

**ROCZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY
W WOLSZTYNIE**

2024

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

PLAN PRACY NA ROK 2024

STYCZEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów i trudności- wyjaśniania, sugerowanie oraz instruowanie.

Kontynuacja rozpoznawania naszych emocji:

- rodzaje emocji,
- podział emocji na pozytywne i negatywne,
- jakie funkcje pełnią emocje w naszym życiu,
- po co są emocje i czy ich zrozumienie pozwala zapanować nad sobą?,
- emocje a zdrowie psychiczne człowieka,
- zabawa “zgadnij co czuję?” - zabawa mimiką twarzy,
- sposoby radzenia sobie z emocjami.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- zapoznanie się z zasadami pracowni,
- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia spokoju (spokój ducha),
- wspólne czytanie fragmentów opowiadań, wierszy,
- kultura wypowiedzi, jak ważne jest używanie zwrotów grzecznościowych,
- opowiadania na podstawie historyjki obrazkowej,
- określanie położenia przedmiotów,
- obieg listów, funkcjonowanie poczty, adresowanie, wysyłanie listów,
- zasady ortograficzne,
- kreślenie za pomocą ołówka pojedynczych przedmiotów: ludzi, zwierząt, roślin, zjawisk,
- zapoznanie z podstawową obsługą laptopa i jego akcesoriami,
- nabycie umiejętności sprawnego pisania na laptopie,
- wprowadzenie w pojęcie przeglądarki internetowej.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Mrożne obrazy.

Materiały: pleksi, szkło, pisaki kredowe, papier, czarny cienkopis, brokat.

Wykonywane czynności:

- rysowanie na arkuszach papieru wzorów szablonów
- podkładanie szablonów pod pleksi lub szkło, malowanie wg wzoru szablonu
- pisakami kredowymi
- rozmowy i wspólne projektowanie szablonów.

Cel: umiejętność kopiowania, przenoszenia szablonów na inne płaszczyzny, dbałość o estetykę wykonywanej pracy.

Anioł Opiekun.

Materiały: papier, brystol, tektura, pisaki kredowe, farby, elementy dekoracyjne, patyczki, cienkopisy, klej.

Wykonywane czynności:

- tworzenie własnego projektu anioła, korzystanie z gotowych szablonów,
- obrysowywanie kształtów, wycinanie nożyczkami, malowanie,
- rysowanie zdobień, naklejanie elementów dekoracyjnych, montowanie na patyczkach.

Cel: kształcenie umiejętności wycinania nożyczkami odpowiednich kształtów, dbałość o estetykę wykonywanej pracy, umiejętność nanoszenia wzorów przy użyciu szablonów.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Karnawał:

- pogadanka na temat znaczenia słowa karnawa. Omówienie zwyczajów okresu zimowych balów, pochodów i zabaw.

Maski:

- projektujemy i wykonujemy samodzielnie maski oraz czapeczki karnawałowe.

Porządki noworoczne:

- szyjemy ściereczki kuchenne/ szycie maszynowe- doskonalenie umiejętności szycia ścięgiem prostym i zygzakiem,
- szyjemy proste etui na projektor z materiału wodoodpornego,
- porządki w pracowni/ staranne układanie taśm i koralików oraz innych krawieckich akcesoriów w pudełka i woreczki,
- trening umiejętności dnia codziennego: pranie w pralce automatycznej oraz wieszanie odzieży i tkanin za pomocą klamerek na suszarce wolnostojącej.

Chromoterapia (terapia kolorami):

- pozytywne oddziaływanie barw na układ nerwowy uczestników.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch w pracowni utworów karnawałowych (wesołych, tanecznych).

Cele: koordynacja oko- ręka, nabycie i utrwalanie umiejętności manualnych- cięcie nożyczkami, ćwiczenie decyzyjności uczestników- samodzielny dobór szerokości i kolorów taśm oraz brokatów, wyrobienie w uczestnikach nawyku odkładania materiałów na miejsce i sprzątnięcia swojego stanowiska pracy.

Materiały: cienka tektura lub blok techniczny, kolorowe tasiemki brokatowe, sypki brokat, kolorowe piórka, klej, tkanina wodoodporna wzorzysta, sznurowadło, zamek sznurkowy do ściągaczy, tkanina bawełnianej wafel/ różne kolory.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy według listy.

TRENING KULINARNY

- zapoznanie się i przypomnienie regulaminu pracowni,
- przypomnienie i doskonalenie obsługi sprzętów kuchennych,
- nauka prawidłowego zachowania się przy stole,
- nauka odczytywania przepisów w książce kuchennej,
- nauka odmierzania produktów (litr, mililitr, gram, kilogram),
- organizacja czasu potrzebnego do wykonania zadania,
- dekorowanie stołów i potraw,
- nauka przyrządzania zup i dań mącznych,
- nauka sporządzania listy produktów niezbędnych do wykonania danej potrawy,
- doskonalenie zasad przestrzegania higieny podczas wykonywania dań,
- kontynuacja nauki obsługi wyparzarko- zmywarki.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zimowe ogrody wokół nas:

- spacer po okolicy w celu obserwacji przyrody zimą,
- obserwacja zmieniającej się przyrody w okresie zimowym,
- rozmowa w grupie na temat swoich spostrzeżeń.

Zwierzęta zimą:

- dokarmianie ptaków- uzupełnianie zapasów w naszych karmnikach, stymulacja dotykowa pokarmem- ziarnami, suchym chlebem, słoniną,
- obserwacja zwierząt zimą w naszym ogrodzie,
- gatunki ptaków występujące w Polsce oraz w innych zakątkach świata.

Materiały: suchy chleb, susz, słonina, ziarna zbóż, dyskusja połączona z prezentacją multimedialną.

Cel: różnicowanie gatunków ptaków, manipulacja materiałami na uzupełnienie zapasów w karmnikach, analiza ukazanych obrazów, osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Zabawa karnawałowa:

- gry i zabawy integracyjne,
- wspólna zabawa z uczestnikami z Domu Senior +.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia izometryczne.

Cel: utrzymanie istniejącej masy mięśniowej, zwiększenie pobudzenia tkanki mięśniowej.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: Wyuczenie podopiecznych wykonania dobranych indywidualnie ćwiczeń izometrycznych.

Rzut do celu.

Cel: rozwijanie zdolności koordynacyjnych.

Materiały: woreczki, szarfy.

Opis zajęć: Podopieczni mają cztery cele, rzucając woreczek próbują trafić do niego.

Ćwiczenia mięśni przepony.

Cel: wzmacnianie mięśni przepony, poprawa stabilności i siły mięśni całego ciała.

Materiały; materace.

Opis zajęć: uczestnicy napinają mięśnie brzucha i mięsień przepony utrzymując pozycję przez kilka sekund z wyprostowanymi ramionami i nogami, ręce oparte na podłodze. Dla podopiecznych nie mogących wykonać tego ćwiczenia przedstawienie alternatywy w pozycji leżącej z udziałem rąk.

LUTY

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Rozwijanie koncentracji uwagi oraz pamięci słuchowej i ruchowej:

- rozwijanie koncentracji uwagi,
- doskonalenie pamięci słuchowej oraz ruchowej poprzez powtarzanie sekwencji wyrazów oraz poprzez zabawę “duże lustro- małe lustro “,
- rozpoznawanie barwy dźwiękowej na różnych instrumentach muzycznych,
- rozpoznawanie przedmiotów na podstawie barwy dźwięku,
- wyodrębnianie słów na początku, w środku i na końcu zdania.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,
- trening obsługi urządzeń AGD (pralka, żelazko, płyta elektryczna).

