, jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

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. 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 w średniowieczu:
    - 1) zapoznanie z terminem chorału gregoriańskiego wraz z przykładem muzycznym,
    - 2) zapoznanie ze znaczeniem i rozwojem muzyki kościelnej,
    - 3) zapoznanie z pojęciami średniowiecznej muzyki świeckiej: liryka dworska i rycerska, pieśń trubadurów i truwerów wraz z przykładami muzycznymi,
    - 4) omówienie zabytków muzyki polskiego średniowiecza wraz z przykładami muzycznymi.
  4. Rysowanie do muzyki:
    - 1) wykorzystanie własnej 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 wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków na materacu, kozetce, przy drabince.
2. Przygotowanie i udział w zawodach sportowych, spartakiadach, biegach, organizowanych przez inne placówki o zbliżonej działalności.
3. Pogadanka na temat zdrowej rywalizacji i kulturalnego zachowania się podczas zawodów.
4. Dbanie o higienę ciała po zajęciach ruchowych, zmiana stroju gimnastycznego.
5. Rehabilitacja na magicznym dywanie (rozwijanie umiejętności szybkiego reagowania, refleksu, sprytu, koordynacji, pomysłu).
6. Aktywny wypoczynek w kręgielni (kulanie w parach).
7. Aqua aerobik (doskonalenie umiejętności pływania, marsz w wodzie).
8. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.
9. Wewnątrz ośrodkowy Turniej w Darta jako forma zdrowej rywalizacji oraz pokazania swoich umiejętności i możliwości w rzutach do celu.

## **LIPIEC**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Pogadanka o konieczności spożywania świeżych warzyw i owoców:
  - 1) co to jest piramida zdrowego żywienia,
  - 2) omówienie planszy edukacyjnej,
  - 3) miejsce warzyw i owoców w piramidzie żywieniowej.
2. Nauka korzystania z maszynki elektrycznej do szatkowania warzyw, montaż i demontaż,
  - 1) utrzymanie sprzętu agd w czystości oraz przestrzeganie zasad BHP,
  - 2) możliwość korzystania z tego typu sprzętu przez osoby mniej sprawne.
3. Przygotowanie sałatek i surówek ze świeżych warzyw:
  - 1) wyszukiwanie przepisów w literaturze,
  - 2) przestrzeganie kolejności wykonywanych czynności,

- 3) usprawnianie manualne podczas krojenia, ścierania,
- 4) wykorzystanie maszynki do szatkowania.
4. Gotowanie lekkostrawnej zupy warzywnej z wykorzystaniem świeżych warzyw:
  - 1) podział pracy według możliwości i umiejętności uczestników.
5. Zarabianie ciasta drożdżowego na racuchy, smażenie,
  - 1) wykonanie musu jabłkowego do przyozdobienia racuchów,
  - 2) zwracanie uwagi na minimalne użycie tłuszczu,
  - 3) zwracanie uwagi na bezpieczeństwo podczas pracy.
6. Przygotowanie zapiekanki warzywnej z zastosowaniem szpinaku - posiłkowanie się sprawdzonym przepisem.
7. Wykonanie różnego typu dań z wykorzystaniem owoców sezonowych: pieczenie ciasta z rabarbarem, wykonanie kompotu z truskawek, agrestu i wiśni na bieżące spożycie.
8. Porządkowanie pracowni kulinarnej, mycie mebli, układanie naczyń w szafkach,
  - 1) podział obowiązków,
  - 2) zastosowanie detergentów, dezynfekcja dużych powierzchni.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Świat MS Excel:
  - 1) do czego służy arkusz kalkulacyjny – budowa arkusza,
  - 2) wpisywanie odpowiednich danych,
  - 3) dopasowanie szerokości kolumny - wysokości wiersza,
  - 4) zaznaczanie zakresów komórek,
  - 5) sposoby adresowania komórek,
  - 6) wprowadzanie prostych wzorów sumy.
2. Tworzymy kolaże:
  - 1) wybranie zdjęć z fotogalerii,
  - 2) wyszukanie grafik w Internecie,
  - 3) wybór wzoru, szablonu,
  - 4) dodawanie naklejek, obrazków do zdjęć,
  - 5) znalezienie odpowiedniego cytatu i połączenie go z fotografią,
  - 6) zastosowanie odpowiednich ramek i filtrów.
3. Gry i zabawy- stymulujące rozwój w różnych dziedzinach i poszerzenie wiedzy:
  - 1) dokończenie i uzupełnienie rysunku,
  - 2) kolorowanie obrazka za pomocą narzędzia służącego do wypełniania kolorem zamkniętych obszarów rysunku,
  - 3) łączenie w pary,
  - 4) dopasowywanie elementów,
  - 5) gry z zakresu przyrody.
4. Fotografowanie kwiatów, drzew, błękitnego nieba:
  - 1) fotografowanie przyrody,
  - 2) przybliżanie i oddalanie obrazu – nauka używania przycisku Zoom,
  - 3) zmiana rozdzielczości fotografii,
  - 4) zastosowanie narzędzi, efektów, ramek, kadrowanie.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Ozdabianie drewnianego pudełka metodą decoupage – utrwalanie znanej techniki pracy:
  - 1) pomalowanie farbą akrylową,
  - 2) ćwiczenia manualne (prawidłowe przecierania papierem ściernym),
  - 3) wycinanie elementów z serwetki za pomocą pędzelka i wody,



- 4) przyklejanie wyciętych elementów,
  - 5) lakierowanie, przecieranie papierem ściernym,
  - 6) ozdabianie wyciskami z masy lekkiej.
2. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
    - 1) nauka mycia okna,
    - 2) mycie ramy okiennej, parapetu.

