

ZARZĄDZENIE NR 684/2021

BURMISTRZA GOSTYNIA

z dnia 9 grudnia 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu
na 2022 r.

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2021 r. poz. 1372 ze zmianami) w związku z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz.249) zarządza się, co następuje:

§ 1. Zatwierdzam plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu na 2022 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 2022 r.

BURMISTRZ GOSTYNIA

Jerzy Kulak

Uzasadnienie

do zarządzenia nr 684/2021

Burmistrza Gostynia

z dnia 9 grudnia 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu
na 2022 r.

Zgodnie z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, kierownik domu jest odpowiedzialny za opracowanie planu pracy na każdy rok w uzgodnieniu z Wojewodą. Plan ten podlega zatwierdzeniu przez jednostkę prowadzącą.

BURMISTRZ GOSTYNIA


Jerzy Kulak

PLAN PRACY NA 2022 ROK Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu

TRENINGI WPROWADZONE W ZWIĄZKU Z ZAPOBIEGANIEM WIRUSEM SARS-COV-2 ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCYMI WYTYCZNYMI MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ ORAZ MINISTERSTWA ZDROWIA.

1. Prowadzenie zajęć zgodnie z obowiązującą w ŚDS w Gostyniu procedurą określającą działania profilaktyczne, mające ograniczyć potencjalne ryzyko zakażenia się koronawirusem SARS-CoV-2.
2. Prowadzenie zajęć z podziałem na grupy zgodnie z wyznaczonym harmonogramem.
3. Prowadzenie szkoleń dla pracowników placówki z zakresu stosowania zasad bezpieczeństwa sanitarno – epidemiologicznego w bezpośredniej pracy z uczestnikami, przy prowadzeniu zajęć, wsparciu w trakcie pobytu w placówce, w szczególności przy wykonywaniu czynności pielęgnacyjnych.
4. Prowadzenie treningów mycia i dezynfekcji rąk z wykorzystaniem przygotowanych instrukcji i plakatów.
5. Promowanie zasad higieny i umożliwienie ich realizacji poprzez:
 - 1) promowanie i wspieranie wśród uczestników i pracowników higieny rąk, higieny oddychania, a także właściwej etykiety postępowania prewencyjnego,
 - 2) włączenie do programów zajęć tematów dotyczących profilaktyki zdrowotnej, przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa w trakcie pobytu w placówce i w środowisku zamieszkania, z wykorzystaniem form przekazu dostosowanych do możliwości uczestników typu: filmy, pogadanki, scenki, instruktaże, szkolenia.
6. Skrócenie czasu zajęć od godz. 8:00 do 14:00 z podziałem na małe, kilkuosobowe grupy o stałym składzie z przydzielonymi stałymi terapeutami/opiekunami. Pozostała część dnia pracy przeznaczona zostaje na dezynfekcję ośrodka, sprzątanie, przygotowanie zajęć i dokumentację.
7. W miarę możliwości ograniczenie treningów w dużych grupach na rzecz treningów indywidualnych oraz prowadzenie zajęć w małych kilkuosobowych grupach o stałym składzie, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktów między grupami.
8. Rezygnacja z prowadzenia zajęć w pracowni kulinarnej i komputerowej.
9. Reorganizacja planu pracy - dostosowanie do możliwości i wymogów sanitarnych.
10. W sytuacji zawieszenia zajęć prowadzenie dla uczestników i rodzin:
 - 1) grupowych codziennych zajęć online,
 - 2) doradztwa psychologicznego online i w formie rozmów telefonicznych,
 - 3) wsparcia terapeutycznego w formie rozmów telefonicznych,
 - 4) przygotowania zajęć domowych dla uczestników i dostarczanie do miejsca zamieszkania,

- 5) organizacji konkursów plastycznych i fotograficznych dla uczestników,
- 6) bieżącej komunikacji i informacji na portalu społecznościowym fb,
- 7) stałego kontaktu z rodzinami i opiekunami uczestników,
- 8) doradztwa prawnego dla rodzin i opiekunów w sytuacji utraty pracy lub innej sytuacji wynikającej z trwającej epidemii,
- 9) pomocy w załatwianiu bieżących spraw i zakupów dla rodzin w potrzebie,

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Wspólne opracowanie wewnętrznego regulaminu korzystania z pracowni kulinarnej:
 - 1) zasady higieny osobistej,
 - 2) zasady bezpiecznego posługiwania się sprzętem agd,
 - 3) zasady bezpiecznego posługiwania się ostrymi narzędziami,
 - 4) zasady oszczędzania energii elektrycznej oraz wody,
 - 5) zasady wzajemnego współżycia w grupie.
2. Pogadanka na temat sposobów przechowywania żywności:
 - 1) przechowywanie w lodówce - strefy w lodówce do odpowiednich rodzajów żywności,
 - 2) przechowywanie produktów sypkich,
 - 3) w czym przechowywać żywność,
 - 4) kształtowanie umiejętności prawidłowego korzystania z lodówki i szafek kuchennych – treningi praktyczne,
3. Utrzymanie lodówki w czystości:
 - 1) poznawanie zasad działania lodówki – pogadanka,
 - 2) mycie półek i szuflad za pomocą delikatnych detergentów,
 - 3) sprawdzanie świeżości produktów spożywczych w lodówce ze zwróceniem uwagi na datę przydatności do spożycia.
4. Co wiemy o mleku?
 - 1) poznawanie wartości odżywczych mleka i przetworów mlecznych,
 - 2) korzyści płynące ze spożywania mleka w różnych okresach życia człowieka,
 - 3) wyszukiwanie wiadomości w Internecie i dostępnej literaturze.
5. Wykonanie twarogu z zsiadłego mleka:
 - 1) poznawanie przepisu i omówienie,
 - 2) przygotowanie odpowiednich składników,
 - 3) trening praktyczny, rozwój motoryki.
6. Gotowanie potraw mlecznych z myślą o samodzielnym wykonaniu:
 - 1) gotowanie budyniu, kaszki, owsianki – dokonanie samodzielnego wyboru,
 - 2) kształtowanie umiejętności odmierzania za pomocą szklanki,
 - 3) mobilizowanie do osiągnięcia większego poziomu samodzielności.
7. Pieczenie ciasta na maślanec z owocami i kruszonką:
 - 1) poznawanie przepisu i odpowiednia interpretacja,
 - 2) przygotowanie odpowiednich składników,
 - 3) wykonanie ciasta,

- 4) kształtowanie umiejętności obsługi miksera.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Niestandardowe ustawienia systemu:
 - 1) poznanie i obsługa *Ustawień ekranu*,
 - 2) nabycie umiejętności zwiększenia/zmniejszenia rozmiaru tekstu, aplikacji, ikon, rozdzielczości,
 - 3) nauka zmiany kompozycji: tła, kolorów, czcionki, kontrastu,
 - 4) dostosowanie wskaźnika myszy do własnych potrzeb.
2. Wykorzystanie komputera do nauki matematyki przy pomocy Aplikacji kalkulator:
 - 1) doskonalenie uruchomienia aplikacji oraz poznanie wybranych funkcji,
 - 2) umiejętne korzystanie z kalkulatora standardowego i konwertera,
 - 3) zamiana jednostek długości, objętości, ciężaru, czasu, powierzchni za pomocą aplikacji,
 - 4) rozwiązywanie rebusów,
 - 5) łamigłówki,
 - 6) zadania matematyczne.
3. „Nasze zainteresowania”:
 - 1) nauka umieszczania kursora w wybranym miejscu dokumentu tekstowego,
 - 2) uzupełnienie zdania podanymi wyrazami w edytorze tekstu,
 - 3) doskonalenie kopiowania fragmentu tekstu w edytorze tekstu,
 - 4) nauka stosowania klawisza *Enter* w celu wymuszenia przejścia kursora do nowej linii,
 - 5) podkreślenie fragmentu tekstu, wyróżnienie tekstu za pomocą koloru.
4. „Zimowy krajobraz”:
 - 1) zapoznanie się z programem graficznym Paint i jego możliwościami,
 - 2) poznanie paska menu i paska narzędzi,
 - 3) poznanie podstawowych elementów okna edytora grafiki tj: obszar tworzenia, rysunków, przybornik z narzędziami do malowania i rysowania, paletę kolorów,
 - 4) wypełnianie kolorowanek wybraną farbą z zastosowaniem kolorów niestandardowych,
 - 5) nauka korzystanie z możliwości cofania ostatnio wykonanej operacji podczas pracy nad rysunkiem w edytorze tekstu.
5. Przygotowanie dyplomów dla laureatów VII wewnątrz-ośrodkowego Konkursu Kolęd i Pastorałek.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Omówienie zasad BHP i regulaminu pracowni. Pogadanka.
2. Ażurowa wycinanka z białego papieru:
 - 1) przecinanie nożyczkami kartki papieru na mniejsze części-ćwiczenia manualne,
 - 2) składanie małych kartek,
 - 3) wycinanie własnych wzorków,
 - 4) przyklejanie na kolorową kartkę.
3. Liść monstery- miseczka z masy solnej:

- 1) odważanie produktów na wadze kuchennej do wykonania masy solnej według przepisu – nauka odczytu pomiarów,
 - 2) zagniatanie masy solnej – ćwiczenia w doborze proporcji,
 - 3) prawidłowe wałkowanie na odpowiednią grubość,
 - 4) nauka wycinania za pomocą szablonu,
 - 5) malowanie farbą akrylową, lakierowanie.
4. Trening prawidłowego mycia rąk - dbanie o higienę osobistą:
- 1) pogadanka – Dlaczego należy myć ręce?
 - 2) ćwiczenie prawidłowego mycia rąk,
 - 3) wyrabianie nawyku mycia rąk.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Zapoznanie uczestników z procedurami przestrzegania zasad higieny obowiązującymi w pracowni, omówienie zasad BHP oraz zaznajomienie 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 sprzątanía w trakcie zajęć oraz po ich zakończeniu.
3. Szycie torby na zakupy:
 - 1) cel: umiejętne wykorzystanie resztek tkanin, nauka kroju przy użyciu centymetra krawieckiego, nauka fastrygowania, trening obsługi pralki automatycznej oraz żelazka,
 - 2) wyprasowanie tkaniny,
 - 3) odmierzenie za pomocą centymetra krawieckiego wielkości torby,
 - 4) wykrojenie: formy torby oraz uchwytów,
 - 5) fastrygowanie,
 - 6) przeszycie maszyną,
 - 7) wypranie w pralce automatycznej,
 - 8) wyprasowanie żelazkiem.
 - 9) materiałowe torby na zakupy będą upominkiem dla rodziców, opiekunów z okazji ich święta, zakłada się iż, każdy uczestnik wykona torbę dla swoich bliskich. Z większą lub mniejszą pomocą instruktora.
4. Malowanie farbami z użyciem przedmiotów codziennego użytku:
 - 1) cel: rozbudzenie wyobraźni, swobodna zabawa kolorami, przedmiotami, odkrywanie faktur,
 - 2) przygotowanie przedmiotów: gąbka, ususzone liście, patyczki higieniczne folia bąbelkowa oraz palce,
 - 3) narysowanie projektu rysunku za pomocą ołówka,
 - 4) wypełnianie pracy farbami nakładając ją na w/w przedmioty,
 - 5) podpisanie pracy, pozostawienie do wyschnięcia,
 - 6) oprawienie pracy lub zawieszenie na gazetce.
5. Malowanie kamieni:
 - 1) cel: rozwijanie kreatywności, pomysłowości,
 - 2) wybranie kamienia,
 - 3) narysowanie ołówkiem wzoru,

- 4) wypełnianie farbami,
- 5) po przeschnięciu przemaalowanie lakierem wodnym.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć:
 - 1) kształtowanie odpowiedniej postawy podczas korzystania z laptopa,
 - 2) doskonalenie zasad bezpieczeństwa związanych z ostrymi narzędziami biurowymi,
 - 3) nauczanie obsługi tabletów.
2. Organizacja pracy – propozycje zajęć, tematów – rozmowa, pogadanka.
3. Czytanie wierszy Brzechwy:
 - 1) doskonalenie samodzielnego podejmowania decyzji,
 - 2) kształtowanie sprawczości w uczestnikach,
 - 3) doskonalenie czytania z podziałem na role.
4. Hej kolęda, kolęda – wspólne kolędowanie:
 - 1) doskonalenie tekstów kolęd,
 - 2) dostrzeganie mocnych stron,
 - 3) kształtowanie poczucia własnej wartości.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

1. Artykulacja:
 - 1) zapoznanie z pojęciem artykulacji,
 - 2) zapoznanie z podstawowymi znakami artykulacyjnymi,
 - 3) zabawy artykulacją do piosenki „Włazł kotek na płótek” za pomocą głosu.
2. Słuchowisko muzyczne:
 - 1) zapoznanie z pojęciem słuchowiska muzycznego,
 - 2) uświadomienie wartościowej roli bajek i baśni poprzez słuchowisko,
 - 3) rozwijanie słuchu muzycznego oraz wyobraźni.
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) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych przy drabince w różnych pozycjach oraz na sprzęcie rehabilitacyjnym (atlas, rower ławeczka, podest do stepowania).
- 2) Zwiększenie siły mięśniowej w kończynach górnych oraz zakresu ruchu w stawach barkowych z przyrządami: ciężarki, laska gimnastyczna, taśma rozciągająca.

- 3) Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nazywanie przyrządów oraz prawidłowe korzystanie ze sprzętu rehabilitacyjnego.
- 4) Automasaż napiętych mięśni (masowanie dłońmi, piłeczką, rolowanie rollerem), pamiętając, aby nie rolować dołu podkolanowego, łokciowego, dołu pachowego oraz struktur kostnych kręgosłupa).
- 5) Zabawy rytmiczne i koordynacji wzrokowo – ruchowej na magicznym dywanie, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej.
- 6) Odprężenie całego ciała i umysłu poprzez korzystanie z masażu całego kręgosłupa.
- 7) Aktywne spędzanie czasu w kręgielni (doskonalenie precyzji, dokładności, celności i techniki kulania).
- 8) Doskonalenie umiejętności w rzutach do celu, wiara w swoje możliwości:(rzuty lotkami, woreczkami, piłeczkami, strzały na bramkę).
- 9) Wspólne spędzanie czasu na krytej pływalni, mające na celu likwidację nadwagi oraz modelowanie sylwetki.