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia szacunku,
- akcentowanie słów, ćwiczenia wyraźnego czytania oraz wypowiedzania się,
- rozmowa na temat utrzymania odpowiedniej higieny osobistej w tym odpowiednie dobieranie ubrań do pogody oraz zasłanianie ust podczas kaszlu/ kichania,
- czytanie tekstów matematycznych,
- umiejętność rozwiązywania prostych zagadek logicznych,
- praca z układankami mozaika, tangram,
- czytanie ze zrozumieniem, odpowiadanie na pytania dotyczące tekstu,
- ilustrowanie scen związanych z naszymi przeżyciami lub treścią czytanych tekstów,
- nauka obsługi mikroskopu oraz omówienie środków ostrożności podczas obsługi sprzętu,
- zapoznanie uczestników z zagrożeniami w internecie,
- obsługa stron internetowych, wyszukiwanie prostych informacji za pomocą laptopa,
- nauka zakładania kont na serwisach internetowych.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Masa porcelanowa.

Materiały: klej vicol, mąka ziemniaczana, oliwka, sok z cytryny, balony, kubki, patyczki, koronki, gałązki, farby, folia spożywcza, wałek, drewniany nożyk.

Wykonywane czynności:

- ugniatanie masy porcelanowej, rozwałkowanie pod folią, wycinanie dowolnych kształtów z masy, odciskanie wybranych elementów dekoracyjnych, nakładanie na różne przedmioty do wyschnięcia, malowanie gotowych naczyń.

Cel: rozwijanie wyobraźni twórczej, trening manualny rąk, dbałość o estetykę i wykonywanej pracy.

Mozaika.

Materiały: suszone skorupki jaj, farby, pędzle, klej, podobrazie.

Wykonywane czynności:

- malowanie suszonych skorupki jaj farbami akwarelowymi, plakatowymi,
- po wyschnięciu- łamanie na małe kawałki i naklejanie na podobrazie w formie mozaiki. Projekt dowolny.

Cel: chromoterapia- zabawa kolorami, trening wyobraźni i manualny rąk, rozmowy na temat wykonywanej pracy, usprawnienie motoryki małej.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Walentynki:

- pogadanka na temat święta zakochanych- zwyczajów oraz rozmowy na temat uczuć:
- szyjemy serca z zawieszka: duże i małe oraz poduszki w kształcie serca z silikonowym wypełnieniem. Tworzymy szablony serduszek z tektury z recyklingu. Doskonalenie umiejętności obrysu mydełkiem krawieckim/ długopisem krawieckim,
- szyjemy opaski/przepaski damskie. Doskonalenie umiejętności używania liniału krawieckiego, dużych nożyczek krawieckich oraz szycia maszynowego ścięciem prostym.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch w pracowni najśłynniejszych romantycznych utworów polskich i zagranicznych.

Kodowanie:

- kolorowanki z kodem/ technika relaksacyjna oraz wsparcie motoryki małej, poprawa koordynacji ręka-oko.

Recykling materiałów:

- nauka pozyskiwania tkanin oraz innych elementów takich jak guziki z używanej odzieży.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie odzieży i materiałów za pomocą żelazka parowego, nauka starannego składania ubrań.

Materiały: czerwony filc, czerwona wstążka, polar minky różne kolory, sznurek jutowy, czerwone nici, silikonowe wypełnienie, dzianina- ściągacz prążkowany beżowy i granatowy.
Cele: koordynacja oko-ręka, nabycie i utrwalanie umiejętności manualnych- praca z markerami i nożyczkami krawieckimi, szycie ręczne oraz maszynowe ścięciem prostym.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy według listy produktów.

TRENING KULINARNY

Międzynarodowy Dzień Pizzy:

- warsztaty robienia pizzy,
- przygotowanie ciasta, sosów,
- dobór składników i dodatków.

Prace w pracowni kulinarnej:

- doskonalenie czynności porządkowych w pracowni i na świetlicy,
- nauka doboru środków czystości do danych powierzchni,
- nauka korzystania i obsługi kas samoobsługowych w marketach,
- nauka obsługi robota planetarnego,
- przygotowywanie dań mięsnych,
- zapoznanie się z zasadami zdrowego odżywiania.

Walentynkowe desery:

- doskonalenie umiejętności obsługi miksera,
- przypomnienie i doskonalenie obsługi piekarnika,
- nauka pieczenia ciast drożdżowych.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zjawiska meteorologiczne:

- jakie zjawiska meteorologiczne możemy zaobserwować na świecie oraz w Polsce,
- omówienie poszczególnych zjawisk atmosferycznych: deszcz, śnieg, burza, mgła, rosa, szron, chmury, tęcza, tornado itp,
- jak powstają huragany, trąby powietrzne,
- obserwacja nieba- nauka rozpoznawania odnoszącej się zmiany w pogodzie.

Materiały: film oraz prezentacja multimedialna ukazująca poszczególne zjawiska atmosferyczne.

Cel: aktywna obserwacja, aktywizacja ruchowa, umiejętność wypowiedzania się na forum grupy, osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- warsztaty kulinarne z robienia pizzy w restauracji „Pirat”,
- zabawa Walentynkowa,
- Tłusty Czwartek,
- Ostatki- ostatnia zabawa w karnawale.

TERAPIA RUCHOWA

Masaż dźwiękiem misy Tybetańskiej.

Cel: zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów oraz mięśni, wyciszenie układu nerwowego, poprawa pamięci i koncentracji.

Materiały: Misy Tybetańskie, Gong Wietrzny.

Opis zajęć: Terapeuta kładzie na ciele podopiecznych lub obok nich misy dźwiękowe.

Delikatnie i rytmicznie uderza w nie wydobywając dźwięki, które falami rozchodzą się po ciele i dają uczucie odprężenia.

Piłki rehabilitacyjne.

Cel: poprawa koordynacji ruchowej, kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Materiały: piłki rehabilitacyjne.

Opis zajęć: Kontynuacja odpowiednio przygotowanego zestawu ćwiczeń z uwzględnieniem indywidualnych możliwości podopiecznych.

Ćwiczenia rozciągające m.tułowia.

Cel: utrzymanie prawidłowej postawy ciała, poprawa koordynacji ruchowej, oraz zmniejszenie napięcia mięśniowego.

Materiały: Taśmy Thera-Band, drabinki,

Opis zajęć: Kontynuacja ćwiczeń z taśmami Thera-Band z uwzględnieniem indywidualnych możliwości podopiecznych.

MARZEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Rozwijanie percepcji wzrokowej- usprawnianie analizatora wzrokowego:

- koordynowanie gałki ocznej z precyzyjnymi ruchami ciała,
- poznawanie obrazu własnego ciała,
- co składa się na percepcję wzrokową,
- ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową mi.in. układanie obrazków po lewej i po prawej stronie, wyszukiwanie różnic między obrazkami, układanie obrazków z części.

Święta Wielkanocne:

- omówienie tradycji związanych ze Świętami Wielkanocnymi,
- tradycyjne potrawy Wielkanocne.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wyszukiwanie informacji za pomocą słowników,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia miłość,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w swoim otoczeniu, po co nam zasady? Plusy i minusy zakazów i nakazów oraz znajomość znaków,
- znajomość wartości pieniądza- obliczenia pieniężne,
- kreatywne zakończenia, próba zmiany zakończenia wybranych opowiadań,
- nauka obsługi mikroskopu, próba przygotowania prostych preparatów,
- kreślenie linii, figur, znaków w rytm muzyki klasycznej, opisywanie uczuć podczas słuchania,
- praca z programem Open Office Writer, pisanie krótkich form, dobranie odpowiedniej czcionki.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Serce dla przyjaciela.