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

1. Kuchenne fartuchy – nauka szycia, trening umiejętności praktycznych z wykorzystaniem maszyny do szycia:
    - 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. Kalkografia – wprowadzanie nowych technik pracy, rozwijanie zainteresowań:
    - 1) przygotowanie tkanin o różnych fakturach
    - 2) ułożenie wzoru na kartce
    - 3) delikatne podklejenie klejem
    - 4) przyłożenie kalki technicznej oraz kartki na odbitkę
    - 5) prasowanie żelazkiem .
  3. Spacer zbiory kwiatów i roślin. Suszenie zbiorów na potrzeby przyszłych projektów.
  4. Monotypia - wprowadzanie nowych technik pracy, rozwijanie zainteresowań.
- Poznanie poszczególnych etapów pracy:
- 1) naniesienia farb za pomocą pędzla na szklana taflę,
  - 2) przyłożenie białej kartki papieru,
  - 3) wykonanie odcisku przy użyciu wałka,
  - 4) pozostawienie do wyschnięcia.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Słuchanie ze zrozumieniem słuchanego lub czytanego tekstu:
  - 1) odtwarzanie słuchowisk z płyt CD,
  - 2) swobodne wypowiedzi uczestników na temat postaci,
  - 3) wskazywanie następstw czasowych opisanych wydarzeń.
2. „Nasze imiona” – pochodzenie i znaczenie:
  - 1) doskonalenie świadomości skąd się wywodzą dane imiona,
  - 2) rozmowa kierowana na temat imion, zdrobnień, ulubionych form,
  - 3) sprawdzanie jego znaczenia w księdze imion.
3. „Strach ma wielkie oczy” – bajki terapeutyczne na temat radzenia sobie ze swoimi słabościami:
  - 1) wzmacnianie mocnych stron uczestników,
  - 2) dostrzeganie potrzeb drugiego człowieka.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

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, 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 w średniowieczu:
- 1) zapoznanie z terminem chorału gregoriańskiego wraz z przykładem muzycznym,
  - 2) zapoznanie ze znaczeniem i rozwojem muzyki kościelnej,
  - 3) zapoznanie z pojęciami średniowiecznej muzyki świeckiej: liryka dworska i rycerska, pieśń trubadurów i truwerów wraz z przykładami muzycznymi,
  - 4) omówienie zabytków muzyki polskiego średniowiecza wraz z przykładami muzycznymi.
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. Zabawa na magicznym dywanie poprzez ustawianie na wyświetlonym obrazie różnorodnych przeszkód, przedmiotów i ich turlanie.
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 zamiłowania do tej dyscypliny, zdrowa rywalizacja, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z przegraną.
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. Gotowanie zupy pomidorowej ze świeżych pomidorów - wykonanie poszczególnych etapów gotowania zupy.
2. Ocieranie ziół takich jak majeranek, mięta, oregano i melisa:
  - 1) dokładne płukanie, suszenie, ocieranie, przygotowanie do przechowania,



- 2) zastosowanie ziół w kuchni.
3. Nauka prawidłowego obsługiwanian odkurzacza- wymiana worka, wykorzystanie różnych końcówek do odkurzania.
4. Co wiemy o mleku? Wyszukiwanie informacji w internecie i dostępnej literaturze:
  - 1) mleko jako bogaty źródło wapnia i białka,
  - 2) poznawanie korzyści płynących ze spożywania mleka i przetworów mlecznych.
5. Wykonanie sera z mleka zsiadłego z pomidorami suszonymi:
  - 1) poznawanie przepisu na wykonanie twarożku,
  - 2) przygotowanie dania w połączeniu ze świeżymi pomidorami i olejem z ziołami.
6. Gotowanie prostych potraw mlecznych z myślą o samodzielnym wykonaniu np. budyń, kaszka, owsianka (dokonanie samodzielnego wyboru) - mobilizowanie do osiągnięcia większego poziomu samodzielności.

## **II. PRAOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Gry edukacyjne multimedialne:
  - 1) odnalezienie, uruchomienie gry,
  - 2) zapoznanie się z regulaminem, poleceniami, zapisywanie efektów pracy,
  - 3) obliczenia pieniężne.
2. „Świat Książki”:
  - 1) przypomnienie pisowni wielką literą imion, nazwisk i tytułów książek,
  - 2) uzupełnienie brakujących znaków cudzysłowu w tytułach- przemieszczanie kursora tekstowego,
  - 3) praktyczne zastosowanie alfabetu – nauka układania pozycji książkowych zgodnie z kolejnością alfabetyczną nazwisk autorów,
  - 4) kopiowanie fragmentów tekstu z wykorzystaniem poleceń z menu lub odpowiednich przycisków,
  - 5) ćwiczenia w wklejaniu, usuwaniu tekstu,
  - 6) zapisywanie pracy.
3. Zilustrowanie baśni „Calineczka” Andersena:
  - 1) wyszukanie baśni, przeczytanie lub wysłuchanie audiobooka,
  - 2) propozycje ilustracji,
  - 3) zastosowanie narzędzi: krzywa, kształty w programie Paint,
  - 4) posługiwanie się ołówkiem komputerowym oraz pędzlem,
  - 5) wybór grubości linii,
  - 6) zapisanie pracy.
4. Praca w portalu edukacyjnym grydladzieci.edu.pl:
  - 1) gry plastyczne –kolorowanka,
  - 2) gry muzyczne,
  - 3) łączenie w pary,
  - 4) łamigłówki,
  - 5) labirynty.

## **III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA**

1. Wyrabianie przedmiotów z masy solnej, rozwój umiejętności manualnych oraz samodzielnej aktywności – guziczki:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonywania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) wałkowanie,
  - 4) odciskanie za pomocą wałka,
  - 5) wycinanie elementów według przygotowanego szablonu,

- 6) sklejanie za pomocą pędzelka i wody,
  - 7) malowanie farbami, lakierowanie,
  - 8) ozdabianie według własnego pomysłu kuleczkami, reliefami,
  - 9) nawlekanie na sznurek.
2. Trening umiejętności praktycznych:
    - 1) dbanie o kwiaty doniczkowe (podlewanie, przesadzanie).