LUTY

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Nauka układania jadłospisu dostosowanego do możliwości i umiejętności uczestników:
 - 1) doskonalenie umiejętności wyrażania indywidualnych potrzeb związanych z upodobaniami smakowymi i kulinarnymi,
 - 2) dostosowanie jadłospisu do indywidualnych potrzeb żywieniowych ze względu na chorobę lub stosowaną dietę.
2. Dokonywanie zakupów zgodnie z przygotowaną listą:
 - 1) nabywanie umiejętności tworzenia listy zakupów zgodnie z jadłospisem z uwzględnieniem posiadanych artykułów spożywczych w lodówce lub w szafie,
 - 2) zwracanie uwagi na termin przydatności do spożycia,
 - 3) porównywanie cen produktów, wielkości opakowań, świeżości owoców i warzyw.
3. Pogadanka na temat historii tłustego czwartku połączona z smaženiem pączków:
 - 1) poznanie historii związanej z tłustym czwartkiem, wyszukiwanie informacji w Internecie,
 - 2) analiza przepisu, prawidłowe odważanie produktów, wyrabianie ciasta drożdżowego,
 - 3) formowanie pączków, smaženie, obtaczanie w cukrze,
 - 4) degustacja.
4. Wykonanie dania obiadowego zgodnie z wcześniej przygotowanym przepisem:
 - 1) ułożenie listy zakupów i wyjście do sklepu samoobsługowego,
 - 2) podział między uczestników czynności związanych z gotowaniem,
 - 3) wykonanie dania z naciskiem na wyższy poziom samodzielności,
 - 4) kształtowanie pozytywnych relacji między uczestnikami.
5. Pogadanka na temat wartości odżywczych kasz i płatków owsianych:

- 1) poznawanie różnych rodzajów kasz i płatków owsianych jako produktów niskoprzetworzonych,
 - 2) gotowanie i degustacja, próby określania smaku, wielkości, koloru,
 - 3) co to jest piramida żywieniowa, miejsce kasz i płatków w piramidzie.
6. Gotowanie krupniku:
- 1) obieranie i krojenie warzyw, gotowanie i doprawianie zupy,
 - 2) wdrażanie uczestników mniej sprawnych do samodzielnego przygotowania stanowiska pracy,
 - 3) kształtowanie sprawności manualnych poprzez umiejętne posługiwanie się nożem i obieraczką.
7. Nauka smażenia naleśników z mąki razowej z serem:
- 1) przygotowanie nadzienia serowego,
 - 2) kształtowanie umiejętności przygotowania ciasta naleśnikowego, możliwość wprowadzania zmian w zależności od sposobu podania,
 - 3) prawidłowe posługiwanie się mikserem,
 - 4) zwracanie uwagi na bezpieczeństwo w czasie smażenia.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „Kochać, jak to łatwo napisać”:
 - 1) doskonalenie umiejętności wyszukiwania wierszyków walentynkowych lub napisanie osobistych życzeń,
 - 2) nauka wstawiania ozdobnych napisów oraz tła,
 - 3) stosowanie narzędzi w edytorze tekstu: pogrubienie, zmiana wielkości czcionki,
 - 4) zamiana układu strony – marginesów, orientacji,
 - 5) zamieszczenie grafiki w dokumencie,
 - 6) wydruk kartek – nauka odpowiedniego ułożenie papieru w drukarce.
2. Sylwetki wielkich Polaków – tworzymy Tabele:
 - 1) doskonalenie wstawiania tabel – przez *Wstaw* lub *Rysuj Tabele*,
 - 2) poznanie właściwości tabeli – nauka wyrównywania komórek, określanie rozmiaru,
 - 3) nauka usuwania kolumn i wierszy,
 - 4) nadanie odpowiedniego wyglądu poprzez zmianę obramowania, cieniowanie oraz wypełnienie kolorem,
 - 5) doskonalenie wyszukiwania w przeglądarce słynnych Noblistów oraz przygotowanie zestawienia.
3. Poznajemy Tablet:
 - 1) nauka obsługi Tabletu,
 - 2) poznanie czym jest tablet i jakie są jego specyficzne cechy,
 - 3) dbanie o Tablet, by urządzenie działało sprawnie,
 - 4) poznanie systemu *Android*,
 - 5) poznanie najważniejszych przycisków: *Wstecz*, *Ekran główny*, *Menadżer Zadań*, *Przycisk zasilania*, *Regulacji głośności*,
 - 6) Bezpieczne używanie tabletu.
4. Ćwiczenia w programie edukacyjnym Sebran:

- 1) dodawanie i odejmowanie,
- 2) gry pamięciowe: słowo i obraz,
- 3) gra wisielec,
- 4) uzupełnianki literowe.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Decoupage metodą na żelazko - przyklejanie za pomocą żelazka elementów z serwetek na drewnianej powierzchni płaskiej:
 - 1) prawidłowe szlifowanie papierem ściernym drewnianego elementu,
 - 2) malowanie farbą akrylową,
 - 3) wycinanie elementów z serwetki za pomocą pędzelka i wody-ćwiczenia manualne,
 - 4) przyklejanie żelazkiem z odpowiednią temperaturą przez papier do pieczenia,
 - 5) domalowanie tła za pomocą gąbki z wykorzystaniem odpowiednich kolorów,
 - 6) lakierowanie.
2. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
 - 1) nabycie umiejętności mycia stołów,
 - 2) prawidłowe ścieranie kurzu.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Grafika z użyciem sznurka:
 - 1) cel: pobudzanie wszechstronnego rozwoju,
 - 2) narysowanie wzoru, nieskomplikowanego rysunku,
 - 3) wyklejenie rysunki sznurkiem,
 - 4) pomalowanie wzoru farbą - w ciemnym kolorze,
 - 5) przyłożenie kartki , odcisnięcie wzoru.
2. Twory z masy papierowej:
 - 1) cel: poznanie różnego rodzaju materiałów do wykorzystania w procesie tworzenia,
 - 2) ciecie na małe fragmenty starych gazet, zalanie wodą z dodatkiem kleju,
 - 3) zmieszanie wszystkich składników na jednolitą masę,
 - 4) narysowanie na kartonie ; biedronka, ptak, ważka,
 - 5) wyklejanie powstałą masa na zasadzie nakładania kolejnych warstw aż do uzyskania wypukłości,
 - 6) pozostawienie pracy do wyschnięcia,
 - 7) malowanie wyschniętej pracy farbami, ozdabianie , cekinami, guzikami, koronką.
3. Rysowanie kredkami, pisakami wg. własnego pomysłu:
 - 1) cel: rozładowanie negatywnych napięć, emocji podczas spontanicznych działań,
 - 2) narysowanie szkicu tematyka dobrowolna,
 - 3) wypełnianie pracy kredkami, pisakami.
4. Kartki Walentynkowe:
 - 1) cel: dostarczenie przestrzeni, pozwalając na swobodną twórczość,
 - 2) wybranie odpowiedniego koloru kartki,
 - 3) dekorowanie jej za pomocą dostępnych elementów; gotowe aplikacje, wstążki, tasiemki, cekiny lub wypełniane farbami, pisakami,
 - 4) wypisywanie kartek ręcznie lub wklejanie gotowych życzeń.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Emocje wśród nas:
 - 1) doskonalenie w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji,
 - 2) rozpoznawanie emocji poprzez mimikę,
 - 3) czytanie bajek terapeutycznych,
 - 4) doskonalenie wiedzy na temat własnych emocji.
2. Savoir-vivre:
 - 1) doskonalenie wiedzy na temat zasad,
 - 2) kształtowanie odpowiednich zachowań,
 - 3) doskonalenie poczucia własnej estetyki,
 - 4) odróżnianie prawidłowych zasad od nieprawidłowych.
3. Gry stolikowe:
 - 1) zapoznanie się z zasadami gry w chińczyka,
 - 2) treningi przed rozgrywkami,
 - 3) nauka uproszczonego zliczania na kostkach,
 - 4) doskonalenie obsługi kalkulatora.
4. Poezja wśród nas:
 - 1) czytanie wierszy o wybranej tematyce,
 - 2) kształtowanie wyobraźni,
 - 3) nawiązanie do poezji w miłości – walentynki,
 - 4) tworzenie kartek walentynkowych,
 - 5) tworzenie rymowanych wierszy walentynkowych.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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. Agogika (tempo):
 - 1) zapoznanie z pojęciem agogiki,
 - 2) zapoznanie ze sposobami jej wyrażania,
 - 3) zabawy agogiką do piosenki „Włazł kotek na płotek” za pomocą głosu.
3. Śpiewanie piosenek biesiadnych:
 - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
 - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
 - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości.
4. Przygotowanie artystyczne do przeglądu w Krzywiniu:
 - 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 równoważne i koordynacyjne przy drabince w różnych pozycjach, mające na celu polepszenie automatycznych reakcji organizmu oraz zdolności wykonywania ruchów znacznie różniących się od siebie.
2. Podniesienie ogólnej wydolności pracy serca i płuc poprzez wykonywanie prawidłowo ćwiczeń oddechowych, pamiętając o wdechu nosem, wydechu ustami.
3. Relaksacja całego organizmu podczas korzystania z masażu.
4. Wspólne spędzanie miło czasu na magicznym dywanie z osobami na wózkach podczas których jest stymulowany zmysł wzroku, dźwięku, słuchu, dotyku.
5. Wspólna, zdrowa rywalizacja podczas zajęć w kręgielni.
6. Pogadanka na temat świadomości dbania o higienę w trakcie ćwiczeń, po ćwiczeniach oraz w codziennym życiu.
7. Zajęcia w formie relaksu, zabawy i osvajania się z wodą na krytej pływalni.
8. Umiejętność samodzielnego wykonywania krótkich zestawów ćwiczeń na materacu w celu wyrabiania pewności, świadomości i wiary w swoje możliwości.
9. Ćwiczenia rozciągające w różnych pozycjach mające na celu poprawę zakresu ruchu w odcinku szyjnym kręgosłupa.

MARZEC

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Nauka obsługi żelazka – prasowanie ręczników i fartuchów kuchennych:
 - 1) poznawanie zasad działania żelazka i jego przeznaczenia,
 - 2) nauka ustawiania termostatu w zależności od prasowanej tkaniny,
 - 3) doskonalenie umiejętności składania wyprasowanych ręczników,
 - 4) zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania czynności.
2. Prace porządkowe w pracowni kulinarnej:
 - 1) poznawanie różnych rodzajów detergentów i środków do dezynfekcji dużych powierzchni,
 - 2) zaopatrzenie uczestników w niezbędne przybory,
 - 3) podział obowiązków,
 - 4) mycie szafek, krzeseł, płytek, dezynfekcja blatów i podłogi.
3. Kulturowanie Świąt Wielkanocnych – pogadanka o zwyczajach świątecznych:
 - 1) przygotowania do świąt podczas Wielkiego Tygodnia,
 - 2) kulinarne tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski.
4. Układanie jadłospisu świątecznego na śniadanie wielkanocne:
 - 1) wyszukiwanie przepisów na dania z jajek w „Kuchni Polskiej”,
 - 2) zakupy artykułów według wcześniej przygotowanej listy,

- 3) przygotowanie dań i ciast,
- 4) dekorowanie potraw.
5. Trening budżetowy w markecie Lidl:
 - 1) rozmowa o planowanych zakupach,
 - 2) stworzenie indywidualnych list zakupów dostosowanych do posiadanych środków finansowych,
 - 3) płacenie gotówką w kasie, odczytywanie paragonu.
6. Gotowanie dań z makaronu:
 - 1) wyszukiwanie przepisu w Internecie na zapiekankę makaronową,
 - 2) analiza przepisu,
 - 3) wykonanie dania – gotowanie, krojenie, podsmażanie składników, układanie warstw,
 - 4) mobilizowanie uczestników mniej sprawnych do trudniejszych czynności kulinarnych.
7. Gotowanie zupy warzywnej z mrożonki:
 - 1) mrożenie warzyw jako jeden ze sposobów przechowywania,
 - 2) poznawanie kompozycji zamrożonych warzyw,
 - 3) gotowanie zupy, doprawianie.
8. Segregacja odpadów w naszym ośrodku:
 - 1) przypomnienie znaczenia takich pojęć jak recykling, segregacja,
 - 2) zasady postępowania z odpadami zmieszanymi, papierem, plastikiem, szkłem,
 - 3) wdrażanie do czynności porządkowych osób mniej sprawnych.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Świąteczne zwyczaje:
 - 1) wypowiedzi na temat zwyczajów wielkanocnych,
 - 2) wypełnianie wielkanocnych kolorowanek na www.kolorowanekonline.net,
 - 3) praca na gotowym fragmencie tekstu dotyczącym zwyczajów wielkanocnych – wyróżnienie wybranego fragmentu przez zmianę koloru i podkreślenie istotnych faktów,
 - 4) wielkanocna pisanka – rysowanie w programie graficznym pisanki za pomocą narzędzie *elipsa*, *prostokąt*, *linia*,
 - 5) doskonalenie zamykania i otwierania programów, dokumentów, stworzonych obrazów.
2. Magiczna wiosna:
 - 1) doskonalenie kopiowania i wklejania wybranych elementów za pomocą skrótów klawiszowych *Ctrl + C*, *Ctrl + V*,
 - 2) samodzielnie zaznaczanie, przenoszenie, kopiowanie i wklejanie wybrany element we wskazane miejsce,
 - 3) uzupełnianie luk w tekście w edytorze tekstu, przesuwanie elementy na ekranie,
 - 4) Modyfikowanie atrybutów czcionki w edytorze tekstu.
3. Prezent, prezencja, prezentacja:
 - 1) zapoznanie się z programem MS Power Point,
 - 2) nauka otwierania prezentacji,

- 3) tworzenie slajdu tytułowego swojej prezentacji,
 - 4) dobór odpowiedniego Schematu kolorów, szablon,
 - 5) nauka zapisywanie pliku z prezentacją.
4. „Wesołego Alleluja”:
- 1) nauka rysowania symboli świątecznych w programie graficznym,
 - 2) przepisanie lub napisanie życzeń świątecznych,
 - 3) stosowanie narzędzi w programie tekstowym: zmiana czcionki, jej wielkości,
 - 4) wyróżnienie tekstu kolorem,
 - 5) wstawienie dekoracyjnego tekstu – WordArt,
 - 6) nauka odpowiedniego ustawienia grafiki względem tekstu.
5. Gazetki z okazji Dnia Kobiet:
- 1) przygotowanie ozdobnych napisów,
 - 2) wykonanie papierowych kwiatów,
 - 3) wyszukanie w internecie cytatów o kobietach.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wielkanocne baranki - wykonanie ozdoby z masy solnej:
 - 1) odważanie produktów na wadze kuchennej do wykonania masy solnej,
 - 2) zagniatanie masy solnej,
 - 3) nauka wałkowania ciasta na odpowiednią grubość,
 - 4) ćwiczenia manualne - kulanie kulek w palcach,
 - 5) formowanie kształtów i składanie w całość,
 - 6) malowanie farbą akrylową, lakierowanie.
2. Decoupage na styropianowych jajkach:
 - 1) nauka umiejętnego szlifowania papierem ściernym styropianowego jajka,
 - 2) malowanie farbą akrylową,
 - 3) wycinanie elementów z serwetki za pomocą pędzelka i wody,
 - 4) przyklejanie za pomocą lakieru i pędzelka,
 - 5) domalowanie tła za pomocą gąbki,
 - 6) lakierowanie.
3. Trening w zakresie higieny jamy ustnej:
 - 1) omówienie celu higieny jamy ustnej,
 - 2) dobór odpowiedniego rodzaju szczoteczki i pasty,
 - 3) instruktaż prawidłowej techniki mycia zębów,
 - 4) kształtowanie nawyku systematycznego mycia zębów.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Wydzieranki z użyciem kolorowego papieru i gazet:
 - 1) cel: uczenie się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy,
 - 2) wykonanie szkicu na twardej tekturce,
 - 3) wyklejanie obrazka papierem lub gazetą na zasadzie wydzierania palcami małych kawałków papieru,
 - 4) oprawienie wykonanej pracy w ramkę.
2. Prace collage z użyciem wszystkich dostępnych materiałów: tkaniny, tektura, nasiona,

gazety, kamienie, zasuszone liście i kwiaty:

- 1) cel: zapoznanie z różnymi technikami plastycznymi, plastyczno- technicznymi, łączenia ich ze sobą,
 - 2) przygotowanie podkładu do pracy- sztywna tektura lub dykta,
 - 3) wykonanie szkicu wg własnego pomysłu,
 - 4) przygotowanie materiałów niezbędnych do pracy; gazety, resztki tkanin, piórka, nasiona, elementy metalowe,
 - 5) przygotowanie stanowiska pracy,
 - 6) naklejanie poszczególnych elementów,
 - 7) pozostawienie pracy do wyschnięcia, polakierowanie - lakierem wodnym.
3. Prace plastyczne z wykorzystaniem bibuły:
 - 1) cel: podnoszenie sprawności manualnej,
 - 2) narysowanie wzoru na kartce,
 - 3) wykonanie z różnokolorowej bibuły kulek,
 - 4) przyklejanie kulek na wcześniej narysowany wzór.
 4. Ozdoby na ścianę z patyków
 - 1) cel: integrowanie członków grupy poprzez wykonywanie prac zbiorowych,
 - 2) wycięcie z kartonu obręczy,
 - 3) pomalowanie patyków na różne kolory, wzory,
 - 4) naklejanie patyków wokół obręczy za pomocą ciepłego kleju.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Czytanie baśni oraz wierszy – Dzień Kobiet:
 - 1) doskonalenie wiedzy na temat szacunku do drugiej osoby.
2. 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.
3. Origami – motywy świąteczne:
 - 1) doskonalenie czynności manualnych,
 - 2) kształtowanie kolejności wykonywania zadań i dbałości o estetykę miejsca pracy.
5. Opracowanie trasy, rozkazów do zabawy terenowej - podchody:
 - 1) przygotowanie wskazówek i wyznaczenie trasy,
 - 2) doskonalenie orientacji w terenie,
 - 3) rozwijanie spostrzegawczości,
 - 4) kształtowanie pracy w grupie oraz zasad fair play.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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 muzycznych,
 - 2) demonstracja i próba nauki prostych kroków tanecznych,
 - 3) demonstracja rytmów w naturze – 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,
 - 5) poznanie nowych kroków i naśladowanie ruchów.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Ćwiczenia motoryki małej oraz poprawa krążenia w dłoniach, stopach poprzez zwijanie, przekładanie, zgniatanie, ściskanie, układanie, ćwiczenia dłoni, palców, stóp na różnorodnych przyrządach (przyrządy z kolcami, tablice manualne, siatki rehabilitacyjne).
2. Wzmocnienie podstawowych grup mięśniowych na materacu, kozetce, przy drabince mając na uwadze mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków.
3. Przyspieszenie metabolizmu i procesów oczyszczających organizm z toksyn podczas masażu.
4. Doskonalenie precyzji, dokładności i celności na zajęciach w kręgielni.
5. Samodzielne doskonalenie umiejętności pływania na krytej pływalni.
6. Likwidacja napięć i bólu w odcinku piersiowym kręgosłupa poprzez wykonywanie odpowiednich ćwiczeń rozciągających w różnych pozycjach.
7. Szybki marsz z kijkami z osobami mającymi problem z nadwagą.
8. Ćwiczenia wytrzymałościowe mające na celu sprawdzenie swojej kondycji na czas(wszelkiego rodzaju przeskoki, podskoki, wchodzenie i schodzenie na stepie, samodzielne, przy drabince, bieg w miejscu).

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Przegląd popularnych diet odchudzających – pogadanka:

- 1) nadwaga czynnik szkodzący naszemu zdrowiu, wpływ na zdrowie i kondycję fizyczną – pogadanka,
 - 2) różne rodzaje diet - warzywna, białkowa, niskokaloryczna,
 - 3) wyjaśnienie pojęcia „efekt jo-jo”,
 - 4) znaczenie ruchu i wysiłku fizycznego – omówienie przykładów zdrowych zachowań.
2. Gotowanie dania niskokalorycznego jako przykład potrawy lekkostrawnej:
 - 1) wyszukiwanie odpowiedniego przepisu w Internecie,
 - 2) przygotowanie składników,
 - 3) przygotowanie potrawy.
 3. Sałata lodowa na dwa sposoby:
 - 1) analiza przepisu,
 - 2) podział uczestników na dwie grupy,
 - 3) wykonanie i omówienie walorów smakowych, odchudzających, degustacja.
 4. Wykonanie deseru dla odchudzających się:
 - 1) poznawanie produktów o różnej kaloryczności,
 - 2) wybór odpowiedniego przepisu,
 - 3) wykonanie, próby obliczenia wartości kalorycznej dania.
 5. Trening dokonywania zakupów w piekarni:
 - 1) poznawanie asortymentu piekarni,
 - 2) dokonanie wcześniej przemyślanych zakupów,
 - 3) płacenie za pomocą karty płatniczej,
 - 4) nabywanie większej śmiałości podczas bezpośredniego kontaktu z ekspedientką.
 6. Wypiek własnoręcznie wyrobionego chleba z ziarnami:
 - 1) przygotowanie odpowiednich produktów zgodnie z przepisem,
 - 2) wyrabianie ciasta, pieczenie.
 7. Poznawanie zasad obsługi piekarnika zgodnie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa:
 - 1) omawianie funkcji i możliwości sprzętu,
 - 2) uruchamianie, ustawianie temperatury,
 - 3) praktyczne wykorzystanie piekarnika – pieczenie chleba.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Elementy Środowiska Windows:
 - 1) zapoznanie się programem Windows,
 - 2) uruchomienie zasobów systemu,
 - 3) nabycie umiejętności wykorzystanie niektórych zasobów,
 - 4) umiejętne korzystanie z menu oraz pomocy,
 - 5) korzystanie z Menedżer programów.
2. „Życie na wsi”:
 - 1) doskonalenie pisania za pomocą klawiatury liter ze znakami diakrytycznymi (tzw: polskie litery), używając prawego klawisza *Alt*,
 - 2) wpisywanie wyrazów do diagramu – rozwiązywanie komputerowej krzyżówki,
 - 3) stosowanie odstępów między wyrazami za pomocą klawisza *Spacja*,

- 4) dokończenie zdań na podany temat w edytorze tekstu – dopisywanie wyrazów, wstawianie znaków interpunkcyjnych,
 - 5) oglądanie filmów edukacyjnych przedstawiające uroki życia na wsi,
 - 6) wykonanie rysunku w programie graficznym.
3. Przygotowujemy prezentację „Zwierzęta domowe”:
 - 1) nauka samodzielnego tworzenia prezentacji w programie MS PowerPoint (ok. 5 slajdów),
 - 2) dobór odpowiedniego technicznie zdjęcia, by uniknąć efektów nieostrości i rozmycia,
 - 3) nauka dodawanie nowego slajdu,
 - 4) wybór schematu animacji,
 - 5) doskonalenie kopiowania i wklejania.
 4. Gry w serwisach edukacyjnych dostosowane do możliwości uczestników:
 - 1) kiddoland.pl,
 - 2) pisupisu.pl,
 - 3) zyraffa.pl,
 - 4) czasdzieci.pl,
 - 5) grydladzieci.edu.pl.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wiosenne kwiaty z kulek bibuły:
 - 1) nauka wykonywania kulek z kolorowej bibuły odpowiedniej wielkości,
 - 2) przygotowanie projektu i odrysowanie kwiatów,
 - 3) przyklejanie kulek klejem.
2. Wykonanie ramki z kartonu:
 - 1) prawidłowe odmierzanie potrzebnej długości i szerokości za pomocą linijki,
 - 2) umiejętność rysowania linii ołówkiem przy linijce,
 - 3) wycinanie niepotrzebnego środka w kartonie,
 - 4) malowanie, ozdabianie ramki,
 - 5) wklejenie wykonanej pracy,
 - 6) przyklejenie zawieszki ze sznurka.
3. Prace porządkowe na działce ogrodowej:
 - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas pracy z narzędziami ogrodniczymi,
 - 2) noszenie odpowiedniego stroju i obuwia,
 - 3) przycinanie krzewów róż, forsycji, tawulek, agrestu, porzeczek,
 - 4) wygrabienie liści,
 - 5) uzupełnienie kory pod iglakami i na skalniku,
 - 6) wiosenne nawożenie iglaków i krzewów róż odpowiednim nawozem.
4. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych - dbanie o kwiaty doniczkowe:
 - 7) pogadanka - dlaczego należy przesadzać kwiaty doniczkowe?
 - 8) przesadzanie kwiatów doniczkowych,
 - 9) podlewanie.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Mozaika:
 - 1) cel: kształtowanie wyobraźni i inwencji twórczej,
 - 2) przygotowanie małych kolorowych kwadratów,
 - 3) przygotowanie czarnej kartki bloku technicznego,
 - 4) wykonanie wzoru (na sucho)- przykładając kwadraty na papier wg. własnego pomysłu,
 - 5) przyklejenie kwadratów za pomocą kleju.
2. Zaprojektowanie i wykonanie kartek Wielkanocnych:
 - 1) cel: integrowanie członków grupy poprzez wykonywanie prac zbiorowych,
 - 2) wykonanie projektu z użyciem znanych technik plastycznych, naklejanie, wycinanie, rysowanie,
 - 3) przygotowanie kartek-wycinanie z dużego arkusza bristolu, kartek o wymiarach pocztówki, używając do tego linijki, ołówka oraz noża tapicerskiego,
 - 4) przyklejanie etykiet na stronie wierzchniej i spodniej kartki,
 - 5) wklejanie życzeń.
3. Wykonanie prac o tematyce Wielkanocnej na wystawę w Chumiętkach:
 - 1) cel: kształtowanie wyobraźni i inwencji twórczej,
 - 2) ozdabianie wydmuszek- cekinami, ziarnami kawy, piórkami.
4. Szycie maskotek- zajęcy, kurczaków:
 - 3) cel: nauka posługiwania się centymetrem krawieckim,
 - 4) narysowanie wzoru na tkaninie (kilka sztuk),
 - 5) wycięcie z tkaniny,
 - 6) fastrygowanie ręczne,
 - 7) wypełnianie ociepliną,
 - 8) doszycie ręczne dodatkowych elementów,
 - 9) zaszywanie otworu ręcznie.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Dodajemy sobie skrzydeł – budowanie własnego „ja”:
 - 1) wzmacnianie poczucia własnej wartości,
 - 2) malowanie przy muzyce relaksacyjnej,
 - 3) zwiększenie aktywności życiowej, polepszenie samopoczucia.
1. Czytanie legend Ziemi Gostyńskiej”:
 - 1) rozwijanie wyobraźni, fantazji i wyrażania uczuć poprzez pracę plastyczną,
 - 2) swobodne wypowiedzi uczestników na temat zaczerpniętych z legend informacji.
2. Mosty zamiast murów – dostrzeganie innych osób wokół nas:
 - 1) czytanie tekstu „Bajka o nadziei”,
 - 2) próba wymyślenia innego rozwiązania historii,
 - 3) rozmowa kierowana podsumowująca,
 - 4) tworzenie mostu dowolną metodą plastyczną.
3. Radzę sobie z emocjami – ćwiczenia z rozróżnianiem emocji:
 - 1) zapoznanie się ze sposobami rozładowywania emocji,
 - 2) czytanie bajek terapeutycznych „Wielka zielona złość” oraz „O lisku Urwisku”,

- 3) wzbogacanie wiedzy na temat rozwiązywania problemów.

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 powydawanych 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,
 - 4) umiejętności i wartości,
 - 5) 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, nauka gry w bule.
3. Zmniejszenie nadwrażliwości czuciowej podczas korzystania z masażu.
4. Spacer po okolicy (zapoznanie się z bezpieczeństwem na drodze, sygnalizacja świetlna, przejście przez pasy, poznanie znaków drogowych, wyrabianie spostrzegawczości i orientacji).
5. Pogadanka na temat aktywnego spędzania czasu po zajęciach. Zachęcanie do uprawiania różnorodnych, najprostszych form ruchowych. Motywowanie swoich rówieśników do wspólnych działań.
6. Ćwiczenia w wodzie na krytej pływalni (przysiady, podskoki, rowerek, nożyce).

7. Aktywowanie osób mających problem z poruszaniem się do brania udziału w zajęciach w kręgielni, umożliwienie im kulania w pozycji siedzącej.
8. Pogłębianie i przypomnienie wiedzy z lat szkolnych na magicznym dywanie oraz rozwijanie szybkości reakcji, refleksu, sprytu, koncentracji i cierpliwości podczas różnych wspólnych zabaw.
9. Orientacja w schemacie własnego ciała, nazywanie części ciała podczas ćwiczeń, w celu zrozumienia lepiej poleceń opiekuna.