Materiały: serce wycięte z drewna, sklejki, pirograf, ołówki, papier ścierny.

Wykonywane czynności:

- wygładzenie powierzchni drewnianej, przygotowanie projektu, szkic ołówkiem na drewnie,
- wypalenie wrysowanego wcześniej wzoru pirografem pod nadzorem terapeuty,
- rozmowy na temat bezpieczeństwa w trakcie korzystania z urządzenia.

Cel: poznawanie nowych technik rękodzielniczych, pogadanka na temat emocji i uczuć.

Palma Wielkanocna.

Materiały: suszone trawy i kwiaty, elementy dekoracyjne, pistolet na klej na gorąco, klej.

Wykonywane czynności:

- tworzenie piętrowej kompozycji z suszonych traw i kwiatów,
- korzystanie z pistoletu na gorący klej,
- dekorowanie palm wstążkami i elementami dekoracyjnymi.

Pisanka Wielkanocna.

Materiały: jajka styropianowe, plastikowe elementy dekoracyjne, pinezki, chusteczki do decoupage, klej vicol, lakier, farby akrylowe, pędzle, wstążki, elementy dekoracyjne, klej magic.

Wykonywane czynności:

- wykonanie pisanki techniką decoupage, dobór chusteczek, wydzieranie fragmentów (metoda serwetkowa), klejenie i lakierowanie,
- przypinanie pinezkami elementów dekoracyjnych np. kwiatów materiałowych, papierowych itp,

Cel: usprawnienie motoryki małej, rozwijanie kreatywności, rozmowy dotyczące nadchodzących Świąt Wielkanocnych.

WARSZTATY KRAWIECKIE

8 Marca-pogadanka na temat dnia kobiet/ zwyczaje:

- szyjemy kolorowe tulipany dla Pań,
- szyjemy jedwabne gumki do włosów.

Wiosna- 20 marca:

- pierwszy dzień wiosny, szukamy z uczestnikami oznak zmian pór roku.

Silwoterapia:

- terapia poprzez spacer w zadrzewionej przestrzeni/ park lub las.

Trening ekonomiczny:

- wyszukiwanie i zakup w Internecie niezbędnych materiałów i dodatków krawieckich do pracowni/ zapoznanie się z zasadami bezpiecznych zakupów w sieci.

Wielkanoc:

- pogadanka na temat zwyczajów świątecznych, omówienie zawartości koszyczka wielkanocnego.

Koszyk:

- tworzymy własne koszyki wielkanocne ze sznura jutowego- doskonalenie umiejętności manualnych uczestników.

Materiały: tkanina bawełniana zielona gładka, czerwona, żółta oraz wzorzysta, słomki bambusowe/ plastikowe lub patyczki, nici kolorowe, tkanina jedwabna jednobarwna i wzorzysta, guma odzieżowa biała 10mm, sznur jutowy 16mm-20mm, klej na gorąco.

Cele: utrwalenie umiejętności posługiwania się liniałem krawieckim, nożyczkami krawieckimi oraz pistoletem na klej na gorąco, nauka robienia zakupów przez Internet.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy według listy.

TRENING KULINARNY

- higiena pracowni i sprzętów kuchennych,
- organizacja pracy zespołowej,
- nauka prawidłowego stopnia ugotowania makaronu i ryżu,
- nauka prawidłowego stopnia wysmażenia mięsa,
- doskonalenie umiejętności zastosowania obieraczki do warzyw.

Święta Wielkanocne:

- omówienie i nauka tradycyjnych potraw Wielkanocnych,
- nauka dekorowania jajek na stół Wielkanocny,
- nauka składania serwetek i nakrywania do stołu,
- nauka doboru talerzy do serwowania potraw,
- robimy zakwas na żur wielkanocny,
- dania z jajek,
- doskonalenie zachowania ładu i porządku na swoim stanowisku pracy.

WARSZTATY HORTITERAPII

Poszukiwanie wiosny:

- prezentacja multimedialna o poszczególnych roślinach jakie wysiewamy w danych miesiącach,

- spacer po ogrodzie w celu zaplanowania siewów, rozplanowanie nasadzeń na papierze,
- sporządzenie listy zakupów nasion, cebulek i bulw kwiatowych,
- przywoływanie wiosny poprzez wysiew do rozsadników warzyw oraz kwiatów,
- podlewanie oraz obserwacja roślinności.

Materiały: film oraz prezentacja multimedialna ukazująca różne gatunki roślin

Cel: aktywna obserwacja, aktywizacja ruchowa, manipulacja doniczkami oraz podłożem uniwersalnym, nasionami. Podlewa doniczki z wysianymi nasionami, współpracuje z innymi członkami grupy, komunikuje się. Osiągnięcie poprawy stanu psychoicznego poprzez kontakt z naturą, wyrobienie nawyku systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwijanie zainteresowań, kształtowanie poczucia estetyki otaczającego terenu.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień Kobiet:

- warsztaty kosmetyczno-fryzjerskie przy akompaniamencie muzyki relaksacyjnej.

Dzień Wiosny:

- spacer z podopiecznymi do parku, szukanie pierwszych oznak wiosny.

Dzień Teatru:

- konkurs talentów.

Światowy Dzień świadomości autoagresji:

- pogadanka,
- prezentacja multimedialna.

TERAPIA RUCHOWA

Step a oddech.

Cel: zwiększenie wytrzymałości organizmu, wzmacnianie układu krążeniowego, nauka panowania nad oddechem.

Materiały: step.

Opis zajęć: Podopieczni uczą się wykonywać kroki taneczne w różnym tempie, w różnych płaszczyznach z uwzględnieniem indywidualnych możliwości.

Ćwiczenia wzmacniające m. stóp.

Cel: wzmacnianie mięśni rozciągniętych, wspomaganie zmniejszania płaskostopia, zapobieganie powstawaniu zniekształceń.

Materiały: Materace, wałki rehabilitacyjne, woreczki.

Opis zajęć: Kontynuacja wykonywania przez podopiecznych ustalonych ćwiczeń w określonej ilości i serii powtórzeń.

Wady postawy.

Cel: wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała, korekcja wad już istniejących.

Materiały: materace, taśmy Thera-Band, poduszki sensoryczne, kije rehabilitacyjne, piłki małe i duże.

Opis zajęć: Podopieczni uczą się prawidłowo wykonać ćwiczenia na poszczególne deformacje, tak aby instruktaż wykonać samodzielnie w warunkach domowych.

KWIECIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

“Jesteśmy niepowtarzalni” - postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć:

- poznawanie swoich mocnych i słabych stron,
- umiejętność oceny własnych mocnych oraz słabych stron,
- wyrażanie gestem i mimiką swoich uczuć,
- pozytywne oraz negatywne uczucia- jak je rozróżnić,
- uczenie się, że możemy rozpoznawać uczucia innych osób, zwracając uwagę na wyraz ich twarzy,
- rozpoznawanie i nazywanie uczuć.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia odpowiedzialności,
- omówienie poszczególnych zawodów dbających o nasze bezpieczeństwo. Jak wezwać pomoc? Jak udzielić pomocy? Bezpieczeństwo na wakacjach,
- zjawiska atmosferyczne, sposób powstania, sens ich występowania,
- rysowanie kształtów geometrycznych na małym i dużym formacie,
- umiejętność czytania tekstu na role,
- wyszukiwanie informacji z użyciem encyklopedii,
- kaligrafia- dbałość o estetykę pisma,

- tworzenie płaskich koncepcji z wydzieranki z papieru,
- tworzenie własnego logo w programie Paint,
- omówienie płatności internetowych oraz załatwiania spraw urzędowych przez internet.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Malowanie farbami alkoholowymi.