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

1. Barwienie papieru za pomocą metody marblingu – kształtowanie i rozwój kreatywności oraz ekspresji twórczej:
  - 1) przygotowanie naczynia z wodą i zabarwienie jej za pomocą farb,
  - 2) nakładanie kartki na tafle wody,
  - 3) osuszenie kartki,
  - 4) wykorzystanie prac do ozdobnych kartek
2. Prace plastyczne z wykorzystaniem bibuły – możliwość indywidualnego i swobodnego wypowiedziania się oraz tworzenia w zakresie dostępnych środków plastycznych:
  - 1) narysowanie wzoru na kartce
  - 2) wykonanie z różnokolorowej bibuły kulek
  - 3) przyklejanie kulek na wcześniej narysowany wzór.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. List z wakacji do przyjaciela:
  - 1) dbanie o kompozycję listu,
  - 2) wybór języka listu w zależności od adresata – rodzaje listów,
  - 3) kształtowanie zasad – zwroty grzecznościowe.
2. „Porozumienie na migi” – prezentacja wybranych sytuacji i odgadywanie ich – kalambury:
  - 1) wybór przedstawienia hasła – rysunek lub migi,
  - 2) doskonalenie zasad zdrowej rywalizacji.
3. Kształtowanie ważności paragonu w zakupach, posługiwanie się pieniędzmi:
  - 1) do czego potrzebny jest paragon,
  - 2) pobudzanie świadomości o możliwościach reklamacji towaru,
  - 3) doskonalenie zasad oszczędzania.
4. Lokomotywą w świat Tuwima:
  - 1) zapoznanie z twórczością J. Tuwima,
  - 2) czytanie i pamięciowe opanowanie fragmentów tekstu.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

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. Muzyka baroku:
- 1) zapoznanie z formami muzyki barokowej: koncert solowy wraz z przykładem muzycznym,
  - 2) zapoznanie z pojęciem opery oraz wybitnymi kompozytorami tej formy wraz z przykładami muzycznymi,
  - 3) przedstawienie wybranego kompozytora polskiego baroku: Marcin Mielczewski wraz z przykładem muzycznym.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Kontrola naszego ciała podczas ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych podczas ćwiczeń statycznych utrzymując pozycję ciała w miejscu oraz dynamicznych w trakcie wykonywania różnorodnych ćwiczeń.
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.
7. Kształtowanie w uczestnikach nawyku pomagania osobom mniej sprawnym podczas zajęć ruchowych – pogadanka.
8. Masaż relaksacyjny kręgosłupa.

## **WRZESIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Czas na dojrzałego w słońcu pomidora:
  - 1) poznawanie wartości odżywczych, nauka rozpoznawania różnych odmian pomidorów: polny, koktajlowy, malinowy, limy.
  - 1) wykorzystanie pomidorów w kuchni.
2. Wykonanie sałatek i surówek z wykorzystaniem pomidorów, przyozdabianie ziołami z działki.
3. Przygotowanie soku pomidorowego - krojenie warzyw, podsmażanie, przecieranie przez sito, pasteryzacja.
4. Dynia – warzywo jesienne, zdrowe i smaczne:
  - 1) różne gatunki dyni,
  - 2) gotowanie zupy dyniowej i kompotu.
5. Poznawanie rodzajów kaszy jęczmienna, gryczana, bulgur, kus kus, pęczak,
  - 1) pogadanka o wpływie na zdrowie człowieka,
  - 2) miejsce kasz w piramidzie zdrowego żywienia, omówienie planszy edukacyjnej.
6. Prawidłowe przechowywanie żywności połączone z myciem lodówki:
  - 1) mycie półek i szufladek,
  - 2) sprawdzanie terminu przydatności do spożycia pozostawionych produktów.

7. Nauka konstruowania budżetu domowego:
  - 1) poznawanie zasad konstruowania budżetu,
  - 2) wdrażanie do planowania wydatków,
  - 3) kształtowanie umiejętności dokonywania obliczeń.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „Zaczarowany świat”:
  - 1) wyszukanie w Internecie ulubionej bajki – streszczenie treści,
  - 2) doskonalenie tworzenia planu bajki,
  - 3) stosowanie wcięcia pierwszego wiersza akapitu,
  - 4) stosowanie narzędzie *wypunktowanie* – zastosowanie punktatorów graficznych i liczbowych,
  - 5) wstawianie Clipartów - jako punktów.
2. Nowinki Środowiskowej Rodzinki – numer 3:
  - 1) sporządzenia kalendarium wydarzeń z ostatnich miesięcy,
  - 2) wybór najważniejszych i opracowanie sprawozdań,
  - 3) przygotowanie kolaży dostępnych w galerii,
  - 4) obsługa programu Publisher – zamieszczenie tekstu i grafik,
  - 5) druk gazetki, publikacja w Issuu.pl i na profilu FB.
3. Gry w kurniku:
  - 1) przypomnienie zasad gry w warcaby,
  - 2) gra w warcaby,
  - 3) gra w wisielca,
  - 4) kalambury – odgadywanie, rysowanie haseł,
  - 5) mahjong.
4. Doskonalenie szybkiego pisania- ćwiczenia w prawidłowym poruszaniu myszką i obsłudze klawiatury:
  - 1) nauka pisanie bezwzrokowego,
  - 2) ćwiczenia w programie, mistrz pisania”,
  - 3) program myszka,
  - 4) pisanie na czas wyrazów po przecinku,
  - 5) pisanie trudnych wyrazów.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Dary jesieni – wykonanie kompozycji z kasztanów, żołądździ:
  - 1) spacer do parku,
  - 2) rozpoznawanie drzew po charakterystycznych liściach,
  - 3) zbieranie liści, kasztanów, żołądździ, jarzębiny,
  - 4) wykonanie jesiennego bukietu z liści,
  - 5) wykonanie kompozycji jesienniej.
2. Zbiór warzyw z działki ogrodowej:
  - 1) wykopywanie buraków, marchwi, pietruszki,,
  - 2) wykorzystanie warzyw na bieżące potrzeby w kuchni,

## IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Przygotowanie drobnych upominków na Prezentacje ŚDS. Nauka planowania oraz rozwój kreatywności.
2. Przygotowanie do ekspozycji prac plastycznych. Uwrażliwianie na piękno oraz kształtowanie nawyków estetycznych.