MAJ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Nauka konstruowania budżetu domowego, poznawanie zagadnień przydatnych w trakcie konstruowania budżetu:
 - 1) źródła dochodu rodziny,
 - 2) rodzaje wydatków w gospodarstwie domowym,
 - 3) co to są wydatki nie przewidziane,
 - 4) co to są opłaty stałe,
 - 5) korzyści płynące z dobrze zaplanowanego budżetu.
2. Pogadanka o korzyściach płynących ze spożywania świeżych warzyw:
 - 1) miejsce warzyw w piramidzie żywieniowej, omówienie planszy edukacyjnej,
 - 2) warzywa na wiele sposobów – omówienie przykładów zastosowania warzyw – przykłady czerpane z „Książki Kucharskiej”.
3. Przygotowanie dań ze świeżych warzyw – zapiekanka warzywna:
 - 1) wyszukiwanie przepisu na blogu kulinarnym w Internecie,
 - 2) przygotowanie składników, podział pracy,
 - 3) estetyczne podanie dania,
 - 4) kształcenie umiejętności prawidłowego posługiwania się sztućcami.
4. Gotowanie zupy wielowarzywnej:
 - 1) dokonanie zakupów, zwracanie na świeżość warzyw,
 - 2) wykonanie czynności związanych z obróbką warzyw,
 - 3) gotowanie, doprawianie, degustacja,
 - 4) mobilizowanie uczestników do większej samodzielności.
5. Przygotowanie sałatki na bazie sałaty – sałatka cezara z kurczakiem:
 - 1) analiza przygotowanego przepisu,
 - 2) przestrzeganie kolejności wykonywanych czynności,
 - 3) mobilizowanie uczestników do podejmowania się trudniejszych czynności kulinarnych oraz samodzielności.
6. Przygotowanie przyjęcia na Dzień Rodzica i Opiekuna:
 - 1) pieczenie lekkich ciast biszkoptowych i dekoracja czekoladą,
 - 2) dekoracja stołu kwiatami z działki i innymi ozdobami,
 - 3) kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych.
7. Zastosowanie gotowego ciasta francuskiego do przygotowania smacznej przekąski:
 - 1) wykonanie pasztecików z ciasta francuskiego z pieczarkami i z sezamem,
 - 2) parówki zapiekane w cieście francuskim z serem.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „Wycieczka”:
 - 1) przypomnienie zasad obowiązujących pieszych oraz rowerzystów,
 - 2) poznanie znaków drogowych oraz ich rysowanie w programie Paint,
 - 3) doskonalenie umiejętności poruszania się po stronach internetowych,
 - 4) nawigacja po stronach internetowych w określonym zakresie - odpowiednie przechodzenie między otwartymi stronami www, korzystając z przycisków z paska narzędzi przeglądarki internetowej,
 - 5) nauka powiększania elementów graficznych znajdujących się na stronach,
 - 6) posługiwanie się zakładkami,
 - 7) nauka odczytywania informacji z mapy.
1. „Moja mała ojczyzna” – przygotowanie atrakcji powiatu Gostyńskiego
 - 1) pogadanka dotycząca walorów turystycznych regionu,
 - 2) zapoznanie się z historią wybranych miejsc w powiecie,
 - 3) opis miejsc korzystając z zasobów Internetu oraz pracy w edytorze tekstu,
 - 4) doskonalenie umiejętności stosowania *interlini*,
 - 5) umieszczenie zgromadzonych materiałów na gazetce.
2. Sprawne korzystanie w urządzeń współpracujących z komputerem – drukarka, skaner:
 - 1) zapoznanie uczestników ze sprzętem,
 - 2) nabycie umiejętności obsługi kserokopiarki, drukarki, skanera,
 - 3) wykorzystanie i zastosowanie sprzętu w życiu codziennym,
 - 4) włączenie skanera i drukarki odpowiednim przyciskiem,
 - 5) podniesienie górnej kłapy skanera i odpowiednie umieszczenie dokumentu,
 - 6) zapoznanie się z przyciskami, programem do skanowania, skrótem klawiszowym.
3. Zadania edukacyjne e-szkoła i gry w portalu dladzieci.pl
 - 1) literki,
 - 2) cyferki,
 - 3) quizy,
 - 4) gry ogólnorozwojowe.
4. „List do matki”:
 - 1) wyszukanie w Internecie tekstu piosenki Violetty Villas,
 - 2) praca w edytorze tekstu – przepisanie tekstu z zachowaniem oryginalnej formy,
 - 3) doskonalenie stosowanie *Pogrubienia, Kursywy, Podkreślenia*,
 - 4) Stosowanie prostych znaków graficznych w tekście: kropka, przecinek, dwukropek, myślnik, wykrzyknik, znak zapytania.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Decoupage na butelce lub słoiku:
 - 1) mycie butelki, słoika,
 - 2) malowanie farbą akrylową,
 - 3) wycinanie elementów z serwetki za pomocą pędzelka i wody,
 - 4) przyklejanie,
 - 5) domalowanie tła za pomocą gąbki w odpowiednim miejscu,
 - 6) odpowiedni dobór kolorów poprzez umiejętne mieszanie farb,

- 7) ozdabianie konturówką, wyciskami z lekkiej masy,
- 8) lakierowanie.
2. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
 - 1) umiejętne mycie i pielęgnacja mebli,
 - 2) porządkowanie szaf,
 - 3) mycie drzwi.
3. Przygotowanie prac z rękodzieła na wystawę.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Przygotowanie prac plastycznych uczestników ŚDS na wystawę – „Zwykła wystawa niezwykłych ludzi”.
2. Malowanie farbami i kredkami akwarelowymi:
 - 4) cel: stymulacja wszechstronnego rozwoju,
 - 5) wyszukanie odpowiedniego motywu,
 - 6) przygotowanie stanowiska pracy: farby, woda, pędzle, papier,
 - 7) malowanie,
 - 8) oprawienie pracy, przyklejenie etykiet, podpisanie autora.
3. Mycie okien w pracowni, porządki i segregowanie w szafach i szufladach.
4. Nauka przyszywania guzików- tworzenie obrazów:
 - 1) cel: stymulacja wszechstronnego rozwoju, nabycie praktycznych umiejętności,
 - 2) nawlekanie igły,
 - 3) nauka wykonania pętelki,
 - 4) nauka przyszywania guzików, dobór koloru nici do koloru tkaniny i guzika,
 - 5) narysowanie prostego wzoru na tkaninie,
 - 6) wypełnianie wzoru guzikami,
 - 7) obszycie tkaniny z obrazem.
5. Szycie torby na zakupy
 - 1) cel: umiejętne wykorzystanie resztek tkanin, nauka kroju przy użyciu centymetra krawieckiego, nauka fastrygowania, trening obsługi pralki automatycznej oraz żelazka.
 - 2) wyprasowanie tkaniny,
 - 3) odmierzenie za pomocą centymetra krawieckiego wielkości torby,
 - 4) wykrojenie: formy torby oraz uchwytów,
 - 5) fastrygowanie,
 - 6) przeszycie maszyną,
 - 7) wypranie w pralce automatycznej,
 - 8) wyprasowanie żelazkiem.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. „Obchody święta Konstytucji III-go maja:
 - 1) czytanie legend o powstaniu państwa polskiego,
 - 2) odnajdywanie symboli związanych z Polską,
 - 3) wskazywanie najważniejszych wydarzeń historycznych,
 - 4) tworzenie kotylionów.

2. Bohaterzy w naszej pamięci - zapalenie zniczy w miejscach pamięci narodowej:
 - 1) spacer do miejsc pamięci narodowej,
 - 2) zapalenie zniczy,
 - 3) kształtowanie postaw patriotycznych i kultywowanie zwyczajów – czytanie,
 - 4) wierszy o Polsce i jej historii.
3. Cała prawda o emocjach – szczęście:
 - 1) rozpoznawanie własnych emocji,
 - 2) wzbudzenie pozytywnego myślenia,
 - 3) dzielenie emocji na dobre i złe,
 - 4) zapoznanie się z definicją szczęścia,
 - 5) czytanie tekstu „Ballada o szczęściu”,
 - 6) tworzenie własnego talizmanu na szczęście.
4. Cała prawda o emocjach – smutek:
 - 1) uświadomienie sobie, że smutek jest naturalną emocją,
 - 2) oswojenie się z emocjami towarzyszącymi smutkowi – bezsilność,
 - 3) czytanie tekstu „Bajka o zasmuconym smutku” Bruno Ferero,
 - 4) rozmowa kierowana podsumowująca.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

1. „Dzień Rodzica” - 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. Słuchanie muzyki relaksacyjnej jako pozytywny wpływ na rozwój psychofizyczny:
 - 1) poszerzanie wiadomości – rozpoznawanie instrumentów,
 - 2) słuchanie przykładów muzycznych,
 - 3) relaksacja i odprężenie,
 - 4) rozwijanie wrażliwości i wyobraźni,
 - 5) redukowanie napięć emocjonalnych.
3. Śpiewanie piosenek ogniskowych:
 - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
 - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
 - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
 - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
 - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
4. Zajęcia rytmiczne:
 - 1) badanie w otoczeniu i odkrywanie nowych dźwięków,
 - 2) poznanie pojęcia instrumentów perkusyjnych – przedmioty wydające dźwięki,
 - 3) wystukiwanie rytmów na instrumentach perkusyjnych,
 - 4) integracja przez zabawę.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Ćwiczenia rozciągające mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji leżącej na macie.
2. Dbanie o higienę ciała po zajęciach ruchowych i zmiana stroju gimnastycznego.
3. Ćwiczenia kończyn dolnych i górnych w połączeniu, koordynacja ruchowa (przy drabince, w różnych pozycjach).
4. Zajęcia w wodzie – relaks, pływanie na makaronach z opiekunem, ćwiczenia w parach, wzajemne zaufanie.
5. Wspólne spędzanie czasu na zajęciach w kręgielni(opanowanie emocji podczas zajęć)
6. Przygotowanie do zawodów sportowych (umiejętność pozytywnego myślenia, wiary we własne możliwości, integracji, współdziałania i współzawodnictwa).
7. Pogadanka na temat zdrowej rywalizacji i kulturalnego zachowania się podczas zawodów.
8. Masaż relaksacyjny całego kręgosłupa w celu zmniejszenia bólu.
9. Swobodny marsz z kijkami na czas ze zwróceniem uwagi na poprawność naprzemiennych ruchów.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Pyszne kanapki wczesnego lata – konkurs na przygotowanie pysznej, zdrowej i estetycznej kanapki:
 - 1) wdrażanie uczestników do podejmowania decyzji w związku z kompozycją na kanapce,
 - 2) kształcenie sprawności samodzielnego przygotowania prostej potrawy,
 - 3) kształcenie poczucia estetyki na talerzu, własnej wartości oraz rozszerzanie kręgu zainteresowań.
2. Truskawki i maliny jako pierwsze owoce sezonowe:
 - 1) poznawanie zastosowania oraz gatunków,
 - 2) wyrażanie doznań smakowych za pomocą słów, mimiki, gestów.
3. Pieczenie ciasta z truskawkami wiosenny sernik z musem truskawkowym:
 - 1) poznawanie trudniejszych przepisów kulinarnych, analiza,
 - 2) przygotowanie składników, odmierzanie za pomocą wagi,
 - 3) wykonanie ciasta według ustalonej kolejności,
 - 4) angażowanie osób sprawniejszych intelektualnie, poszerzanie kręgu zainteresowań kulinariami.
4. Nauka przygotowania dżemu truskawkowego lub kompotu na bieżące spożycie:
 - 1) przygotowanie potrzebnych składników i naczyń,
 - 2) wykonanie przetworów zgodnie z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa.
5. Wykonanie koktajlu truskawkowego na bazie jogurtu:
 - 1) przygotowanie potrzebnych składników,
 - 2) obsługa miksera.

6. Trening umiejętności praktycznych - pranie w pralce automatycznej oraz pranie ręczne:
 - 1) co pierzemy i jakich detergentów używamy,
 - 2) dlaczego segregujemy pranie,
 - 3) nauka uruchamiania pralki,
 - 4) rozwieszanie prania,
 - 5) nauka prania ręcznego oraz wywabiania plam.
7. Trening budżetowy na targowisku:
 - 1) zwrócenie uwagi na różnorodność asortymentu na targowisku miejskim,
 - 2) dokonywanie zakupów wcześniej przemyślanych, płacenie gotówką,
 - 3) kształcenie kulturalnego zachowania się w miejscu publicznym.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „W ogrodzie zoologicznym”:
 - 1) dowolne wypowiedzi na temat ogrodów zoologicznych oraz zwierząt tam żyjących,
 - 2) wyszukiwanie i korzystanie z potrzebnych informacji na temat egzotycznych zwierząt,
 - 3) redagowanie lub przepisanie życia wybranych gatunków zwierząt,
 - 4) nauka pracy z kilkoma oknami uruchomionych programów tj: okno edytora tekstu i przeglądarki internetowej,
 - 5) doskonalenie kopiowania i wklejania grafiki.
2. Ćwiczenia słowne w serwisie pisu-pisu:
 - 1) czytanie ze zrozumieniem i odpowiadanie na pytania do tekstu,
 - 2) przepisywanie zdań o różnym stopniu trudności,
 - 3) układanie wyrazów z rozsypanki literowej,
 - 4) układanie zdań z wyrazów.
3. „W dzień gorącego lata”:
 - 1) doskonalenie pracy w programie graficznym,
 - 2) przygotowanie rysunku o lecie i wakacjach,
 - 3) nauka rysowania pod powiększeniem,
 - 4) doskonalenie kopiowania, wycinania i wklejania,
 - 5) odbicia symetryczne,
 - 6) nauka umieszczania tekstu w obszarze rysunku,
 - 7) tworzenie rysunków z figur geometrycznych,
 - 8) zapisywanie pracy w odpowiednim folderze.
4. Wypełnianie dokumentów: wniosków, blankietów, przelewów:
 - 1) nauka wypełniania gotowych dokumentów, blankietów, wniosków, przelewów,
 - 2) nabycie umiejętności dopełniania formalność,
 - 3) zapoznanie się z dokumentem,
 - 4) poznanie i zaznajomienie się z podstawowymi pojęciami,
 - 5) wyjaśnienie rubryk – co ona oznaczają,
 - 6) poszukiwanie wypełnionych przykładów w Internecie,
 - 7) analiza gotowych przykładów,

- 8) wspólne wypełnienie wniosków,
- 9) indywidualne wypełnienie dokumentów.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Quilling - nauka zwijania na igle i formowania papierowych elementów:
 - 1) zwijanie papierowych pasków na igle do quillingu,
 - 2) formowanie odpowiedniej wielkości za pomocą szablonu,
 - 3) sklejanie końcówek klejem,
 - 4) nadawanie odpowiedniego kształtu za pomocą palców.
2. Motyle z quillingu:
 - 1) wykorzystanie wykonanych fragmentów,
 - 2) sklejanie elementów i tworzenie skrzydełek,
 - 3) wykonanie tułowia i czułków,
 - 4) doklejenie zawieszki.
3. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:
 - 1) omówienie zasad dbania o czystość garderoby i jej estetyczny wygląd,
 - 2) poznanie zasad korzystania z pralki automatycznej,
 - 3) rozwieszanie, suszenie prania,
 - 4) właściwy dobór ubioru do pory roku, pogody, okoliczności,
 - 5) czyszczenie obuwia za pomocą odpowiednio dobranych środków,
 - 6) dobór rozmiaru odzieży i obuwia,
 - 7) noszenie odpowiedniego obuwia do pory roku i okoliczności.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Przygotowanie prac plastycznych na konkursy organizowane przez: PFRON, ŚDS Leszno.
2. Obraz a papierowej wikliny:
 - 1) cel: kształtowanie i wykorzystanie zdobytych już umiejętności w praktyce,
 - 2) wykorzystanie starych gazet,
 - 3) wyrobienie z nich rulonów o różnej kolorystyce,
 - 4) narysowanie wzoru,
 - 5) naklejanie rulonów papierowej bibuły na wzór.
3. Kuchenne fartuchy:
 - 1) cel: nabywanie umiejętności oszczędnego korzystania z materiałów,
 - 2) zakup odpowiedniej tkaniny,
 - 3) wyprasowanie materiału,
 - 4) odrysowanie na tkaninie wzoru fartucha kuchennego, wycięcie,
 - 5) ręczne fastrygowanie, przeszycie maszynowo,
 - 6) wyszycie haftem łańcuszkowym lub namalowanie farbami imion,
 - 7) wypranie,
 - 8) wyprasowanie,
 - 9) przekazanie pracowni kulinarnej.
4. Odrysowywanie kształtów i wypełnianie, wycinanie:
 - 1) cel: doskonalenie motoryki małej,