Materiały: pleksi, farby alkoholowe, spowalniacz do farb, pojemniki plastikowe, suszarka do włosów.

Wykonywane czynności:

- wybór zestawu farb potrzebnych do kompozycji,
- wylewanie małych plam farb na pleksi, sukcesywnie i powoli na przemian ze spowalniaczem do farb oraz suszenie suszarką delikatnym strumieniem powietrza tworząc barwne pejzaże.

Cel: poznawanie nowych i ciekawych technik w malarstwie, pobudzenie wyobraźni i kreatywności.

Zwiastuny wiosny.

Materiały: brystoł, kredki, farby, papier kolorowy, patyczki. kolorowe gazety, nożyczki.

Wykonywane czynności:

- tworzenie obrazów z pierwszymi wiosennymi kwiatami techniką kolażu,
- wycinanie bądź wydzieranie kawałków z kolorowych papierów, gazet tworząc kompozycję kwiatową.

W poszukiwaniu wiosny.

- spacer do parku i na ogródki działkowe w poszukiwaniu pierwszych oznak wiosny,
- Silwoterapia- spędzanie czasu w bliskim kontakcie z drzewami,
- obserwacja wizualna i organoleptyczna,
- Celebracja Dnia Ziemi.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Światowy Dzień Zdrowia:

- 7 kwietnia/ pogadanka na temat zdrowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej.

Światowy Dzień Kreatywności i Innowacji:

- 21 kwietnia. Dawanie uczestnikom szansy do ekspresji twórczej i realizacji ich artystycznych pomysłów. Projektujemy torby techniką wizualizacji .

Torby:

- uczestnicy samodzielnie ozdabiają jednobarwne bawełniane torby, które później będą wykorzystywane przez uczestników ŚDS do treningów ekonomicznych, czy spacerów (wytwory rąk uczestników wychodzą z nami i są eksponowane).

Haft diamentowy:

- uczestnicy wykonują obrazy z drobnych diamencików.

Trening ekonomiczny:

- uczestnicy wraz z terapeutą robią zakupy odzieży na pobliskim targu.

Światowy Dzień Książki:

- 23 kwietnia- czytamy krótkie opowiadania oraz wiersze.

Cele: wspieranie kreatywności uczestników poprzez dawanie im możliwości korzystania w swoich pracach z różnorodnych materiałów i technik artystycznych, wzbudzenie w uczestnikach poczucia własnej wartości, doskonalenie umiejętności posługiwania się gotówką, doskonalenie umiejętności czytania na głos ze zrozumieniem.

Materiały: torby bawełniane czarne i beżowe, markery do tkanin, aplikacje termoaktywne, koraliki akrylowe, farby do tkanin, kolorowe nici, taśmy bawełniane, kolorowe guziki, kompletne zestawy mozaiki diamentowej.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy w sklepie według listy produktów.

TRENING KULINARNY

Światowy dzień zdrowia:

- przygotowujemy sałatki warzywne,
- kolorowe kanapki,
- nauka estetycznego krojenia warzyw w kostkę i talarki,
- nauka stosowania przypraw,
- nauka obsługi grilla elektrycznego,
- nauka grillowania warzyw,
- nauka przygotowywania gofrów,
- nauka estetycznego dekorowania deserów i ciast,
- dania na słodko: naleśniki, zupy owocowe.

WARSZTATY HORTITERAPII

Przygotowanie ogrodu do wiosny- budzenie się przyrody ze snu zimowego:

- obserwacja rozwijającej się przyrody- dzielenie się spostrzeżeniami z innymi uczestnikami w grupie,
- poszukiwanie oznak wiosny w naszym ogrodzie oraz w pobliskim parku,

Projektowanie oraz przygotowywanie kwiatowych oraz warzywnych grządek kwiatowych:

- przygotowanie oraz omówienie projektu nasad i wysiewu kwiatów, ziół, warzyw. Co wzorem poprzedniego roku można zmienić, gdzie można posadzić inne warzywo czy kwiat,
- opracowanie harmonogramu prac wraz z podziałem konkretnych zadań prac ogrodowych (wybór osób odpowiedzialnych za wykonanie poszczególnych etapów prac ogrodowych),
- przekopanie grządek pod wysiew, wyznaczenie grządek oraz ścieżek, wykonanie wysiewu wg wcześniej przygotowanego projektu,
- podlewanie wysianej roślinności,
- kontynuacja umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziami ogrodniczymi,
- kontynuacja nauki prawidłowego siewu i sadzenia roślinności,
- ćwiczenie nowych umiejętności oraz kształtowanie już posiadanych umiejętności w ogrodzie.

Międzynarodowy Dzień Ziemi:

- Ekologia- pogawędka na temat dbania o naszą planetę, co możemy zrobić by na naszej planecie było mniej śmieci.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Metody: rozmowa, obserwacja, praca grupowa oraz indywidualna, aktywność zajęciowa związana z pielęgnacją ogrodniczą wysiewanych roślin.

Cel: obserwuje wzrost roślin, podlewa doniczki z wysianymi roślinami, przekopuje ogród, grabi, wyznacza grządki, wysiewa rośliny do gruntu. Osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, wyrobienie nawyku systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwijanie zainteresowań, kształtowanie poczucia estetyki otaczającego terenu, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Międzynarodowy Dzień Sportu:

- gry i konkurencje sportowe.

Światowy Dzień Książek:

- wspólne czytanie książek, wyjście do biblioteki.

Wielkanoc:

- omówienie tradycji wielkanocnych.

Dzień czekolady:

- przygotowanie deserów, ciasteczek z czekolady.

TERAPIA RUCHOWA

„Zrób to sam”

Cel: aktywizowanie podopiecznych w proces własnej rehabilitacji.

Materiały: obecne przyrządy, akcesoria na sali ruchowej.

Opis zajęć: Wybranie przez podopiecznych ulubionych przyrządów i wspólne przygotowanie zestawu ćwiczeń.

Wtorkowy marsz nordic walking.

Cel: wzmacnianie mięśni całego ciała.

Materiały: kije nordic walking.

Opis zajęć: Marsz z kijami po terenie Wolsztyna.

„Sprzężenie ruchów”.

Cel: rozwijanie zdolności łączenia ruchów.

Materiały: różne rodzaje piłek.

Opis zajęć: Kontynuacja zestawu ćwiczeń, podczas którego wykonywane będą dwie czynności ruchowe naraz z wykorzystaniem piłek.

MAJ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

- kształtowanie, rozwijanie i utrzymywanie umiejętności komunikacyjnych uczestnika, przy jednoczesnym uwzględnieniu jego indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- nauka wybranych form niewerbalnego komunikowania się,
- poprawa skuteczności wyrażania swoich odczuć w grupie społecznej,
- motywowanie do aktywnego słuchania,
- eliminowanie blokad komunikacyjnych w postaci: osądzania, obrażania, oceniania, rozkazywania, zwrotów typu musisz, moralizowanie, pocieszanie.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,
- trening ekonomiczny- nauka nominałów pieniężnych.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,

- omówienie pojęcia szczęście,
- ważność ruchu w życiu człowieka- dyskusja,
- rysowanie obrazków z pamięci, zapamiętywanie szczegółów,
- praca na skojarzeniach,
- porównywanie przedmiotów ze względu na ich wygląd, ciężar itp.,
- dopasowywanie przedmiotów do poszczególnych kategorii,
- budowanie budowli trójwymiarowych z klocków, patyków, wykałaczek,
- nauka zgrzywania zdjęć na laptopa, tworzenie folderów, zapisywanie ich w odpowiednim miejscu na dysku.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Majowe drzewo.