3. Trening umiejętności praktycznych - mycie okien w pracowni.
4. Przygotowanie uczestników oraz prac na konkurs plastyczny.
5. Ozdobne pojemniki z puszek – aktywowanie do samodzielnego i twórczego działania z wykorzystaniem materiałów przeznaczonych do recyklingu. Kształtowanie postaw ekologicznych:
  - 1) przemalowanie farba puszek np. po kukurydzy,
  - 2) zabezpieczenie górnej części ozdobną taśmą,
  - 3) naklejanie techniką decoupage ozdobnych motywów,
  - 4) przemalowanie lakierem akrylowym.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Jesienne słuchowiska:
  - 1) słuchanie/czytanie opowiadań i wierszy,
  - 2) ćwiczenia interpretacyjne, rozmowa kierowana,
  - 3) relaksacja przy dźwiękach przyrody.
2. „Zaakceptuj mnie” – czytanie bajek terapeutycznych
  - 1) kształtowanie poczucia szacunku dla drugiej osoby,
  - 2) doskonalenie świadomości, że nie należy oceniać po wyglądzie.
3. Prasówka lokalna – gazety lokalne:
  - 1) wybieranie interesującego artykułu – czytanie,
  - 2) opowiadanie zapamiętanej treści,
  - 3) wyrażanie swojej opinii, swojego zdania.
4. Dzień Dobrych Wiadomości – dbamy o dobry nastrój:
  - 1) tworzenie karteczek z miłymi wiadomościami,
  - 2) burza mózgów – pomysły dobrych wiadomości,
  - 3) przekazywanie sobie karteczek z dobrą wiadomością między uczestnikami.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

1. „Dzień chłopaka” przygotowanie muzyczno-teatralne:
  - 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 romantyzmu:
  - 1) zapoznanie z cechami muzyki romantycznej,
  - 2) zapoznanie z wybitnymi kompozytorami epoki wraz z przykładami muzycznymi,
  - 3) omówienie życia i twórczości Fryderyka Chopina wraz z przykładami muzycznymi,
  - 4) wyjaśnienie pojęć: pieśń, ballada wraz z przykładem muzycznym.
3. Przygotowanie muzyczno-teatralne do Prezentacji dorobku artystycznego:
  - 1) dobór repertuaru do możliwości i cech uczestników,
  - 2) indywidualne przygotowania uczestników,
  - 3) ćwiczenia przed występem na scenie z muzyką i mikrofonem,
  - 4) 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 ( minizawody, 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 ).
7. Ćwiczenia ogólnousprawniające mające na celu wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni, lepsze ukrwienie oraz utrzymanie dobrej czynności układu oddechowego i nerwowego.
8. Ćwiczenia indywidualne mające na celu wzmocnienie siły mięśniowej kończyn górnych u osób poruszających się na wózkach.
9. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Poznawanie innych rodzajów odżywiania się - wegetarianizm:
  - 1) czym jest wegetarianizm,
  - 2) rodzaje diet wegetariańskich,
  - 3) powody przechodzenia na dietę wegetariańską,
  - 4) wykonanie dania wegetariańskiego.
2. Nauka przygotowania i formowania klusek śląskich:
  - 1) gotowanie, mielenie, zarabianie ciasta ziemniaczanego, formowanie klusek,
  - 2) wdrażanie osób mniej sprawnych do trudniejszych czynności kulinarnych.
3. Wykonanie przetworów z jabłek: kompot, mus jabłkowy na bieżące spożycie:
  - 1) kształtowanie sprawności manualnych przez obieranie owoców.
4. Pieczenie ciasta drożdżowego z jabłkami:
  - 1) nauka wyrabiania ciasta drożdżowego, wykonanie kruszonki,
  - 2) układanie kawałków owoców,
5. Przygotowanie poczęstunku na Prezentację ŚDS:
  - 1) poznawanie sposobu wykonania zakąsek i sałatek na szczególne uroczystości.
6. Nauka kiszenia kapusty na bieżące potrzeby, poznawanie wartości odżywczych kapusty kiszonej, ścieranie na tarce i ugniatanie w naczyniu.
7. Samodzielne wykonanie przez każdego uczestnika sałatki warzywnej:
  - 1) zastosowanie różnych składników,
  - 2) kształcenie poczucia estetyki,
  - 3) osiąganie coraz większej samodzielności.
8. Zakupy w sklepie samoobsługowym:
  - 1) zwracanie uwagi na świeżość warzyw i owoców,
  - 2) zwrócenie uwagi na rozmieszczenie poszczególnych asortymentów na regałach.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Czcionka niejedno ma imię”:
  - 1) przypomnienie rodzaju czcionek,
  - 2) doskonalenie wyboru czcionki w zależności od potrzeb,
  - 3) zwiększanie i zmniejszanie tekstu,