- 2) odrysowywanie na kartce różnych kształtów,
- 3) wypełnianie ich przy użyciu , kredek, farb, kolorowego papieru.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Bądźmy asertywni – mówmy „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. Życiowe cele i mapa marzeń:
 - 1) uświadomienie, że zawsze warto mieć marzenia, gdyż nadają sens naszemu życiu,
 - 2) określenie naszych życiowych celów,
 - 3) zmniejszenie uczucia bezsilności i zwiększenie chęci działania,
 - 4) rozmowa kierowana „Czym są marzenia?”,
 - 5) tworzenie mapy marzeń,
 - 6) omówienie przez uczestników powstałych map marzeń.
3. Pierwszy dzień lata – spacer w poszukiwaniu symptomów:
 - 1) doskonalenie spostrzegawczości – obserwacje zmian w przyrodzie,
 - 2) wzbogacanie wiedzy na temat charakterystycznych cech danej pory roku.
4. „Z książką w świat wartości”:
 - 3) ukazanie znaczenia wartości w życiu człowieka,
 - 4) rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania wartości moralnych,
 - 5) przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym – sposoby radzenia sobie ze złością,
 - 6) nabycie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
5. „Złość w krainie bajek” – odczuwanie i wyrażanie emocji:
 - 1) czytanie ze zrozumieniem „Boję się” M. Musierowicz,
 - 2) kształtowanie zrozumienia drugiego człowieka i poczucia empatii,
 - 3) czytanie baśni H.Ch. Andersena „Nowe szaty cesarza”,
 - 4) kształtowanie szczerości z naciskiem na wartości w życiu społecznym.
6. Bezpieczne wakacje:
 - 1) kształtowanie bezpiecznych zachowań podczas spędzania wolnego czasu,
 - 2) wskazywanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w górach, nad morzem, w lesie,
 - 3) kształtowanie postaw, jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia,
 - 4) doskonalenie wiedzy na temat służb ratunkowych i ich numerów.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

1. Śpiewane piosenek popularnych:
 - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
 - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
 - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
 - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,

- 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
2. Podnoszenie kultury poruszania się i dobrych manier poprzez zajęcia taneczne:
 - 1) integracja grupy,
 - 2) ćwiczenia komunikacji w grupie,
 - 3) wspomaganie rozwoju psychomotorycznego,
 - 4) rozwijanie orientacji przestrzennej i wrażliwości muzycznej,
 - 5) nauka pracy zespołowej,
 - 6) kształtowanie umiejętności słuchania.
3. Kolorystyka (barwa) w muzyce:
 - 1) zapoznanie z terminem kolorystyki w muzyce,
 - 2) rozwijanie muzykalności, wrażliwości muzycznej,
 - 3) rozwijanie zainteresowań i zamiłowań muzycznych,
 - 4) zapoznanie uczestników z elementami dzieła muzycznego.
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, ćwiczenia z osobami na wózkach, w celu wzmocnienia siły kończyn dolnych, górnych, zwiększenia ruchomości w stawach oraz wytrzymałości organizmu: przy drabince, z przyrządami, na stepie.
2. Przygotowanie i udział w zawodach sportowych, spartakiadach, turniejach organizowanych przez inne jednostki o tej samej działalności. biegach, organizowanych przez inne placówki o zbliżonej działalności.
3. Spacer po okolicy. Uświadamianie podczas spaceru o bezpieczeństwie na drodze znajomości sygnalizacji świetlnej oraz o prawidłowym przejściu przez pasy.
4. Dbanie o higienę ciała po zajęciach ruchowych, zmiana stroju gimnastycznego.
5. Rehabilitacja na magicznym dywanie (rozwijanie umiejętności szybkiego reagowania, refleksu, sprytu, koordynacji, pomysłu, wyrażanie samego siebie).
6. Wspólne spędzanie czasu w kręgielni (szansa dla każdego, aby poczuł się jak na zawodach kręglarskich, zasady obowiązujące tak jak na turnieju).
7. Aqua aerobik (ćwiczenia w kręgu, podskoki, marsz, wymachy ramion, naprzemienne podnoszenie nóg).
8. Wykonywanie masażu relaksacyjnego w celu zniwelowania napięć mięśniowych.
9. Ćwiczenia rozciągające w formie zabawowej w parach z hula-hop, skakanką, piłką, szarfą, gumą rehabilitacyjną.

LIPIEC

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Ogórki na wiele sposobów:
 - 1) poznawanie różnych sposobów wykorzystania ogórków w kuchni,
 - 2) wyszukiwanie przepisów na przetwory z ogórków,
 - 3) wykonanie sałatki ogórkowej z curry oraz ogórków konserwowych do słoików.
2. Wykonanie sałatki makaronowej z ogórkami i koperkiem:
 - 1) przygotowanie składników,
 - 2) gotowanie makaronu, krojenie pozostałych składników,
 - 3) dekorowanie potrawy, estetyczne nakrycie stołu.
3. Wykonanie dania obiadowego ryba smażona z zestawem surówek:
 - 1) wyszukiwanie w „Księżce Kucharskiej” przepisów na sałatki lub surówki z świeżych warzyw pasujących do dań z ryb,
 - 2) zakup potrzebnych artykułów spożywczych,
 - 3) wykonanie dania obiadowego,
 - 4) angażowanie uczestników do trudniejszych czynności kulinarnych.
4. Wyjście na działkę ogrodową:
 - 1) pielenie skalnika, odróżnianie chwastów od roślin ozdobnych,
 - 2) grabienie trawnika,
 - 3) zbieranie spadłych wczesnych jabłek i wykorzystanie ich w kuchni.
5. Przygotowanie lekkiego letniego śniadania na bazie jaj, twarogu i warzyw:
 - 1) wykonanie pomidorów faszerowanych serem i ziołami,
 - 2) przygotowanie pasty jajecznej ze szczypiorkiem,
 - 3) poznawanie zasad prawidłowego odżywiania się w okresie letnim.
6. Porządki w pracowni kulinarnej:
 - 1) mycie mebli kuchennych,
 - 2) dezynfekcja powierzchni roboczych,
 - 3) układanie w szafkach.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. *Ortograficzna „Corrida”*:
 - 1) utrwalenie pisowni z „ż”, „rz”, „u”, „ó”,
 - 2) nauka korzystania z narzędzi pogrubienie oraz kolor czcionki,
 - 3) odnalezienie błędów ortograficznych w tekście i ich zaznaczenie,
 - 4) uzupełnienie dyktanda.
2. „Książka z obrazkami” - przygotowanie wspólnego dokumentu (książki) – w edytorze tekstu i w edytorze grafiki:
 - 1) wykonanie rysunku do okładki książki w programie graficznym Paint,
 - 2) doskonalenie umieszczania tekstu w obszarze rysunku,
 - 3) nauka zapisywanie rysunku w odpowiednim folderze,
 - 4) doskonalenie kopiowania i wklejania rysunku w dokument tekstowy,
 - 5) nauka odpowiedniego ułożenia grafiki na stronie względem tekstu,
 - 6) przepisywanie fragmentu testu,
 - 7) nauka wyrównywania tekstu wzdłuż prawej i lewej krawędzi.
3. Edukacja matematyczna przez zabawę - matzoo.pl:
 - 1) rozwiązywanie quizów,

- 2) łamigłówki,
- 3) sudoku matematyczne,
- 4) kształty i kolory,
- 5) kierunki i położenie,
- 6) czas i godzina,
- 7) wielkości i porównania,
- 8) dodawanie i odejmowanie.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Prace porządkowe na działce ogrodowej:
 - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas używania narzędzi ogrodniczych,
 - 2) odchwaszczanie grządek i skalniaka,
 - 3) uzupełnianie ubytków kory,
 - 4) podlewanie roślin,
 - 5) zbiór dojrzałych owoców: czereśni, moreli, jabłek, agrestu.
2. Trening czystości - dbamy o higienę osobistą-pogadanka:
 - 1) omówienie czynności związanych z czystością ciała,
 - 2) jak dbamy o czystość skóry, włosów i paznokci,
 - 3) środki czystości i przybory które używamy.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Barwienie papieru za pomocą metody marblingu:
 - 1) cel: poznawanie nowych technik,
 - 2) przygotowanie naczynia z wodą i zabarwienie jej za pomocą farb,
 - 3) nakładanie kartki na tafle wody,
 - 4) osuszenie kartki,
 - 5) wykorzystanie prac do ozdobnych kartek.
2. Przypomnienie haftu łańcuszkowego:
 - 1) cel: ćwiczenie motoryki małej,
 - 2) wykrojenie płótna o wskazanych wymiarach,
 - 3) przekalkowanie i wyszycie prostych wzorów,
 - 4) wypranie pracy,
 - 5) wyprasowanie.
3. Odnawianie starych podobraz - przemalowywanie na jednolity kolor.
4. Spacer na pobliskie pola - zbieranie darów natury:
 - 1) suszenie roślin.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Poznanie głównych elementów budowy książki:
 - 1) zapoznanie ze zbiorem, działami,
 - 2) zasady wypożyczania książek i korzystania z czytelnii,
 - 3) porządkowanie ośrodkowej biblioteczki.
2. 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.
3. Jak radzić sobie z własnymi słabościami?
 - 1) czytanie bajek terapeutycznych,
 - 2) rozmowa o tym co czujemy gdy się boimy,
 - 3) sposoby radzenia sobie ze słabościami.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

1. Śpiewanie piosenek wakacyjnych:
 - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
 - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
 - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
 - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
 - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
2. Instrumenty strunowe smyczkowe:
 - 1) zapoznanie z różnymi sposobami wydobywania dźwięku na instrumentach strunowych,
 - 2) uczestnik potrafi podać przykłady instrumentów strunowych smyczkowych,
 - 3) uczestnik uwrażliwia się na brzmienie instrumentów strunowych smyczkowych,
 - 4) zapoznanie z przykładami z literatury muzycznej,
 - 5) uczestnik zapoznaje się z zawodem lutnika.
3. Zagadki i rebusy muzyczne:
 - 1) wprowadzanie formy nauki przez zabawę,
 - 2) ćwiczenie percepcji muzycznej,
 - 3) utrwalanie nabytych wiadomości muzycznych.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Zabawa na magicznym dywanie poprzez ustawianie na wyświetlonym obrazie różnorodnych przeszkód, przedmiotów i ich turlanie.
2. Pokazanie swoich umiejętności, precyzji i celności w turnieju darta dla chętnych.
3. Relaksacja w wodzie (przysiady, podskoki, rowerek, nożyce, relaksacja w jakuzzi, bicze wodne).
4. Poprawa stanu psychosomatycznego poprzez wykonanie masażu kręgosłupa.
5. Gra w bule, przypomnienie zasad, rozwijanie zamiłowania do tej dyscypliny, zdrowa rywalizacja, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z przegraną.
6. Ćwiczenia relaksacyjne przy spokojnej muzyce, swobodne ruchy ramion, podnoszenie nóg, krążenia głową, biodrami, skłony w różnych płaszczyznach w zależności od możliwości uczestnika, przeplatane ćwiczeniami oddechowymi.
7. Korzystanie z uroków przebywania na świeżym powietrzu poprzez spacerowanie na działkę, do parku, gra w bule.

SPIERPIEŃ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Ziemniaki jako jedno z podstawowych i najczęściej spożywanych warzyw – pogadanka:
 - 1) wyszukiwanie w literaturze informacji o ziemniakach – historia ziemniaka,
 - 2) poznawanie różnych gatunków,
 - 3) wartości odżywcze i smakowe ziemniaków.
2. Gotowanie zupy ziemniaczanej kremowej z grzankami:
 - 1) podział czynności związanych z gotowaniem według posiadanych umiejętności,
 - 2) kształtowanie sprawności manualnych poprzez obieranie i krojenie.
3. Ziemniaki z piekarnika i piure ziemniaczane jako dodatek do dania obiadowego:
 - 1) poznawanie sposobów przygotowania ziemniaków,
 - 2) wykorzystanie ziół,
 - 3) kształcenie sprawności manualnych.
4. Nauka przygotowania przetworów owocowych z dostępnych produktów:
 - 1) znaczenie posiadania w spiżarni własnoręcznie przygotowanych przetworów,
 - 2) nauka prawidłowego wykonania kompotów i dżemów,
 - 3) zwracanie uwagi na higienę przygotowywanych przetworów.
5. Zioła w kuchni:
 - 1) poznawanie nazw i wyglądu ziół znanych i nieznanymi, przeglądanie dostępnej literatury,
 - 2) poznawanie ziół poprzez zmysł wzroku, smaku i węchu,
 - 3) zastosowanie ziół w kuchni.
6. Przygotowanie ziół do przechowania:
 - 1) dokładne płukanie dostępnych ziół – mięta, melisa, majeranek, oregano,
 - 2) suszenie, ocieranie i przechowywanie w odpowiednich pojemnikach,
 - 3) przygotowanie natki pietruszki i koperku do mrożenia.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. „List z wakacji”:
 - 1) poznanie elementów budowy listu,
 - 2) samodzielne redagowanie listu do przyjaciela w edytorze tekstu od początku,
 - 3) nabycie umiejętności nadawania określonego wyglądu dokumentowi tekstowemu,
 - 4) stosowanie form zapisu,
 - 5) stosowanie wielkich liter, zwrotów grzecznościowych,
 - 6) wypełnianie przekazów pocztowych,
 - 7) wypełniania druków potwierdzenia nadania,
 - 8) uzupełnianie listów, kartek zgodnie ze wskazówkami.
2. Rozwijanie ekspresji twórczej poprzez zajęcia fotograficzne:
 - 1) przygotowanie sprzętu, strojów, rekwizytów,
 - 2) nauka obsługi aparatu fotograficznego,
 - 3) ustawienie modeli oraz parametrów sprzętu,