Materiały: kij, elementy imitujące korę drzewa, gałązki, krepa, bibuła, klej, pistolet na gorący klej.

Czynności wykonywane:

- tworzenie pnia drzewa,
- montaż gałęzi, dekoracja gałęzi samodzielnie wykonanymi kwiatami. Praca zespołowa.

Cel: integracja w grupie, wspólne rozmowy na temat pomysłów przy pracy, obserwacja interakcji w grupie.

Ażurowe wycinanki z papieru.

Materiały: kolorowy papier, nożyczki do papieru, brystol, klej do papieru.

Czynności wykonywane:

- precyzyjne wycinanie wzorów z złożonej kartki papieru,
- naklejanie na arkusz brystolu,
- wyklejanki ludowe,
- rozmowy na temat regionów w Polsce i wycinanek artystycznych, które są tam tworzone z pasją.

Cel: poznawanie kultury i jej tradycji.

Muzykoterapia:

- słuchanie muzyki w tle zajęć,
- obserwacja napięcia emocjonalnego uczestników.

Cel: pobudzenie wyobraźni i lepsze funkcjonowanie w grupie, uzewnętrznienie swoich emocji.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Dzień bez Komputera:

- 3 maja. Uczestnicy grają w gry planszowe w parach i drużynowo.

Silwoterapia:

- spacerzy z uczestnikami do pobliskiego parku- terapeutyczne oddziaływanie przyrody na organizm człowieka.

Dzień bez Śmiecenia:

- 11 maja- pogadanka na temat poprawnej segregacji śmieci oraz negatywnych konsekwencjach zaśmiecania lasów i wód gruntowych. Uczestnicy obchodzą z terapeutą teren w najbliższej okolicy Śds i zbierają znalezione na ziemi śmieci.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- pranie w pralce automatycznej/ doskonalenie umiejętności obsługi automatu oraz odpowiedni dobór i dozowanie detergentów.

Dzień Dobrych Uczynków:

- 19 maja- Pogadanka z uczestnikami na temat dobra i zła. Tworzenie definicji dobrego uczynku. Każdy uczestnik dostanie za zadanie zrobić jeden dobry uczynek.

Dzień Matki:

- 26 maja-Projektujemy i wykonujemy biżuterię (bransoletki i łańcuszki) z koralików oraz breloki dla mam.

Cele: integracja grupy, podnoszenie świadomości ekologicznej uczestników oraz wyrabianie w nich nawyku zbierania porzucanych śmieci, ćwiczenie postawy życzliwości w stosunku do drugiego człowieka, doskonalenie umiejętności manualnych oraz twórczego myślenia.

Materiały: gry planszowe, worki na śmieci, rękawiczki plastikowe, sznurek elastyczny do koralików 1mm biały, koraliki akrylowe i zawieszki, karabińczyki, tasiemki bawełniane 15mm, tasiemki bawełniane 25mm.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy w markecie według listy produktów,
- samodzielny zakup biletu w parkomacie.

TRENING KULINARNY

Dzień bez śmiecenia:

- doskonalenie nauki segregowania śmieci,
- uprawa kompostownika,
- sałatki warzywne, mizeria, nowalijki,
- poznajemy tradycyjne dania kuchni z całego świata.

Dzień dobrych uczynków:

- słodki upominek dla przyjaciela.

Dzień Matki:

- pieczemy ciasta w kształcie serc dla mam,
- doskonalenie obsługi piekarnika,
- poznajemy zastosowanie różnych form do ciasta,

- kontynuacja nauki obsługi blendera i robota planetarnego.

WARSZTATY HORTITERAPII

Donice z cementu:

- własnoręczne wykonanie donic z użyciem ręczników, wiader, cementu,
- nauka prawidłowego mieszania cementu,
- wykorzystanie donic w naszym ogrodzie- wykonanie nasadzeń wiosennych kwiatów do wykonanych samodzielnie donic.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu:

- pielęgnowanie roślin doniczkowych,
- pielęgnacja rabat kwiatowych i dbanie o warzywniak - wysiew, pielenie, pielęgnacja oraz zbiór warzyw i owoców,
- kontynuacja nauki obsługi kosiarki elektrycznej- koszenie oraz pielęgnacja trawnika,
- pielęgnowanie terenu zielonego wokół placówki.

Metody: praca z materiałem sypkim i płynnym- cementem, obserwacja wzrostu roślinności, rozmowa kierowana.

Cel: manipuluje materiałem sypkim i płynnym, współpracuje z innymi uczestnikami w grupie, komunikuje się w grupie, rozwijanie wrażliwości estetycznej, umiejętność dyskusji w grupie, prawidłowo oznacza roślinność w ogrodzie. Osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, wyrabia nawyk systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwija zainteresowania. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień Flagi:

- spacer upamiętniający święta majowe.

Dzień Matki:

- rozmowa o Naszych mamach,
- ciasta dla mam.

Dzień praw zwierząt:

- omówienie praw zwierząt,
- jak godnie powinno żyć zwierzę.

Dzień Bibliotekarza i Bibliotek:

- spacer do miejskiej biblioteki i zapoznanie się z zawodem bibliotekarza.

Międzynarodowy Dzień Muzeów:

- spacer do pobliskiego muzeum im, Marcina Rożka.

TERAPIA RUCHOWA

Biegacz.

Cel: rozwijanie zdolności szybkościowych.

Materiały: pachołki i słupki.

Opis zajęć: Podopieczni podzieleni na 2 drużyny wykonują jak najszybszy bieg (skip A,B,C,D) do wyznaczonego celu.

Badminton.

Cel: rozwijanie zdolności sprzężenia ruchów.

Materiały: zestaw rakietek i lotek.

Opis zajęć: Podopieczni podzieleni na pary, odbijają między sobą lotkę raketkami. Wygrywa para, która zdobędzie najwięcej odbić.

Piłka parzy.

Cel: rozwijanie zdolności umysłowych.

Materiały : piłka do siatkówki.

Opis zajęć: Podopieczni stoją w kółku, jeden z nich wychodzi na środek, trzymając w rękach piłkę, rzuca do wybranej osoby. Na jedno z haseł: PAPRYKA, JARMUŻ, DYNIA stojący nie może złapać piłki. Jeśli złapie odpada z gry.

CZERWIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Poznajemy różne zawody:

- wizyty w różnych instytucjach:
 1. Urząd Miasta,
 2. Starostwo Powiatowe,
 3. Urząd Pracy,
 4. Straż Pożarna,
 5. Policja
 6. różnego rodzaju sklepy (odzieżowe, obuwnicze, ogólnobudowlane),
 7. Biblioteka,
 8. Szkoły,
- planujemy swoją przyszłość poznając zawody,
- pogadanka o swojej przyszłości- kim chciałbym być, gdzie chciałbym pracować.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia złości,
- próba zapamiętania krótkich tekstów lub wierszy,
- układanie w odpowiedniej kolejności wydarzeń przyczynowo- skutkowych,
- sprawdzenie umiejętności wykonywania obliczeń na różnym poziomie trudności,
- praca kolorami, poznanie zasad mieszania kolorów (farby)
- poznanie/ przypomnienie przysłów,
- obróbka zdjęć,
- nauka obsługi drukarki, nauka drukowania i kserowania dokumentów.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Paleta barw.

Materiały: farby plakatowe, pędzle, kubki z wodą, arkusze brystolu.

Czynności wykonywane:

- rozmowa na temat palety barw,
- podział i tworzenie z podstawowych barw barw pochodnych,
- mieszanie kolorów pędzlami bądź palcami,
- tworzenie abstrakcyjnego obrazu.