- 4) nauka pisania zdań kursywą,
- 5) klawisz formatowania – przypomnienie jakie spełnia funkcję.
2. Przygotowanie podziękowań.:
  - 1) wyszukiwanie i edycja potrzebnej grafiki,
  - 2) umieszczanie tekstu w obszarze rysunku w edytorze grafiki w stylu przezroczystym,
  - 3) tworzenie kompozycji graficznej z wykorzystaniem gotowych elementów,
  - 4) wyszukiwanie cytatów, redagowanie tekstu,
  - 5) łączenie tekst i grafiki w dokumencie tekstowym,
  - 6) druk – odpowiednie ustawienie właściwości.
3. Foldery i pliki – tworzenie i edycja:
  - 1) tworzenie folderów na pulpicie przez opcję utwórz „Nowy folder”,
  - 2) nadawanie nazw plikom oraz folderom,
  - 3) nauka usuwania zbędnych plików i folderów,
  - 4) kopiowanie i wklejanie metodą *Drag and Drop*,
  - 5) tworzenie nowego folderu podczas zapisywania dokumentu przy użyciu okna dialogowego – Zapisz jako,
  - 6) nauka lokalizowania danego pliku.
4. Windows i jego aspekty rozrywkowe:
  - 1) zapoznanie się z rodzajami gier w systemie Windows,
  - 2) poznanie i oswojenie się z zasadami gier,
  - 3) nauka zdrowej rywalizacji,
  - 4) zapisywanie dotychczasowego stanu gry.

### III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wykonanie odcisków liści w masie solnej:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonywania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) wałkowanie,
  - 4) odciskanie za pomocą wałka,
  - 5) wycinanie,
  - 6) malowanie farbami, lakierowanie.
2. 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.

### IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Wykonanie przedmiotów codziennego użytku - świeczniki z gipsu:
  - 1) przygotowanie małych plastikowych pudełek,
  - 2) przygotowanie masy gipsowej,
  - 3) wlewanie masy do naczyń,
  - 4) odczekanie do wyschnięcia,
  - 5) malowanie odlewów na różne kolory.
2. Szycie toreb na zakupy:
  - 1) wykrojenie z tkaniny odpowiedniej wielkości prostokąta,
  - 2) spięcie szpilkami po bokach
  - 3) zszywanie maszynowo
  - 4) wykrojenie tkaniny pasków na uchwyty, zszywanie ich
  - 5) przymocowanie uchwytów do torby i przesywanie maszynowe
  - 6) przyfastrygowanie ozdobnej tasiemki i przesywanie maszynowe

- 7) wyprasowanie torby.
3. Przygotowanie dekoracji oraz strojów na zabawę andrzejkową.

## **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI z SPOŁECZNYCH**

1. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych – szanujmy siebie i starszych:
  - 1) tworzenie rodzinnej atmosfery,
  - 2) łamanie stereotypów dotyczących starszych osób,
  - 3) kształtowanie zachowań eliminujących dyskryminację seniorów,
  - 4) wdrażanie do wspólnej pracy i pomagania sobie nawzajem.
2. Z kamerą wśród zwierząt – Światowy Dzień Zwierząt:
  - 1) czytanie fragmentów książek na temat wybranych zwierząt,
  - 2) oglądanie wybranego filmu o tematyce zwierzęcej,
  - 3) rozwijanie pozytywnych zachowań w stosunku do zwierząt.
3. Prezentacje – prezentacja dorobku ŚDS:
  - 1) nauka pamięciowa tekstu/roli,
  - 2) doskonalenie swobodnego poruszania się po scenie, praca z mikrofonem,
  - 3) poprawne czytanie, intonowanie tekstu, zwracanie uwagi na znaki interpunkcyjne.
4. Światowy Dzień Origami – rozwijanie zainteresowań, organizacja czasu wolnego,
  - 1) doskonalenie samodzielnego wyboru wzoru do ułożenia,
  - 2) kształtowanie sprawczości u uczestników,
  - 3) pobudzanie do współpracy między uczestnikami.
5. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych – szanujmy siebie i starszych:
  - 1) tworzenie rodzinnej atmosfery,
  - 2) łamanie stereotypów dotyczących starszych osób,
  - 3) kształtowanie zachowań eliminujących dyskryminację seniorów,
  - 4) wdrażanie do wspólnej pracy i pomagania sobie nawzajem.
6. Z kamerą wśród zwierząt – Światowy Dzień Zwierząt:
  - 1) czytanie fragmentów książek na temat wybranych zwierząt
  - 2) oglądanie wybranego filmu o tematyce zwierzęcej,
  - 3) rozwijanie pozytywnych zachowań w stosunku do zwierząt.
7. Prezentacje – prezentacja dorobku ŚDS:
  - 1) nauka pamięciowa tekstu/roli,
  - 2) doskonalenie swobodnego poruszania się po scenie, praca z mikrofonem,
  - 3) poprawne czytanie, intonowanie tekstu, zwracanie uwagi na znaki interpunkcyjne.
8. Światowy Dzień Origami – rozwijanie zainteresowań, organizacja czasu wolnego:
  - 1) doskonalenie samodzielnego wyboru wzoru do ułożenia,
  - 2) kształtowanie sprawczości u uczestników,
  - 3) pobudzanie do współpracy między uczestnikami.

## **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

1. 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.
2. 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, ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
3. Współczesne życie muzyczne:
    - 1) zaznajomienie z działalnością instytucji kulturalnych – filharmonii i opery,
    - 2) zaznajomienie z miejscowymi instytucjami kultury,
    - 3) informacja o konkursach muzycznych – Chopina, Wieniawskiego,
    - 4) zapoznanie z filharmoniami i operami świata oraz udział w nich polskich artystów.

## VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Ćwiczenia w podskokach – jedno- 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 przy muzyce ( umiejętność wypracowania samospokojenia się w sytuacjach stresowych)
9. Ćwiczenia indywidualne mające na celu wzmocnienie siły mięśniowej kończyn dolnych u osób mających problem z chodzeniem.