- 1) fotografowanie przyrody, budynków, scenek,
 - 2) przybliżanie i oddalanie obrazu – nauka używania przycisku Zoom,
 - 3) zmiana rozdzielczości fotografii,
 - 4) wykonywanie sesji fotograficznych.
3. Edycja graficzna zdjęć:
- 1) poznanie zasad podłączenia aparatu do komputera,
 - 2) nauka zgrzywanie zdjęć oraz ich zapis w danych folderze,
 - 3) stosowanie filtrów, wypełnień, rozmazania,
 - 4) redukcja czerwonych oczu,
 - 5) tworzenie kolaży.
4. Gry internetowe, ogólnorozwojowe wzbogacające wiedzę o świecie:
- 1) Milionerzy,
 - 2) Koło fortuny,
 - 3) Familiada,
 - 4) Państwa – miasta.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Leżący kot z masy solnej:
 - 1) odważanie produktów na wadze kuchennej do wykonania masy solnej,
 - 2) zagniatanie masy solnej,
 - 3) nauka wałkowania ciasta na odpowiednią grubość,
 - 4) formowanie tułowia, głowy, uszów, łap, ogona,
 - 5) zlepianie za pomocą wody i pędzelka,
 - 6) malowanie farbą akrylową, lakierowanie.
2. Prace porządkowe na działce ogrodowej:
 - 1) przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas używania narzędzi ogrodniczych,
 - 2) odchwaszczanie grządek i skalniaka,
 - 3) przycinanie przekwitłych krzewów,
 - 4) podlewanie roślin.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
 - 1) prawidłowe zamiatanie podłogi,
 - 2) mycie podłogi.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Ozdoby z wykorzystaniem wełnianych pomponów:
 - 1) cel: stymulacja wszechstronnego rozwoju, nabycie praktycznych umiejętności,
 - 2) przygotowanie kartonowych kółek,
 - 3) nawijanie kolorowych wełen na tekturę,
 - 4) rozcięcie i przyszytywanie wełny,
 - 5) zamocowanie powstałych pomponów na gałązki lub wykorzystanie ich jako dekoracja na poduszkę.
2. Malowanie nitką:
 - 1) cel: rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia,
 - 2) namoczenie w różnych kolorach farby grubych nitek,

- 3) przyłożenie wg. własnego pomysłu na połowie kartki,
 - 4) przyłożenie nowej kartki na wierzch,
 - 5) wykonanie odbitki,
 - 6) domalowanie dodatkowych elementów.
3. Szycie rogalika pod głowę:
 - 1) cel: nabywanie umiejętności pracy w grupie, tworzenie życzliwej atmosfery,
 - 2) narysowanie wzoru na tkaninie,
 - 3) wycięcie z tkaniny,
 - 4) fastrygowanie,
 - 5) przeszycie maszynowo,
 - 6) wypełnianie rogalika tworzywem,
 - 7) ręczne zaszywanie otworu.
 4. Drugie życie starych pudełek po butach, opakowań po serkach:
 - 1) cel: rozbudzanie kreatywności,
 - 2) przygotowanie opakowań,
 - 3) oczyszczenie na naklejek, kleju,
 - 4) wybór tkaniny, sznurka, kolorowego papieru,
 - 5) oklejanie pudełka,
 - 6) przymocowanie dekoracji; cekiny, kokardki.
 5. Przygotowanie drobnych upominków dla gości podczas Prezentacji ŚDS.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Bądźmy hojni a nie samolubni:
 - 1) kształtowanie empatii i wrażliwości,
 - 2) uświadomienie czym jest zazdrość i egoizm,
 - 3) czytanie tekstu opowiadania „Kredki” M. Musierowicz,
 - 4) rozmowa kierowana,
 - 5) wykonanie ilustracji do opowiadania.
2. Szacunek wobec drugiej osoby:
 - 1) przypomnienie zwrotów grzecznościowych,
 - 2) czytanie opowiadania „Drewniana miska”,
 - 3) rozmowa na temat „Co czyni Cię szczęśliwym?” i „Co czyni Cię smutnym?”,
 - 4) kształtowanie dostrzegania potrzeb drugiej osoby, jej prywatności, intymności, gustów,
 - 5) tworzenie proporzyczków z napisami: Proszę nie hałasować. Źle się czuję. Proszę o spokój. Proszę o ciszę. Boli mnie głowa, chcę odpocząć. Itp.
3. Wspomnienia z wakacji – list do przyjaciela:
 - 1) dbanie o kompozycję listu,
 - 2) wybór języka listu w zależności od adresata – rodzaje listów,
 - 3) kształtowanie zasad – zwroty grzecznościowe.
4. Kalambury – sztuka porozumienia na migi:
 - 1) kształtowanie możliwości wyboru przedstawienia hasła (migi lub rysunek) doskonalenie zasad zdrowej rywalizacji.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

1. Śpiewanie piosenek popularnych:
 - 1) zapoznanie z tekstem i melodią,
 - 2) kształtowanie umiejętności wystukania na instrumencie perkusyjnym rytmu piosenki,
 - 3) rozwijanie zdolności śpiewania indywidualnego i grupowego – kształtowanie własnych umiejętności i wartości,
 - 4) akceptacja siebie poprzez głośne śpiewanie,
 - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.
2. Rysowanie do muzyki:
 - 1) wykorzystanie swojej wyobraźni i przelanie jej na papier podczas słuchanego utworu,
 - 2) kierowanie do samodzielnej pracy, twórczości i działania,
 - 3) rozwijanie zmysłów,
 - 4) wyrażanie umiejętności własnego „ja” w pracy twórczej.
3. Instrumenty strunowe szarpane:
 - 1) zapoznanie z różnymi sposobami wydobywania dźwięku na instrumentach strunowych,
 - 2) uczestnik potrafi podać przykłady instrumentów strunowych szarpanych,
 - 3) uczestnik uwrażliwia się na brzmienie instrumentów strunowych szarpanych,
 - 4) zapoznanie z przykładami z literatury muzycznej.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Ćwiczenia na czas wyrabiające: szybkość, zwinność, gibkość(przekładanie szarfy, kozłowanie piłki, przeskoki przez skakankę).
2. Gra w bule z osobami na wózkach jako forma dobrej zabawy na świeżym powietrzu (umiejętność kulania i celności).
3. Zajęcia na krytej pływalni (doskonalenie umiejętności pływania).
4. Ćwiczenia motoryki małej poprzez przekładanie różnych przedmiotów z jednego miejsca na drugie.
5. Rozeznanie się w swoich umiejętnościach i możliwościach podczas samodzielnych krótkich zestawów ćwiczeń pamiętając o prawidłowej postawie i o wykonywaniu ćwiczeń w pełnym zakresie.
6. Kształtowanie w uczestnikach nawyku pomagania osobom mniej sprawnym podczas zajęć ruchowych – pogadanka.
7. Automasaż stóp, dłoni oraz napiętych odcinków poszczególnych partii mięśniowych, poprzez rolowanie, masowanie na kolczastych przyrządach.
8. Kontrola naszego ciała podczas ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych, podczas ćwiczeń statycznych utrzymując pozycję ciała w miejscu oraz dynamicznych w trakcie wykonywania różnych ćwiczeń.

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Pomidorowe szaleństwo – pogadanka:
 - 1) poznawanie różnych gatunków pomidorów na podstawie dostępnej literatury,
 - 2) wartości odżywcze pomidorów,
 - 3) zastosowanie warzywa w kuchni.
2. Gotowanie zupy ze świeżych pomidorów z makaronem:
 - 1) wykonanie poszczególnych etapów przygotowania zupy- płukanie, obieranie, krojenie warzyw, doprawianie,
 - 2) dotowanie makaronu, degustacja,
 - 3) kształcenie zasad kulturalnego zachowania się przy stole.
3. Oglądanie filmiku na YouTube procesu produkcji koncentratu pomidorowego i ketchupu:
 - 1) poznawanie poszczególnych etapów produkcji koncentratu pomidorowego i ketchupu.
4. Wykonanie dania na słodko knedle ze śliwkami:
 - 1) poznawanie przepisu na knedle,
 - 2) przygotowanie potrzebnych składników, obieranie ziemniaków, drylowanie śliwek,
 - 3) wykonanie ciasta, formowanie i gotowanie klusek,
 - 4) wdrażanie osób mniej sprawnych w trudniejsze czynności kulinarne.
5. Nauka odważania na wadze kuchennej:
 - 1) poznawanie różnych rodzajów wag,
 - 2) podziałka na wadze, próby przeliczania wartości,
 - 3) ćwiczenia praktyczne – ważenie produktów.
6. Pieczenie ciasta drożdżowego z owocami i kruszonką:
 - 1) odważanie przygotowanych produktów,
 - 2) zarabianie ciasta drożdżowego,
 - 3) przygotowanie owoców i kruszonki,
 - 4) uruchamianie piekarnika- ustawianie funkcji i temperatury.
7. Samodzielne wykonanie dla siebie surówki:
 - 1) samodzielne podejmowanie decyzji co do składników potrawy,
 - 2) wykonanie poszczególnych etapów,
 - 3) zwiększanie poziomu samodzielności.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznajemy mieszkańców Śródziemia:
 - 1) Odnalezienie w Internecie charakterystyki poszczególnych stworzeń zamieszkujących Śródziemie,
 - 2) przygotowanie poszczególnych kart z opisem plemion,
 - 3) tworzenie strony tytułowej do „Albumu postaci”,
 - 4) nauka numerowania stron,
 - 5) nauka tworzenia nagłówków,

- 6) nauka wstawiania grafik względem tekstu.
2. „Jesień w ogrodzie”:
 - 1) podpisywanie rysunków,
 - 2) tworzenie w edytorze grafiki kompozycji graficznej z wykorzystaniem gotowych elementów znajdujących się w pliku,
 - 3) usuwanie elementu z rysunku w edytorze grafiki z wykorzystaniem klawisza *Delate*,
 - 4) operacje na gotowych rysunkach: wycinanie, kopiowanie, przesuwanie.
3. „Moje ulubione”:
 - 1) nauka otwierania nowych kart i okien w przeglądarce,
 - 2) tworzenie katalogu na stronach www „Ulubione” i „zakładki”,
 - 3) nauka zapisywania stron w zakładkach,
 - 4) historia
 - 5) otwieranie stron www o podanym adresie,
 - 6) poznanie budowy i korzystanie z hiperłączy,
 - 7) poznanie pojęcia link,
 - 8) nauka powiększania i zmniejszania strony.
4. Przygotowanie do Prezentacji ŚDS:
 - 1) przygotowanie zaproszeń, dyplomów, podziękowań,
 - 2) wybór grafiki do zaproszeń i dyplomów,
 - 3) zastosowanie zdobień, tła do dyplomów, podziękowań,
 - 4) redagowanie tekstu,
 - 5) łączenie tekst i grafiki w dokumencie tekstowym,
 - 6) druk dyplomów, podziękowań,
 - 7) adresowanie zaproszeń.
5. Redagowanie gazetki: Nowinki Środowiskowej Rodzinki.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Kolorowe liście- kompozycja jesienna:
 - 1) wykorzystanie opadłych liści,
 - 2) malujemy liście pędzelkiem i rozwodnionymi farbami,
 - 3) odbijamy na kartce papieru,
 - 4) tworzenie własnej kompozycji jesienniej.
2. Zbiór owoców i warzyw na działce ogrodowej:
 - 1) zbiór jabłek,
 - 2) wykopywanie marchwi, pietruszki,
 - 3) przekopanie ziemi po zbiorze,
 - 4) odchwaszczanie.
3. Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych:
 - 1) mycie półek w szafach,
 - 2) układanie materiałów do terapii,
 - 3) segregacja materiałów.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Kolorowanie kredkami mandali:
 - 1) cel: rozwijanie wrażliwości i kreatywności,
 - 2) kolorowanie kredkami gotowych mandali.
2. Wydrapywanki na czarnym tle z tuszu kreślarskiego:
 - 1) cel: rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia
 - 2) przygotowanie kartki oraz kredek - pastele olejne,
 - 3) zakolorowanie kredkami całej powierzchni kartki wg własnego pomysłu,
 - 4) zabezpieczenie stołu i przemalowanie zarysowanej kartki tuszem kreślarskim,
 - 5) pozostawienie do wyschnięcia,
 - 6) wydrapywanie na czarnej powierzchni wzoru za pomocą ostrych patyków, szpatulek.
3. Domalowywanie obrazu do fragmentu pocztówki
 - 1) cel: umiejętne wykorzystanie resztek materiałów,
 - 2) naklejenie na kartkę fragmentu pocztówki, wycinka z gazety,
 - 3) domalowanie reszty obrazu z użyciem farb lub kredek.
4. Obrazy na gazecie:
 - 4) cel: umiejętne wykorzystanie resztek materiałów,
 - 5) przyklejanie na starych podobrazjach gazet czarno – białych,
 - 6) malowanie tuszem lub farbą na gazetowym podkładzie,
 - 7) zabezpieczenie lakierem wodnym.
5. Malowanie farbami i kredkami akwarelowymi:
 - 1) cel: zaspokajanie potrzeb akceptacji i bezpieczeństwa,
 - 2) wyszukanie odpowiedniego motywu,
 - 3) przygotowanie stanowiska pracy: farby, woda, pędzle, papier,
 - 4) malowanie,
 - 5) oprawienie pracy, przyklejenie etykiet, podpisanie autora.
6. Oprawienie prac uczestników- wystawa prac w trakcie Prezentacji ŚDS.
7. Przygotowanie wystawy prac konkursowych podczas Prezentacji SDS.
8. Przygotowanie podopiecznych do konkursu plastycznego – na żywo na Św. Górze.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Doskonalenie świadomości w posługiwaniu się pieniędzmi:
 - 1) kształtowanie poczucia ważności paragonu,
 - 2) pobudzanie możliwości reklamacji towaru,
 - 3) doskonalenie zasad oszczędzania (zapoznanie się z różnymi możliwościami oszczędzania).
2. Na co mi wystarczy pieniędzy?
 - 1) praca z gazetkami promocyjnymi,
 - 2) poznawanie wartości pieniądza,
 - 3) wyszukiwanie produktów do wskazanych kwot.
3. Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie:
 - 1) rozmowa kierowana kim jest przyjaciel a kim kolega,

- 2) ukazywanie wzorców do naśladowania,
- 3) czytanie „Co mam” M. Musierowicz.
4. Słuchowiska:
 - 1) słuchanie wybranych opowiadań,
 - 2) ćwiczenia w wyrażaniu własnego zdania,
 - 3) rysowanie przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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. Instrumenty strunowe uderzane:
 - 1) zapoznanie z różnymi sposobami wydobywania dźwięku na instrumentach strunowych,
 - 2) uczestnik potrafi podać przykłady instrumentów strunowych uderzanych,
 - 3) uczestnik uwrażliwia się na brzmienie instrumentów strunowych uderzanych,
 - 4) zapoznanie z przykładami z literatury muzycznej.
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. Zwiększenie siły mięśniowej poprzez ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym: atlas, rower, ławeczka z ciężarkami.
2. Ćwiczenia rozciągające odcinek szyjny, piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa.
3. Odprężenie, likwidacja napięcia nerwowego na zajęciach w wodzie.
4. Zajęcia w kręgielni jako wspólne, miłe spędzanie czasu i doskonalenie swoich umiejętności.
5. Pogadanka na temat systematyczności uczęszczania na ćwiczenia (obowiązkowość, punktualność)
6. Ćwiczenia ogólnousprawniające mające na celu wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni, lepsze ukrwienie oraz utrzymanie dobrej czynności układu oddechowego i nerwowego.
7. Marsz z kijkami jako forma zachęcająca do realizowania i kontynuowania wspólnego spędzania czasu poza ośrodkiem z rodziną lub przyjaciółmi.
8. Słuchanie muzyki relaksacyjnej w pozycji leżącej na materacu w celu wyciszenia umysłu, przy odpowiednim oświetleniu.