Cel: poznawanie palety barw, usprawnienie motoryki małej, pobudzenie kreatywności i wyobraźni.

Zatrzymane w czasie.

Materiały: zebrane na spacerach rośliny, biała farba, wałeczek drewniany, arkusze czarnego papieru, rękawiczki jednorazowe.

Czynności wykonywane:

- bielenie roślin białą farbą,
- układanie na arkuszu papieru roślin i przekładanie ich drugą kartką,
- wałkowanie pozostawiając zarysy odbitych roślin.

Cel: poznawanie nowych kreatywnych sposobów na wykonywanie ciekawej pracy plastycznej, pobudzenie wyobraźni.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Lato, lato, lato...

- przygotowania do wspólnych wycieczek i pikników,
- po pierwsze szyjemy maty piknikowe z kolorowego materiału wodoodpornego, które będziemy zabierać na pikniki nad pobliskie jezioro,
- po drugie szyjemy duże chusty bandamy dla uczestników, które będą chronić ich głowy przed słońcem, a szyje przed wiatrem.

Silwoterapia:

- ruch na świeżym powietrzu na terenach zielonych w celu złagodzenia stresu i napięcia u uczestników.

Święto Muzyki:

- 21 czerwca. Odsłuchujemy wybrane przez uczestników utwory muzyczne, rozmawiamy o gatunkach muzycznych oraz o naszych wrażeniach słuchowych i gustach muzycznych.

Muzykoterapia czynna:

- uczestnicy wraz terapeutą śpiewają i grają na instrumentarium Orffa wesole utwory.

Cele: wyzwalamie uczuć i emocji poprzez muzykę, usprawnianie funkcji percepcyjnych w zakresie spostrzeżeń wzrokowych i słuchowych, doskonalenie umiejętności obszywania maszynowego ściąganiem zygakiem.

Materiały: tkanina bawełniana wzorzysta, instrumentarium Orffa, tkanina wodoodporna pikowana, lamówka wodoodporna, nici.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy lodów i kawy w kawiarni,
- samodzielne zakupy warzyw na targowisku.

TRENING KULINARNY

Czas na piknik:

- nauka kompletowania kosza piknikowego,
- kanapki piknikowe,
- doskonalenie wartości odżywczych produktów,
- sezonowe sałatki,
- sezonowe desery lodowe,
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa w kuchni,
- dania z ziemniaków i warzyw,
- przygotowywanie kompotów,
- nauka wekowania produktów,

- doskonalenie technik składania serwetek,
- nauka dekorowania ciast.

Dzień Dziecka:

- desery lodowe z okazji Dnia Dziecka.

WARSZTATY HORTITERAPII

Owady w ogrodzie:

- rozmowa i obserwacja ogrodu- jakie owady zaglądną do naszego ogrodu,
- niebezpieczne owady żyjące w Polsce,
- latające owady w Polsce i poza granicami kraju,
- prezentacja atlasu owadów.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Materiały: atlas owadów, książki przyrodnicze, rozmowa kierowana, obserwacja.

Cel: rozróżnia gatunki owadów, komunikuje się w grupie. Osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, wyrobienie nawyku systematyczności. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień Dziecka:

- piknik na plaży miejskiej, lody, koncert muzyczny.

Pierwszy dzień lata:

- grill integracyjny.

TERAPIA RUCHOWA

Koszykówka.

Cel: trening szybkości, zwinności i umiejętności pracy w grupie, rozwój koordynacji, celności i techniki.

Materiały: piłka i kosz.

Opis zajęć: Podopieczni uczą się rzucać piłkę do kosza z różnych odległości.

Football.

Cel: rozwijanie samodyscypliny, motywacji, umiejętnego podejmowania decyzji, zarządzania czasem i konsekwencji.

Materiały: piłka nożna, bramki.

Opis zajęć: Podopieczni podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzegając zasad bezpieczeństwa.

Ping-pong.

Cel: rozwijanie koordynacji oko-ręka, precyzji i dokładności.

Materiały: 2 zestawy połączonych ze sobą butelek, wypełnionych piłkami do ping-ponga.

Opis zajęć: Podopieczni podzieleni na 2 drużyny, potrząsają butelką tak, aby jak najszybciej piłeczki przeleciały do drugiej butelki.

LIPIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Człowiek i jego zmysły- kontynuacja:

- czym są zmysły,
- jakie zmysły rozróżniamy,
- pięć podstawowych zmysłów człowieka, które odpowiadają za percepcję bodźców zewnętrznych: wzrok, słuch, powonienie, dotyk i smak. Każdy z organów odbierających bodźce wyposażony jest w odpowiednie receptory.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,
- trening ekonomiczny- nauka wykonywania zakupów według listy.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia współdziałania,
- dyskusja na temat naszych hobby- nasze rodzaje spędzania czasu wolnego,
- dzielenie na sylaby, litery, głoski,
- pojęcie czasu, odczytywanie godzin, zaznaczanie dat oraz znajomość najważniejszych świąt kalendarzowych,
- lepienie z gliny, plasteliny, masy solnej- ćwiczenia motoryki małej,
- planowanie wymarzonej wakacji, zamawianie biletów, rezerwowanie noclegów i atrakcji, poruszanie się komunikacją miejską,
- zapoznanie ze stroną internetową Canva,
- korzystanie z serwisów internetowych.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Malowanie w plenerze.

Materiały: sztalugi, podobrazie, farby akrylowe, pojemniki plastikowe ze spryskiwaczem.

Czynności wykonywane:

- rozrzedzanie różnych kolorów farb w butelkach ze spryskiwaczem,
- tworzenie abstrakcyjnej pracy przyskajac kolorowymi farbami na podobrazie,
- malowanie przy muzyce.

Cel: rozwijanie kreatywności na łonie przyrody przy dźwiękach muzyki, obserwacja aktywności uczestników w zależności od rodzaju słuchanej muzyki.

Wianki dekoracyjne.

Materiały: zioła i kwiaty zebrane w czasie spacerów, metalowe i drewniane oringi, drut florystyczny, wstążki.

Czynności wykonywane:

- upinanie kompozycji z zielonych roślin na oringu,
- dekorowanie wstążką.

Cel: poznawanie nazw zebranych roślin, opisywanie zapachów, tworzenie kreatywne wianka wg własnego pomysłu, kierowanie się interakcją zapachową roślin np. mięta + melisa.

Spacery tematyczne:

- wyprawy spacerowe z uczestnikami na łono natury,
- tworzenie pracy plastycznej czerpiąc pomysły z przebytych wycieczek- technika dowolna.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Światowy Dzień Czekolady:

- 7 lipca. Pogadanka na temat historii czekolady, jej pochodzenia oraz rodzajach. Wspólna degustacja wyrobów czekoladowych.

Szycie ręczne:

- doskonalenie umiejętności nawlekania nici na igłę, szycia ścięciem prostym, obrzucającym ukośnym i krytym.

Bieżące naprawy odzieży uczestników:

- zszywanie rozdarć i przetarć ubrań, ozdabianie odzieży, przyszywanie guzików.

Kodowanie:

- kolorowanki z kodem/ technika relaksacyjna.

Letnie przesilenie:

- 21/22 lipca. Pogadanka na temat Nocy Świętojańskiej i puszczania wianków w rzekach. Uczestnicy tworzą na zajęciach własne wianki.

Cele: poszerzanie wiedzy uczestników, poznawanie nowych smaków, doskonalenie i nabywanie nowych umiejętności manualnych, wsparcie motoryki małej, poprawa koordynacji ręka-oko.