## LISTOPAD

### I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Dania z makaronu:
  - 1) wyszukiwanie przepisów w książce kucharskiej i w internecie, oglądanie ilustracji,
  - 2) wykonanie dania z makaronu dostosowanego do możliwości uczestników.
2. Wykonanie sałatki z pestkami słonecznika:
  - 1) poznawanie wartości odżywczych ziaren słonecznika, dyni, siemienia lnianego.
3. Pieczenie bułeczek mlecznych z sezamem oraz ciasteczek owsianych z różnymi ziarnami:
  - 1) angażowanie osób mniej sprawnych do formowania bułek oraz ciasteczek.
4. Pieczenie chleba razowego z ziarnami i żurawiną powiązane z prawidłowym odczytywaniem przepisu oraz z nauką odważania produktów:
  - 1) przygotowanie niezbędnych składników,
  - 2) prawidłowe wykonanie wszystkich etapów pieczenia chleba.
5. Pogadanka na temat ciekawostek związanych ze Świętym Marcinem i obchodami jego święta w Poznaniu.
6. Pieczenie rogalików z dżemem i powidłami z własnej spizarni:
  - 1) wykonanie rogalików według sprawdzonego przepisu,
  - 2) wałkowanie, nadziewanie, formowanie, pieczenie, ozdabianie.
7. Zakupy w sklepie samoobsługowym ze szczególnym zwróceniem uwagi na termin przydatności do spożycia artykułów spożywczych oraz świeżość warzyw i owoców. Przygotowanie poczęstunku na zabawę andrzejkową.

## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „Prawie jak w kinie” – MS PowerPoint:
  - 1) nauka wyboru motywu prezentacji,
  - 2) wstawianie tekstu,
  - 3) dodawanie slajdów, dowolnej grafiki,
  - 4) stosowanie przejść między slajdami,
  - 5) stosowanie animacji, sterowanie nimi.
2. Hobbit czyli tam i z powrotem”:
  - 1) zapoznanie się z treścią I rozdziału pt: ”Nieproszeni goście”,
  - 2) przepisanie fragmentu książki,
  - 3) formatowanie tekstu do przeznaczenia,
  - 4) ustalanie atrybutów czcionki (pogrubienie, podkreślenie, przekreślenie, kursywa,
  - 5) ustawianie interlinii,
  - 6) korzystanie z szablonów, wbudowanych słowników.
3. Przygotowanie Dyplomów na zawody kręglarskie:
  - 1) wyszukiwanie potrzebnych grafik,
  - 2) zastosowanie ozdobnych czcionek,
  - 3) stosowanie zdobień, obramowań,
  - 4) redagowanie tekstu,
  - 5) rozdzielanie i łączenie grup grafik,
  - 6) łączenie tekst i grafiki w dokumencie tekstowym,
  - 7) druk oraz laminowanie dyplomów, podziękowań.
4. Skróty klawiszowe czyli jak ułatwić sobie pracę na komputerze:
  - 1) poznanie podstawowych skrótów ułatwiających pracę w dokumencie tekstowym,
  - 2) Ctrl i jego różnorodne zastosowanie,
  - 3) zastosowanie w praktyce Ctrl+Z, Ctrl+X, Ctrl+C, Ctrl+V, Ctrl+A,
  - 4) skrót Ctrl+Alt+Delete czyli szybki ratunek,
  - 5) szybkie wyjście z każdej sytuacji czyli Alt+F4.
5. W urzędzie – nabywamy umiejętność pisania pism urzędowych:
  - 1) nauka zachowania odpowiedniej formy,
  - 2) stosowanie form grzecznościowych,
  - 3) odpowiednie rozmieszczenie akapitów,
  - 4) twarda spacja – eliminacja spójników na końcu linii tekstu Ctrl + Shift + spacja,
  - 5) nauka stosowania interlinii 1,5,
  - 6) wyjustowanie tekstu.

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Kultywowanie tradycji świąt - wykonanie ozdób choinkowych:
  - 1) pomalowanie bombek styropianowych farbą akrylową samodzielny dobór barw bombki oraz wzoru z serwetki,
  - 2) wycinanie elementów świątecznego 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 bałwanków, świątecznych aniołków:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) walcowanie za pomocą wałka na odpowiednią grubość,



- 4) wycinanie elementów,
  - 5) sklejanie, suszenie,
  - 6) malowanie farbami, lakierowanie,
  - 7) ozdabianie brokatem.
3. Zabezpieczenie roślin przed zimą:
    - 1) ściółkowanie iglaków,
    - 2) okrywanie krzewów róż.

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

1. Zaprojektowanie i wykonanie kartek Bożonarodzeniowych
  - 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 - przemaalowywanie na jednolity kolor.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Jak oszczędzać pieniądze? – mądre oszczędzanie:
  - 1) rozmowa kierowana na temat sposobów oszczędzania (bank, skarbonka, lokata),
    1. przegląd gazetek promocyjnych,
    - 2) porównywanie cen w celu oszczędzania.
  - 1) Przegląd poezji skłaniającej do refleksji:
    - 1) kształtowanie sprawczości przez samodzielny wybór utworu,
    - 2) tłumaczenie niezrozumiałego słownictwa, odszukiwanie nieznanych słów w encyklopedii/ słowniku.
2. Poprawne czytanie wybranego utworu literackiego:
  - 1) ćwiczenia intonacji i stosowanie się do przerw interpunkcyjnych,
  - 2) ćwiczenia usprawniające narządy mowy,
  - 3) ćwiczenia logopedyczne.
3. Przygotowanie wróżb andrzejkowych oraz potrzebnych rekwizytów:
  - 1) tworzenie elementów dekoracji,
  - 2) wycinanie elementów potrzebnych do wróżb.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

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. Zespoły muzyczne:
  - 1) zapoznanie ze składem instrumentalnym różnych zespołów muzycznych wraz

- z przykładami,
  - 2) zaznajomienie ze składem zespołów artystycznych operowych i baletowych wraz z przykładami,
  - 3) kształtowanie umiejętności dyskusji o roli dyrygenta w orkiestrze,
  - 4) zabawa rytmiczna „Dyrygent”,
  - 5) kształtowanie umiejętności dyskusji o lokalnych zespołach 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.