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Zakupy środków czystości w sklepie samoobsługowym:
 - 1) poznawanie nazw detergentów, przeznaczenia,
 - 2) porównywanie cen, wielkości opakowań,
 - 3) kulturalne zachowanie się w miejscu publicznym.
2. Dlaczego warto jeść jajka – pogadanka:
 - 1) poznawanie wartości odżywczych jajek,
 - 2) test świeżości,
 - 3) zastosowanie jaj w gastronomii.
3. Przygotowanie dań z jajek:
 - 1) samodzielne smażenie jajeczniczy lub gotowanie,
 - 2) wykonanie omleta z pieczarkami i serem,
 - 3) poznawanie zasad zdrowego odżywiania się,
 - 4) zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania dań na gorąco.
4. Pieczenie ciasta biszkoptowego:
 - 1) jakie znaczenie w pieczeniu ciasta biszkoptowego ma pochodzenie jajek,
 - 2) analiza przepisu, przygotowanie składników,
 - 3) wykonanie ciasta.
5. Przygotowanie poczęstunku na Prezentacje:
 - 1) wspólne planowanie menu na uroczystość,
 - 2) poznawanie sposobów wykonania zakąsek i sałatek na szczególne uroczystości,
 - 3) kształcenie u uczestników poczucia własnej wartości poprzez współuczestniczenie w podejmowaniu ważnych decyzji.
6. Buraki na wiele sposobów:
 - 1) poznawanie wartości odżywczych buraków,
 - 2) wykonanie przetworów z buraków- koncentrat barszczu, buraki tarte do słoiczków,
 - 3) próby kiszenia buraków.
7. Gotowanie barszczu ukraińskiego:
 - 1) obieranie i krojenie warzyw, doprawianie,
 - 2) estetyczne podanie zupy w wazie i kształcenie kulturalnego zachowania się przy stole.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Zajęcia komunikacji telefonicznej – obsługa telefonu i prowadzenia rozmów:
 - 1) poznanie różnych typów komunikacji przez: telefon stacjonarnych, bezprzewodowy, komórkowy, komputer,
 - 2) zapoznanie się z klawiaturą telefonu,
 - 3) poznanie odpowiednich funkcji,
 - 4) wybór odpowiedniego numeru telefonu,
 - 5) wybieranie numerów z prefiksem, numerem kierunkowym, numerem wewnętrznym,
 - 6) przeprowadzenie rozmowy telefonicznej z terapeutą,

- 7) powtórzenie wiadomości dotyczących numerów alarmowych,
- 8) ukazanie jak działają oszuści przez telefon i czego się wystrzegać.
2. Edukacja poprzez zabawę dostosowana do możliwości uczestników:
 - 1) gry edukacyjne z języka polskiego i przyrody,
 - 2) gry ćwiczące logiczne myślenie,
 - 3) gry pamięciowe, wyteż wzrok, znajdź różnice, memo,
 - 4) gry w skojarzenia.
3. Idziemy na skróty:
 - 1) nauka stosowania skrótów zamykania okna Alt+F4,
 - 2) cofania Ctrl + Z,
 - 3) wycinania Ctrl+X,
 - 4) zaznaczania całości tekstu Ctrl+A,
 - 5) zapisywanie Ctrl+S.
4. Poznanie gier typu symulatory:
 - 1) wyszukiwanie w internecie gier z licencją freeware,
 - 2) sterowanie za pomocą myszki lub klawiszy kierunkowych,
 - 3) ćwiczenia orientacji w przestrzeni.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wykonanie siedzącego krasnala z masy solnej:
 - 1) odważanie produktów na wadze kuchennej do wykonania masy solnej,
 - 2) zagniatanie masy solnej,
 - 3) nauka wałkowania ciasta na odpowiednią grubość,
 - 4) formowanie tułowia, głowy, nóg, butów, czapki - ćwiczenia manualne,
 - 5) nadawanie pozycji siedzącej,
 - 6) zlepianie za pomocą wody i pędzelka,
 - 7) malowanie farbą akrylową, lakierowanie.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - 1) mycie ramy okiennej, parapetu – poznanie techniki i doboru środków,
 - 2) umiejętne mycie szyb w oknie – trening praktyczny.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Wykonanie pieczętek - stempli:
 - 1) cel: zabawy kreatywne,
 - 2) wyszukanie ciekawych faktur ; guziki, drewno, folia bąbelkowa,
 - 3) naklejenie na szpulki od nici, korki po winie,
 - 4) wykonanie stempli na kartce.
2. Malowanie farbami i kredkami akwarelowymi:
 - 1) cel: zaspokajanie potrzeb akceptacji i bezpieczeństwa,
 - 2) wyszukanie odpowiedniego motywu,
 - 3) przygotowanie stanowiska pracy: farby, woda, pędzle, papier,
 - 4) malowanie,
 - 5) prawienie pracy, przyklejenie etykiet, podpisanie autora.
3. Obsługa żelazka, nauka oznaczeń dotyczących temperatury prasowania oraz różnego

typu tkanin. Praktyczne wykorzystanie wiedzy - prasowanie różnych tkanin.

4. Kalkografia:
 - 1) cel: nauka nowej techniki plastycznej.
 - 2) przygotowanie tkanin o różnych fakturach,
 - 3) ułożenie wzoru na kartce,
 - 4) delikatne podklejenie klejem,
 - 5) przyłożenie kalki technicznej oraz kartki na odbitkę,
 - 6) prasowanie żelazkiem.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Dobry nastrój – dbajmy o niego:
 - 1) tworzenie krótkich zdań, informacji mogących poprawić nastrój,
 - 2) spisywanie pomysłów na wspólnej planszy,
 - 3) przekazywanie karteczek uczestnikom,
 - 4) obserwowanie reakcji obdarowywanych uczestników karteczkami.
2. Bądź odpowiedzialny za swoje postępowanie:
 - 1) kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje zachowanie,
 - 2) uświadomienie czym jest dotrzymywanie obietnic,
 - 3) czytanie tekstu „Rybka” M. Musierowicz,
 - 4) rozmowa kierowana na temat tekstu,
 - 5) zabawa plastyczna: kolorowanie zawodów ODPOWIEDZIALNYCH za drugą osobę.
3. Tolerancja:
 - 1) kształtowanie wiary we własne możliwości,
 - 2) akceptacja siebie i innych,
 - 3) czytanie tekstu „Kurczak” M. Musierowicz,
 - 4) rozmowa kierowana na temat tekstu,
 - 5) ćwiczenie „Powiedz coś miłego” osobie siedzącej obok.
4. Prezentacje – prezentacja dorobku ŚDS:
 - 1) nauka pamięciowa tekstu/roli,
 - 2) prawidłowa intonacja tekstu, zwrócenie uwagi na interpunkcję.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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,
 - 5) ćwiczenia usprawniające aparat mowy i oddechu.

3. Balet jako forma muzyczna:
 - 1) zapoznanie uczniów z muzyczno-taneczną formą, czyli baletem,
 - 2) wskazanie elementów literackich, teatralnych, muzycznych, tanecznych, występujących w balecie,
 - 3) omówienie powstania baletu i jego rozwoju,
 - 4) przedstawienie najważniejszych kompozytorów tworzących balety oraz wskazanie najważniejszych widowisk tanecznych,
 - 5) kształtowanie wrażliwości muzycznej.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Wspólna zabawa na magicznym dywanie: rozgrywki sportowe, mecz w piłkę nożną.
2. Wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków poprzez ćwiczenia na macie, ze szczególnym zwróceniem uwagi na poprawną ilość powtórzeń.
3. Precyzyjne wykonywanie ćwiczeń, orientacja w schemacie własnego ciała, rozumienie poleceń podczas różnych ćwiczeń pokazywanych przez opiekuna.
4. Wykonanie masażu relaksacyjnego w celu szybszej regeneracji mięśni i stawów.
5. Wprowadzenie w dobry nastrój poprzez zajęcia w kręgielni, opanowanie emocji i nauka odczytywania punktacji.
6. Zajęcia w wodzie (pływanie na piankowych makaronach z opiekunem).
7. Wspólna zabawa taneczna przy szybkiej muzyce wyzwalamąca nie dobre emocje.
8. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp, chodzenie na bosą stopę po kolczastych przyrządach, przekładanie różnych przedmiotów: szarfa, woreczki, małe piłeczki z jednego miejsca na drugie.
9. Ćwiczenia indywidualne mające na celu wzmocnienie siły mięśniowej kończyn dolnych u osób mających problem z chodzeniem.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Gotowanie grochówki na jesienne chłody:
 - 1) stworzenie listy zakupów potrzebnych produktów i zakupy,
 - 2) gotowanie zupy – krojenie, doprawianie ziołami,
 - 3) przestrzeganie zasad bezpiecznego posługiwania się ostrymi narzędziami.
2. Pogadanka na temat ciekawostek związanych ze świętym Marcinem i obchodami jego święta w Poznaniu – wyszukiwanie informacji w Internecie, oglądanie filmików na YouTube.
3. Pieczenie rogalików z dżemem:
 - 1) wykonanie ciasta według sprawdzonego przepisu,
 - 2) wałkowanie, nadziewanie, formowanie, pieczenie, ozdabianie rogalików.
4. W jadłospisie nie może zabraknąć potraw z kaszy – pogadanka:
 - 1) poznawanie wartości odżywczych kasz,
 - 2) poznawanie rodzajów kasz- kuskus, pęczak, jęczmienna, bulgur, gryczana,
 - 3) poznawanie za pomocą zmysłów smaku, węch, wzroku,

- 4) wdrażanie zasad zdrowego odżywiania się.
5. Wykonanie dania obiadowego – gulasz z kaszą i buraczkami z własnej spiżarni:
 - 1) nauka przygotowania gulaszu z mięsa wieprzowego,
 - 2) gotowanie kaszy według przepisu na opakowaniu.
6. Pieczenie pizzy:
 - 1) przygotowanie ciasta według przepisu,
 - 2) krojenie dodatków i farszu,
 - 3) układanie warstw, pieczenie.
7. Gotowanie zupy krem z porów z grzankami:
 - 1) krojenie białych warzyw,
 - 2) wykonanie grzanek z bułki wrocławskiej, zapiekanie w piekarniku,
 - 3) prawidłowa obsługa blendera.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Plakat Andrzejkowy:
 - 1) wyszukiwanie grafik andrzejkowych,
 - 2) nauka zapisywania obrazów w danym folderze,
 - 3) doskonalenie wstawiania Clipartów, zapisanych obrazów do edytora tekstu,
 - 4) nauka formatowania obrazów – jasność, kontrast,
 - 5) nauka ułożenia obrazu w dokumencie poprzez *Zawianie tekstu*.
2. Przygotowanie dyplomów na zawody kręglarskie:
 - 1) nauka wstawiania ozdobnych napisów *WordArt* lub *Fontwork*,
 - 2) nauka wstawiania obramowań strony – wybór odpowiedniej *Ramki, stylu, koloru, szerokości*,
 - 3) zmiana koloru strony,
 - 4) nauka wstawiania pola tekstowego w odpowiednie miejsce,
 - 5) drukowanie dyplomów.
3. „Niezwykła promocja”:
 - 1) poznanie głównych cech reklamy,
 - 2) tworzenie projektu reklamy w edytorze tekstu, np. MS Word lub LibreOffice,
 - 3) redagowanie krótkich haseł reklamowych,
 - 4) doskonalenie kopiowania i wklejania rysunków,
 - 5) tworzenie prostego logo w programie graficznym.
4. „Hej, Hej Ułani Malowane Dzieci”:
 - 1) odtwarzanie piosenek patriotycznych,
 - 2) wyszukiwanie tekstu,
 - 3) rysowanie mapy Polski w programie graficznym,
 - 4) Doskonalenie wyszukiwania wiadomości o Polsce, głośne czytanie.
5. „To my Polacy” – gazetka ścienna:
 - 1) opis poszczególnych regionów Polski oraz ich mieszkańców,
 - 2) odnalezienie charakterystycznych cech ubioru dla wybranych mieszkańców Polski.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Wykonywanie papierowego witrażu z elementami świątecznymi:
 - 1) odrysowanie motywu,
 - 2) nauka wycinanie za pomocą nożyczek i nożyka do tapet,
 - 3) wklejanie kawałów kolorowej bibuły w wycięte miejsca.
2. Quillingowe śnieżynki - wykonywanie kartek świątecznych:
 - 1) zwijanie pasków na igle, sklejanie,
 - 2) formowanie potrzebnych kształtów,
 - 3) sklejanie śnieżynek,
 - 4) przyklejanie na kartki.
3. Zasady zachowania czystości i higieny w łazience. Pogadanka.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Malowanie farbami akrylowymi na podobrazdach- kopie znanych artystów:
 - 1) cel: uwrażliwienie estetyczne poprzez kontakt ze sztuką,
 - 2) wybór odpowiedniego dzieła,
 - 3) przerysowanie obrazu na płótno,
 - 4) wypełnianie farbami akrylowymi.
2. Zaprojektowanie i wykonanie kartek Bożonarodzeniowych:
 - 1) cel: wykorzystanie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
 - 2) wykonanie projektu z użyciem znanych technik plastycznych, naklejanie, wycinanie, rysowanie,
 - 3) przygotowanie kartek-wycinanie z dużego arkusza bristolu, kartek o wymiarach pocztówki, używając do tego linijki, ołówka oraz noża tapicerskiego,
 - 4) przyklejanie etykiet na stronie wierzchniej i spodniej kartki,
 - 5) wklejanie życzeń.
3. Dekoracje na Zabawę Andrzejkową:
 - 1) cel: szacunek do pracy własnej i innych,
 - 2) narysowanie na dużych powierzchniach elementów dekoracyjnych,
 - 3) wycięcie nożyczkami,
 - 4) wypełnianie farbami.
4. Prace z użyciem papieru kolorowego:
 - 1) cel: zabawy kreatywne,
 - 2) wykonanie rysunku na tekturze,
 - 3) wypełnianie papierem kolorowym wg. pomysłu uczestnika.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Wszystkich Świętych:
 - 1) czytanie poezji skłaniającej do refleksji,
 - 2) samodzielne wybieranie interesującego utworu literackiego,
 - 3) tłumaczenie niezrozumiałych słów,
 - 4) odszukiwanie nieznanych słów w encyklopedii, słowniku.