Materiały: drut florystyczny, sztuczne kolorowe kwiaty, wstążki kolorowe, aplikacje termoaktywne, koraliki akrylowe, nici.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy na targowisku,
- samodzielne zakupy lodów w kawiarni,
- samodzielne zakupy w sklepie według listy produktów.

TRENING KULINARNY

- letnie sałatki owocowe i warzywne,
- mizerie,
- zupy z sezonowych warzyw,
- doskonalenie estetycznego krojenia warzyw,
- doskonalenie umiejętności obsługi robota planetarnego,
- doskonalenie umiejętności obsługi wyparzarko- zmywarki,
- przypomnienie zasad bezpiecznego użytkowania elektrycznych sprzętów kuchennych.

Światowy Dzień Czekolady:

- przygotowanie deserów czekoladowych.

Czas na grill:

- szaszłyki mięsne i warzywne.

WARSZTATY HORTITERAPII

Tworzymy zielnik:

- co to jest zielnik i jak go się zakłada,
- jakie rośliny nadają się na zielnik,
- spacer po okolicy w celu zebrania roślin do wykonania zielnika,
- pierwsze próby stworzenia własnego zielnika,
- uczymy się zasuszać rośliny.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu:

- kontynuacja nauki korzystania z narzędzi ogrodniczych; łopata, grabie, miotła,
- dbanie o trawnik- kontynuacja nauki obsługi kosiarki do trawy, oraz pielęgnacji.

Materiały: rośliny zebrane z okolicy, taśma klejąca, brystol.

Cel: potrafi rozróżnić roślinność występującą w naszej okolicy. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, rozwijanie zainteresowań. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień Przyjaźni:

- impreza integracyjna w ogrodzie.

Dzień Czekolady:

- przygotowywanie deserów z czekolady.

Dzień psa:

- odwiedziny psiego przyjaciela.

TERAPIA RUCHOWA

Trening dla dyscyplin związanych z rzucaniem.

Cel: kształtowanie zwinności i szybkości, kształtowanie koordynacji ruchowej, wycucie siły rzutu.

Materiały: materace, woreczki, piłki siatkowe, lekarskie.

Opis zajęć: zajęcia polegające na dobraniu takiego zestawu ćwiczeń, który rozwija zdolności rzutne.

Bieg po szarfę.

Cel: poprawa wytrzymałości.

Materiały: pachołki, szarfy.

Opis zajęć: Podopieczni dzielą się na grupy. Pierwszy gracz z drużyn biegnie do pachołka, zakłada szarfę i biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi/koleżanki i ten rusza. Pierwszy zespół z szarfami wygrywa.

Balonowy slalom.

Cel: trening zręcznościowy.

Materiały: balony, pachołki, hula-hop.

Opis zajęć: Podopieczni wkładają balon pomiędzy kolana i slalomem docierają do hula hop, w hula-hop przekazują balon drugiej osobie z pary, która tą samą trasą wraca na linię startu.

SIERPIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Internet- zagrożenie i korzyści:

- omówienie zagrożeń jakie niesie za sobą niewłaściwe korzystanie z internetu,
- zalety internetu,

- nauka korzystania ze stron internetowych,
- nauka obsługi komputera,
- aplikacje potrzebne w dzisiejszych czasach: konto pacjenta, e-dowód, e- recepta,
- strony ułatwiające szukanie pracy,
- różnego rodzaju portale społecznościowe.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia przyjaźni,
- zapoznanie z okolicą, ciekawe punkty na mapie Wolsztyna, gdzie warto spędzić czas wolny,
- łamańce językowe,
- tworzenie prostych kształtów z origami,
- zapoznanie z dziedzinami sztuk plastycznych- malarstwo, architektura- jak wyglądały kiedyś a jak teraz,
- zapoznanie się z prawami autorskimi w internecie, szukanie odpowiednich źródeł do pobierania plików.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Martwa natura.

Materiały; owoce i warzywa z ogrodu, arkusze brystolu, farby, kredki i ołówki.

Czynności wykonywane:

- ułożenie martwej natury,
- praca techniką dowolną,
- zastosowanie światłocienia.

Cel: poznawanie nowych technik w malarstwie i rysunku, samodzielna wizja odwzorowywania przedmiotu.

Pojemniki dekoracyjne.

Materiały: puszki po konserwach, butelki szklane, pisaki do szkła, kolorowe materiały, elementy dekoracyjne, wstążki, klej, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- własne projekty na pojemnik, wazon, pudełko dekoracyjne,
- wycinanie, klejenie i malowanie- RECYKLING.

Cel: rozmowy na temat recyklingu, kształtowanie świadomości jakie korzyści mamy z recyklingu. Trening budżetowy w sytuacji tworzenia elementów z recyklingu i z elementów zakupionych w sklepie.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Wakacyjny czas, kolorowy czas / chromoterapia:

- barwimy surową tkaninę bawełniana metodą Tie-dye,
- z materiału zabarwioną techniką Tie-dye wykroimy kwadraty 30x30 i obszyjemy drobnym ścięciem zygzakiem tworząc wyjątkowe chusteczki wielorazowe dla kobiet i mężczyzn.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch wesołych i pogodnych utworów muzycznych podczas zajęć w pracowni-
łagodzenie napięć emocjonalnych oraz mięśniowych uczestników.

Kartki okolicznościowe:

- uczestnicy przygotowują kartki urodzinowe oraz zaproszenia i podziękowania.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie żelazkiem parowym.

Cele: poznanie nowej metody barwienia tkanin i ubrań, terapeutyczna rola kolorów na organizmy uczestników, doskonalenie umiejętności obsługi żelazka parowego oraz nauka starannego składania tkanin i odzieży, doskonalenie umiejętności obrysu i wykroju oraz szycia maszynowego, doskonalenie umiejętności manualnych/ wycinania drobnych elementów do kartek okolicznościowych.

Materiały: surowa tkanina bawełniana, barwniki do tkanin- różne kolory, miski plastikowe, drewniane szczypce, gumki recepturki, papier ozdobny różne kolory, koperty, arkusze napisów okolicznościowych, taśma dwustronna.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy według listy produktów,
- samodzielne zakupy na targowisku,
- samodzielne zamawianie i zakup deserów lodowych w kawiarni.

TRENING KULINARNY

- wykorzystanie sezonowych produktów do przygotowywania zup, musów i przecierów,
- kiszenie ogórków,
- nauka wekowania kompotów,
- desery owocowe,

- doskonalenie nauki obsługi grilla elektrycznego,
- doskonalenie zasad estetycznego nakrywania do stołu,
- doskonalenie podstawowych zasad w utrzymaniu higieny osobistej,
- polerowanie sztućców.
- nauka rozpoznawania monet i banknotów.

WARSZTATY HORTITERAPII

Marynaty z naszego ogrodu:

- tworzymy marynaty z naszych zbiorów: ogórki, pomidory, owoce,
- prezentacja połączona z rozmową jakie warzywa i owoce możemy marynować,
- przygotowanie warzyw i owoców do marynowania,
- dobranie odpowiednich słoików oraz dopasowanie nakrętek,
- wykonanie prawidłowej marynaty wg przepisu.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Materiały: prezentacja multimedialna, słoiki, owoce oraz warzywa.

Cel: nazywa owoce i warzywa rosnące w ogrodzie, rozumie pojęcie słowa marynata. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień pozytywnie zakręconych:

- gry i zabawy wzmacniające poprawę komunikacji.

Światowy Dzień Krwiodawstwa:

- pogadanka oraz pokaz multimedialny o honorowym oddawaniu krwi.

TERAPIA RUCHOWA

Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy.