## **VII. REHABILITACJA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne i górne w różnych pozycjach oraz na sprzęcie rehabilitacyjnym (atlas, rower, ławeczka, przy drabince).
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. Pogadanka na temat aktywności fizycznej poza ośrodkiem.
8. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.

## **GRUDZIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KULINARNA**

1. Kulturowanie Świąt Bożego Narodzenie:
  - 1) tradycje i zwyczaje świąteczne w różnych regionach Polski.
2. Pieczenie pierników i ozdabianie polewą czekoladową i lukrem - stworzenie miłej, przedświątecznej atmosfery.
3. Przygotowanie wieczery wigilijnej: smażenie ryb, gotowanie barszczu, pieczenie makowca i ciasta piernikowego. Ułożenie stosownego menu, listy oraz zakupienie odpowiednich produktów.
4. Potrawy z ryb jako doskonałe źródło kwasów omega 3 i omega 6, pogadanka:
  - 1) wpływ żywienia na zdrowie człowieka zwłaszcza na utrzymanie odpowiedniej masy ciała,
  - 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:
  - 1) wdrażanie do dokładnego mycia rąk przed przystąpieniem do pracy w kuchni,
  - 2) troska o odpowiedni ubiór ochronny.



## II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Boże Narodzenie:
  - 1) swobodne wypowiedzi na temat świąt,
  - 2) słuchanie kolęd – doskonalenie wyszukiwania kolęd w serwisie YouTube; włączanie i wyłączanie muzyki,
  - 3) tworzenie rysunku choinki, św. Mikołaja, prezentów z zastosowaniem wcześniej poznawanych narzędzi,
  - 4) rysowanie ozdób świątecznych przy pomocy wyboru odpowiedniego kształtu koła +Shift, gwiazdy,
  - 5) wybór wielkości plamki rozpylania koloru,
  - 6) uzupełnienie kolorowanek świątecznych,
  - 7) odgadywanie haseł w grze edukacyjnej.
2. Przygotowujemy święta:
  - 1) przygotowanie listy – co należy zrobić przed świętami w dokumencie tekstowym,
  - 2) podział i system podkreślenia w dokumencie tekstowym,
  - 3) kupujemy prezenty w Internecie – poznajemy serwisy aukcyjne,
  - 4) zapoznanie się z regulaminem i zasadami kupowania w Internecie,
  - 5) szukanie przepisów na potrawy wigilijne.
3. Systray –zasobnik systemowy:
  - 1) włączanie i wyłączenie ikon systemowych w ustawieniach,
  - 2) wybór ikon wyświetlanych na pasku,
  - 3) ustawienie daty i czasu,
  - 4) ustawienie poziomu głośności,
  - 5) dodanie przypomnienia w kalendarzu.
4. Redagowanie numeru „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”:
  - 1) wybór najważniejszych wydarzeń i opracowanie sprawozdań,
  - 2) przygotowanie mixu zdjęć dostępnych w galerii,
  - 3) obsługa programu LibreOffice – zamieszczenie tekstu i grafik,
  - 4) druk gazetki
5. Przygotowanie gazetki ściennej: „Witamy nowy rok”:
  - 1) zbiór najważniejszych momentów Śds w ciągu całego roku,
  - 2) wybór zdjęć,
  - 3) zamieszczenie życzeń noworocznych,
  - 4) zebranie wiadomości jak świętuje się karnawał w różnych krajach świata,
  - 5) wyszukanie rysunków tematycznych,

## III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wykonanie kartek świątecznych techniką quillingu. Aktywowanie do samodzielnego o twórczego działania:
  - 1) Wykonanie projektu,
  - 2) zwijanie pasków za pomocą igły,
  - 3) nauka wykonywania różnych elementów według wzorów,
  - 4) przyklejanie.
2. Wykonanie świecznika z masy solnej na wigilijny stół w kształcie gwiazdki:
  - 1) odważanie za pomocą wagi produktów do wykonania masy solnej,
  - 2) wyrabianie masy,
  - 3) wałkowanie za pomocą wałka na odpowiednią grubość,
  - 4) wycinanie elementów,
  - 5) sklejanie, suszenie,

- 6) malowanie farbami, lakierowanie,
- 7) ozdabianie brokatem.
- 3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
  - 1) wycieranie kurzu z parapetów,
  - 2) mycie drzwi,
  - 3) mycie mebli.

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

- 1. Wykonanie stroików na stół Wigilijny. Wykonanie projektu i zebranie niezbędnych materiałów. Kształtowanie postawy twórczej. Kierowanie do samodzielnej twórczości i działania.
- 2. Ozdobna choinkę – wyrabianie estetyki prac:
  - 1) malowanie orzechów,
  - 2) ozdoby papierowe.
- 3. Szycie kostiumów na Jasełka, przeróbki.
- 4. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych. Sprzątanie pracowni: mycie okien, porządki w szafach, szufladach.

#### **V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

- 1. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – inny nie znaczy gorszy:
  - 1) kształtowanie postaw włączających osoby niepełnosprawne do życia społecznego,
  - 2) niwelowanie barier, wzmacnianie pozytywnych emocji.
- 2. „Opowieść Wigilijna” – Boże Narodzenie tuż tuż:
  - 1) rozwijanie wyobraźni poprzez czytanie fragmentów opowieści,
  - 2) oglądanie filmu „Opowieść Wigilijna”,
  - 3) próba porównania i odnalezienia różnic pomiędzy powieścią a filmem.
- 3. Przypomnienie zasad redagowania życzeń bożonarodzeniowych:
  - 1) dbanie o poprawną formę
  - 2) dobieranie odpowiedniej treści adresowanie kartek.
- 4. Czytanie bajek o tematyce zimowej – „Królowa Śniegu”, „Opowiadania o Bożym Narodzeniu”:
  - 1) wzbogacanie wiadomości na temat tradycji i zwyczajów,
  - 2) utrwalanie postaw społecznych, wzmacnianie więzi.