2. Rozwijamy kreatywność:
 - 1) kształtowanie umiejętności wyrażania swoich przeżyć za pomocą środków artystycznych,
 - 2) uświadamianie uczestnikom ich potencjału twórczego,
 - 3) wskazywanie „mocnych stron”, możliwość przeżycia satysfakcji z pracy twórczej i jej efektów,
 - 4) tworzenie dowolnych prac z dostępnych elementów (patyczki laryngologiczne, kolorowe kartki papieru, liście, szablony zwierząt, kwiatów, kasztany itp.).
3. Przygotowanie Andrzejek:
 - 1) tworzenie elementów dekoracji sali,
 - 2) wycinanie elementów potrzebnych do wróżb.
4. Mój mały świat – Moja rodzina:
 - 1) dostrzeganie i akceptowanie podobieństw i różnic dotyczących wyglądu, zainteresowań, rodziny,
 - 2) uświadomienie znaczenia rodziny w życiu,
 - 3) czytanie fragmentu książki Tove Jansson o Muminkach,
 - 4) tworzenie drzewa genealogicznego Muminków, wyjaśnienie pojęcia „drzewo genealogiczne”,
 - 5) stworzenie gazetki ściennej „Nasi bliscy” – prace plastyczne.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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. Kapela góralska:
 - 1) zapoznanie ze składem instrumentalnym kapeli góralskiej,
 - 2) zapoznanie z bogactwem kulturowym regionu tatrzańskiego,
 - 3) kształtowanie umiejętności dyskusji o pielęgnowaniu tradycji folklorystycznych,
 - 4) rozwijanie wyobraźni muzycznej.
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. Utrwalenie pojęć związanych z edukacją ruchową, orientacja w schemacie własnego ciała w wykonywaniu ćwiczeń motoryki dużej i małej.
2. Pamiętamy o naszych bliskich zmarłych pracownikach, uczestnikach naszego ośrodka – wspólny wyjazd na cmentarz.

3. Wspólne zajęcia w kręgielni, przygotowania do turnieju, doskonalenie, przypomnienie zasad podczas zawodów.
4. Pogadanka na temat aktywności fizycznej poza ośrodkiem.
5. Ćwiczenia w wodzie na krytej pływalni(kształtowanie sprawności ogólnej z akcentem na siłę i wytrzymałość ramion i nóg).
6. Turniej kręglarski – integracja z innymi ośrodkami, zasada „fair play”, docenianie innych podczas współzawodnictwa, współdziałanie w grupie.
7. Nauka wyrabiania poprawnego oddychania podczas ćwiczeń.
8. Redukowanie napięcia mięśni poprzez wykonanie masażu relaksacyjnego kręgosłupa.
9. Dbanie o higienę ciała po zajęciach ruchowych, mycie się, używanie kosmetyków.

GRUDZIEŃ

I. PRACOWNIA KULINARNA

1. Dania z makaronu – zapiekanka z kurczakiem i brokułami:
 - 1) analiza przepisu i zakup odpowiednich składników,
 - 2) gotowanie makaronu i podsmażanie fileta z kurczaka,
 - 3) układanie warstw w naczyniu żaroodpornym i zapiekanie.
2. Pieczenie pierników na Święta:
 - 1) wyrabianie ciasta według sprawdzonego przepisu,
 - 2) wałkowanie, wykrawanie, pieczenie, ozdabianie ciasteczek lukrem,
 - 3) stworzenie miłej przedświątecznej atmosfery.
3. Kultywowanie Świąt Bożego Narodzenia:
 - 1) pogadanka na temat świąt w różnych regionach kraju,
 - 2) ułożenie przykładowego menu na Wigilię – tradycyjne potrawy w naszym regionie.
4. Ryby na wiele sposobów:
 - 1) rozmowa o wartościach odżywczych ryb morskich i słodkowodnych i ich wpływie na zdrowie człowieka,
 - 2) wykonanie pasty rybnej oraz śledzi w marynacie.
5. Makowiec jako ciasto typowo świąteczne:
 - 1) wyszukiwanie przepisu w „Książce Kucharskiej” przepisu na najlepszy makowiec,
 - 2) przygotowanie składników,
 - 3) wykonanie poszczególnych etapów wypieku ciasta.
6. Zapiekane jabłka z miodem i bakaliami – zdrowa rozgrzewająca przekąska na ciepło - nauka zapiekania jabłek w piekarniku oraz w mikrofalówce.

II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Zilustrowanie bajki Rudolf Czerwononosy:
 - 1) wyszukanie bajki oraz jej obejrzenie,
 - 2) streszczenie,
 - 3) umiejętne posługiwanie się komputerowym pędzlem,
 - 4) wybór odpowiedniej grubości z jaką ma malować komputerowy pędzel,
 - 5) stosowanie komputerowego ołówka – nauka wyboru grubości oraz koloru,

- 6) nauka rysowania linii poziomych i pionowych z zastosowaniem klawisza *Shift*.
2. Przygotowanie gazetki ściennej: „Międzynarodowe święta”:
 - 1) przygotowanie świątecznej dekoracji,
 - 2) zamieszczenie życzeń bożonarodzeniowych w różnych językach,
 - 3) zebranie wiadomości jak obchodzone są święta w różnych krajach świata,
 - 4) wyszukanie rysunków tematycznych,
 - 5) przygotowanie napisów Fontwork na gazetkę.
3. „Hu hu ha nasza zima zła”:
 - 1) słuchanie utworów muzycznych w odtwarzaczu muzycznym oraz wspólne śpiewanie,
 - 2) układanie w edytorze grafiki elementów rysunku według określonego porządku,
 - 3) formatowanie gotowego rysunku w programie graficznym – nauka stosowania narzędzi do zaznaczanie dowolnego fragmentu, domalowanie,
 - 4) rozwiązywanie komputerowych krzyżówek,
 - 5) słuchanie zimowych opowiadań,
 - 6) zagadki - odgadywanie haseł w grze edukacyjnej.
4. Ubieramy choinkę:
 - 1) wyszukanie w Internecie filmiku instruktażowego z wykonaniem ozdoby,
 - 2) nauka zatrzymywanie – pauzowania filmu, ponownego odtwarzania,
 - 3) organizacja potrzebnych materiałów do wykonania ozdoby.
5. Redagowanie gazetki „Nowinki Środowiskowej Rodzinki”.

III. PRACOWNIA OGÓLNOUŻYTKOWA

1. Świąteczna bombka decoupage – wykonanie projektu i zaplanowanie etapów pracy:
 - 1) umiejętność ścieranie papierem ściernym styropianowej kuli,
 - 2) malowanie farbą akrylową,
 - 3) umiejętność wycinanie świątecznych elementów z serwetek pędzelkiem i wodą,
 - 4) nauka przyklejania wyciętego motywu na kule,
 - 5) domalowanie tła,
 - 6) ozdabianie brokatem.
2. Ozdabianie drewnianego pudełka za pomocą świątecznych wycisków z lekkiej masy:
 - 1) oczyszczenie papierem ściernym pudełka,
 - 2) malowanie farbą akrylową,
 - 3) prawidłowe nakładanie masy do foremek,
 - 4) nauka prawidłowego wyjmowania z foremek,
 - 5) przyklejanie elementów za pomocą Vicolu.
3. Omówienie tradycyjnych ozdób świątecznych. I tradycji.

IV. PRACOWNIA PLASTYCZNA

1. Wykonanie stroików na stół Wigilijny.
2. Ozdoby na choinkę:
 - 1) cel: nabywanie umiejętności pracy w grupie, tworzenie życzliwej atmosfery,
 - 2) malowanie orzechów

- 3) ozdoby papierowe,
- 4) bombki ze styropianu.
3. Szycie kostiumów na Jasełka, przeróbki.
4. Sprzątanie pracowni: mycie okien, porządki w szafach, szufladach.

V. PRACOWNIA BIBLIOTERAPII I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Nasze osiedle, nasza wioska, nasze miasteczko:
 - 1) rozbudzanie poczucia wspólnoty ze względu na miejsce zamieszkania,
 - 2) kształtowanie postawy otwartości na różnorodność mieszkańców,
 - 3) czytanie wiersza E. Waśniowskiej „Dom”,
 - 4) omówienie wiersza, rozmowa o domach uczestników,
 - 5) wykonanie w grupie makiety domu, wykorzystanie kartonów, papieru itp.
2. Opowieść wigilijna – film:
 - 1) porównywanie filmu z fragmentami książki,
 - 2) próba odnalezienia różnic pomiędzy filmem a książką.
3. Choinka – symbol świąt:
 - 1) wymienianie symboli bożonarodzeniowych,
 - 2) doskonalenie oceniania: prawda czy fałsz,
 - 3) doskonalenie techniki posługiwania się nożyczkami i kompozycji pracy,
 - 4) tworzenie łańcucha dekoracyjnego do ozdoby Sali.
4. Wigilijny dzień:
 - 1) próby odpowiadania na pytania do czytanego tekstu,
 - 2) czytanie utworu J. Dymkowskiej „Legenda o choince”,
 - 3) tworzenie pracy ukazującej wymarzony prezent przy utworach świątecznych,
 - 4) wspólne kolędowanie.

VI. PRACOWNIA MUZYCZNA I TETRALNA

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 dzwonek chromatycznych,
 - 6) wspólne dzielenie się przeżyciami i upodobaniami.

VII. REHABILITACJA RUCHOWA

1. Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność fizyczną (na materacu, sprzęcie rehabilitacyjnym, spacer, marsz z kijkami).

2. Automasaż stóp, własne dłonie jako lekarstwo na lepsze krążenie.
3. Wspólne słuchanie i śpiewanie kolęd.
4. Uspokojenie umysłu i całego ciała poprzez wykonywanie masażu relaksacyjnego.
5. Aqua aerobik (relaksacja w jakuzzi, pływanie na makaronach).
6. Aktywny wypoczynek w kręgielni (dbanie o porządek po zajęciach).
7. Swobodne ćwiczenia mające na celu rozluźnienie napiętych mięśni w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym przy spokojnej muzyce na materacu.
8. Spacer po okolicy jako forma wspólnego spędzania czasu w grupie na świeżym powietrzu.

ZAJĘCIA CYKLICZNE

1. Prowadzenie treningu higienicznego:
 - 1) codzienne mycie rąk i zębów,
 - 2) korzystanie z prysznica, toaleta całego ciała,
 - 3) dbanie o higienę skóry głowy i włosy, dbałość o estetyczną fryzurę.
2. Prowadzenie treningu funkcjonowania w życiu codziennym:
 - 1) dbałość o wygląd zewnętrzny – estetyka ubioru, pranie odzieży, dopasowanie odzieży do warunków atmosferycznych oraz rozmiarów, czyszczenie obuwia, dokonywanie zakupów,
 - 2) trening umiejętności praktycznych
 - dbałość o estetykę pomieszczeń – nauka 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. Trening umiejętności społecznych - organizacja wycieczki lub biwaku w celach rekreacyjnych.
11. Organizacja wycieczki – pokonanie barier, poszerzanie wiedzy o otaczającym świecie, ukazanie nowych możliwości.
12. Praca z Samorządem ŚDS.
13. Spotkania społeczności – omawianie spraw bieżących, stymulacja aktywności oraz podejmowania decyzji związanych z wyborem dostępnych form terapii zajęciowej przez uczestników.
14. Zajęcia wspierające – utrzymanie poziomu zdobytych umiejętności w zakresie czytania, pisania, wykonywania prostych obliczeń matematycznych, posługiwania się kalendarzem, rozeznania o otaczającym świecie.
15. Organizacja imprez okolicznościowych – Prezentacje dorobku artystycznego ŚDS, wernisażu, wystawa prac plastycznych, zabawa andrzejkowa, wigilia.
16. Organizacja warsztatów z ceramiki.
17. Organizacja warsztatów plastycznych.
18. Organizacja wernisażu prac ceramicznych i plastycznych.
19. Obchody imienin członków społeczności ŚDS.
20. Organizacja zajęć rekreacyjnych w ŚDS i na działce ogrodowej – wspólne grillowanie, zabawy taneczne, konkursy sprawnościowe i intelektualne.
21. Zapewnienie opieki i bezpieczeństwa podczas zajęć, wyjścia na obiad, spacerów, transportu oraz wyjazdów rekreacyjnych.
22. Zapewnienie opieki pielęgniarskiej – nadzór i kontrola nad procesem leczenia, pomoc w dostępie do świadczeń leczniczych, kontrola czystości i higieny osobistej, kontrola parametrów ciała i reagowanie na odstępstwa od normy, farmakoterapia, udzielanie pomocy doraźnej, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, zapewnienie środków czystości, dezynfekcyjnych, opatrunkowych i leków pierwszej pomocy.
23. Współpraca ze Stowarzyszeniem „Bez granic” – pozyskiwanie środków na realizację działań dla osób z niepełnosprawnościami i chorych psychicznie czyli opracowanie i realizacja projektów. Wspólna realizacja imprez.
24. Współpraca ze Stowarzyszeniem Miłośników i Przyjaciół Zwierząt NOE. Wprowadzanie form terapii ze zwierzętami – wizyty w Schronisku dla zwierząt, dokarmianie zwierząt, spacer w towarzystwie czworonogów.
25. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych – składanie wniosków przez uczestników w ośrodku pomocy społecznej, poznanie zakresu prac i oferowanych usług przez UM oraz MGOPS.
26. Udział uczestników w życiu kulturalnym – spektakle teatralne, koncerty, wyjścia do kina i na wystawy.
27. Rehabilitacja ruchowa na pływalni krytej – jeden raz w miesiącu.

INTEGRACJA

1. Współpraca z organizacjami pozarządowymi, instytucjami, szkołami, przedszkolami, 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.

Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Gostyniu

Violetta Skarupska