#### **VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TEATRALNA**

- 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 dzwonkach chromatycznych, wspólne dzielenie się przeżyciami i upodobaniami.



## VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Wyrabianie czujności, szybkości, refleksu, koncentracji podczas zajęć na magicznym dywanie.
2. Rozwijanie zdolności twórczej przy samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń.
3. Wspólne słuchanie i śpiewanie kolęd.
4. Masaż relaksacyjny oraz według potrzeb.
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 prysznicy, 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 zamiatania i mycia podłóg, odkurzanie i mycie mebli, mycie drzwi i parapetów
    - dbałość o estetykę terenu przed budynkiem – sprzątanie śmieci, zamiatanie, 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. Prowadzenie treningu umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.
5. Nauka obsługi sprzętu do prowadzenia działań wspierająco-aktywizujących – pralki automatycznej, żelazka i deski do prasowania, kuchenki elektrycznej i mikrofalowej, suszarki, miksera, robota itp.
6. Poradnictwo psychologiczne - indywidualne konsultacje z psychologiem dla uczestników, rodzin i opiekunów – wskazanie możliwości kierowania i stymulowania własnym rozwojem.
7. Treningi grupowe z psychologiem zwiększające motywację, pogłębiające zrozumienie siebie i innych, relaksacja.
8. Praca psychologa w zakresie badań i wystawiania opinii psychologicznych, rozwiązywania trudnych problemów, które stały się przyczyną konfliktów wew., kryzysów lub innych trudności osobistych.
9. Aktywizacja zawodowa – zajęcia indywidualne i grupowe z doradcą zawodowym.
10. Zajęcia ruchowe na kręgielni - jeden raz w tygodniu.

11. Trening umiejętności społecznych - organizacja wycieczki lub biwaku w celach rekreacyjnych.
12. Organizacja wycieczki – pokonanie barier, poszerzanie wiedzy o otaczającym świecie, ukazanie nowych możliwości.
13. Praca z Samorządem ŚDS.
14. Spotkania społeczności – omawianie spraw bieżących, stymulacja aktywności oraz podejmowania decyzji związanych z wyborem dostępnych form terapii zajęciowej przez uczestników.
15. Zajęcia wspierające – utrzymanie poziomu zdobytych umiejętności w zakresie czytania, pisania, wykonywania prostych obliczeń matematycznych, posługiwania się kalendarzem, rozeznania o otaczającym świecie.
16. Organizacja imprez okolicznościowych – Prezentacje dorobku artystycznego ŚDS, wernisażu, wystawa prac plastycznych, zabawa andrzejkowa, wigilia.
17. Organizacja warsztatów z ceramiki.
18. Organizacja warsztatów plastycznych.
19. Organizacja wernisażu prac ceramicznych i plastycznych.
20. Obchody imienin członków społeczności ŚDS.
21. Organizacja zajęć rekreacyjnych w ŚDS i na działce ogrodowej – wspólne grillowanie, zabawy taneczne, konkursy sprawnościowe i intelektualne.
22. Zapewnienie opieki i bezpieczeństwa podczas zajęć, wyjścia na obiad, spacerów, transportu oraz wyjazdów rekreacyjnych.
23. Zapewnienie opieki pielęgniarstwie – 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.
24. Współpraca ze Stowarzyszeniem „Bez granic” – pozyskiwanie środków na realizację działań dla osób z niepełnosprawnościami i chorych psychicznie czyli opracowanie i realizacja projektów. Wspólna realizacja imprez.
25. Współpraca ze Stowarzyszeniem Miłośników i Przyjaciół Zwierząt NOE. Wprowadzanie form terapii ze zwierzętami – wizyty w Schronisku dla zwierząt, dokarmianie zwierząt, spacer w towarzystwie czworonogów.
26. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych – składanie wniosków przez uczestników w ośrodku pomocy społecznej, poznanie zakresu prac i oferowanych usług przez UM oraz MGOPS.
27. Udział uczestników w życiu kulturalnym – spektakle teatralne, koncerty, wyjścia do kina i na wystawy.
28. Rehabilitacja ruchowa na pływalni krytej – jeden raz w miesiącu.

## **INTEGRACJA**

1. Współpraca z organizacjami pozarządowymi, instytucjami, szkołami, przedszkolami, Dziennym Domem Senior +, Domami Pomocy Społecznej, Warsztatami Terapii Zajęciowej.
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 z niepełnosprawnościami, dzieci i młodzieży klas integracyjnych oraz Zespołu Szkół Specjalnych.
9. Udział w wycieczkach, biesiadach, majówkach, piknikach, zawodach i zabawach organizowanych dla osób z niepełnosprawnościami 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 wieczerzy 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.
13. Udział w wycieczkach

Kierownik  
Środowiskowego Domu Pomocy  
w Gostyniu  
*Violetta Skarupska*





WOJEWODA WIELKOPOLSKI

Poznań, ..... 2019 - 11 - 27

PS-II.9421.4.107.2019.10

**Pani**  
**Violetta Skorupska**  
**Kierownik**  
**Środowiskowego Domu Samopomocy**  
**w Gostyniu**  
ul. Willowa 3a  
63-800 Gostyń

Nawiązując do załączonego do pisma nr ŚDS.020.7.2019 z dnia 24 października 2019 r. (wpływ do WUW w Poznaniu - 31.10.2019 r.) planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu na rok 2020, na podstawie § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 ze zm.), nie wnoszę zastrzeżeń do treści ww. dokumentu.

z up. Wojewody Wielkopolskiego

Monika Danieł-Siemińska  
Zastępca Dyrektora  
Wydziału Polityki Społecznej

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gostyniu  
ul. Willowa 3a, 63-800 Gostyń  
tel. (65) 572 00 73  
REGON 360269370

Za zgodność z oryginałem:

data 3.12.19 podpis [Signature]

Kierownik  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Gostyniu

Violetta Skorupska