Cel: rozwijanie i wzmacnianie umiejętności uważności.

Opis zajęć: Na hasło prowadzącego zabawę podopieczni próbują jak najszybciej dotrzeć do Baby Jagi.

Koszykówka.

Cel: trening szybkości, zwinności i umiejętności pracy w grupie, rozwój koordynacji, celności i techniki.

Materiały: piłka i kosz.

Opis zajęć: Podopieczni uczą się rzucać piłkę do kosza z różnych odległości.

Football.

Cel: rozwijanie samodyscypliny, motywacji, umiejętnego podejmowania decyzji, zarządzania czasem i konsekwencji.

Materiały: piłka nożna, bramki.

Opis zajęć: Podopieczni podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzegając zasad gry, oraz bezpieczeństwa.

WRZESIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Zjawisko agresji oraz przemocy:

- zapoznanie ze zjawiskiem agresji oraz przemocy,
- rodzaje agresji oraz przemocy (fizyczna, słowna, psychiczna), oraz sposoby rozróżniania,
- omówienie różnic między agresją, złością a przemocą,
- zachowania agresywne- jakie są przyczyny powstawania agresji, jak sobie z nimi radzić,
- przedstawienie nieagresywnych sposobów rozwiązywania problemów,
- omówienie instytucji do których można zwrócić się o pomoc,
- kształtowanie umiejętności przewycięzania oraz opanowania złości, agresji.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie ,
- omówienie pojęcia cierpliwości,
- historia Wolsztyna, jak powstał, ważne daty historyczne,
- poznajemy starsze zawody,
- formułowanie planów wydarzeń na podstawie tekstu,

- podsumowanie wakacji, wspólne przygotowanie krótkiej prezentacji na temat wakacji uczestników z pomocą zdjęć, ankiety przygotowanej przez uczestników i jej prezentacja.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Barwny las.

Materiały: kolorowe liście zebrane podczas spacerów, klej, brystol, pastele suche, cienkopisy.

Czynności wykonywane:

- naklejanie kolorowych liści na arkusze brystolu,
- liście to korony drzew, dorysowywanie pni drzew,
- cieniowanie krajobrazu suchymi pastelami.

Cel: zapoznanie się z nowymi technikami, rozwijanie wyobraźni twórczej.

Struktury i kolory.

Materiały: arkusze brystolu, różnego rodzaju ziarna i suszone kwiaty, klej.

Czynności wykonywane: dzielenie arkuszy na nieregularne pola,

wyklejanie każdego pola innym rodzajem ziaren,

indywidualny sposób zestawiania kolorów, kontrastowy lub stopniowany nasyceniem kolorystycznym.

Cel: pobudzenie wyobraźni twórczej, usprawnienie motoryki małej.

WARSZTATY KRAWIECKIE

1 września:

- pogadanka na temat II Wojny Światowej.

Torby termiczne oraz portfele:

- projektujemy i szyjemy torby termiczne na drugie śniadanie oraz proste portfele na bilon.

Tkanina luminescencyjna:

- poznanie nowego materiału,
- projektowanie breloczków odblaskowych oraz innych elementów zwiększających bezpieczeństwo uczestników w nocy.

Silwoterapia:

- terapia poprzez kontakt z przyrodą poprzez spacer w terenach zielonych.

Trening ekonomiczny:

- uczestnicy doskonalą umiejętności posługiwania się gotówką, negocjowania cen, wyboru towaru.

Cele: doskonalenie umiejętności projektowania, obrusy i wykroju w materiale, kontynuacja nauki szycia maszynowego, poszerzenie wiedzy uczestników, nabycie nowych umiejętności krawieckich, pobudzanie kreatywności uczestników.

Materiały: materiał wodoodporny wzorzysty, mata termiczna/aluminium, nici, taśma suwakowa- różne kolory, suwaki, karabińczyki, kółeczka metalowe, materiał luminescencyjny- różne kolory.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy w sklepie według listy produktów.

TRENING KULINARNY

- samodzielne sporządzanie listy zakupów,
- samodzielne sporządzanie listy menu,
- pielęgnacja roślin doniczkowych,
- nauka segregowania i mrożenia włoszczyzny,
- porządkowanie szuflad,
- podpisywanie pojemników na przyprawy,
- nauka wykonywania dań mącznych (chleb, kluski),
- zaznajomienie się z techniką carvingu,
- ciasta drożdżowe z sezonowymi owocami,
- nazewnictwo zastawy kuchennej i jej wykorzystanie w praktyce.

WARSZTATY HORTITERAPII

Joga na trawie:

- ćwiczenia wyciszające, relaksujące i oddechowe - trening Schultza, Jacobsona.

Obrazy przyrody:

- obrazy sławnych malarzy przedstawiające przyrodę,
- burza mózgów przedstawionych dzieł sztuki, omówienie co zawierają, co autor chciał przekazać przez naturę.

Zdrowe odżywianie:

- wyrobienie nawyków zdrowego odżywiania,
- co to jest zdrowe jedzenie a śmieciowe- różnice,
- pogadanka terapeutyczna o tym jak ważne jest zdrowe odżywianie dla naszego organizmu,

Metody: nagrania treningów, obrazy znanych oraz mniej znanych malarzy, pogadanka.

Cel: Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień Pierwszej Pomocy:

- wizyta Ratownika Medycznego.

Pierwszy Dzień Jesieni:

- spacer do w poszukiwaniu pierwszych oznak jesieni.

Dzień Chłopaka:

- zabawa taneczna.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia oddechowe.

Cel: poprawa wydolności oddechowej.

Materiały: materace, woreczki.

Opis zajęć: Kontynuacja nauki podopiecznych prawidłowego toru oddechowego, instruktaż ćwiczeń wskazanych w warunkach domowych.

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała.

Cel: poprawa pracy serca, wzrost siły mięśniowej, wzmocnienie stawów i kości.

Materiały: drabinki.

Opis zajęć: Podopieczni uczą się pracy z własnym ciężarem ciała, poznają ćwiczenia w pozycjach niskich i wysokich, dostosowanych indywidualnie do możliwości.

Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową.

Cel: wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, poprawa zakresu ruchomości st. barkowych.

Materiały: taśmy Thera-Band oraz gumy oporowe.

Opis zajęć: Kontynuacja indywidualnego doboru ćwiczeń wzmacniających stawy barkowe.

PAŹDZIERNIK

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Kontynuacja poznawania samego siebie- jaki jestem:

- nabywanie wiedzy o sobie- jaki jestem, kim jestem,
- poznanie swojej osobowości,
- nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów oraz podtrzymywania rozmowy,

- nabywanie umiejętności swobodnego wypowiedzania się wyrażania siebie,
- poznanie swoich mocnych stron poprzez otrzymywanie informacji zwrotnych,
- budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi,
- radzenie sobie w sytuacjach konfliktu,
- kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji z otoczeniem, z rodziną podczas czynności życia codziennego,
- modelowanie pozytywnych relacji oraz zachowań w instytucjach np. w urzędach.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening nauki higieny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia prostoty,
- mapa świata- kraje, oceany, ukształtowanie terenu, ważne miejsca turystyczne,
- ciekawostki o kosmosie Ziemi oraz innych planetach,
- poznanie frazeologizmów co znaczą i jak ich używać w wypowiedziach,
- zapoznanie się z pojęciem wirusa komputerowego,
- kontynuacja nauki pisania w edytorach tekstu.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Kolorowe druki

Materiały:kolorowe materiały, bluzki, liście, farby tkaniny, wałek do ciasta.

Czynności wykonywane:

- barwienie liści, kwiatów wałkiem z farbą,
- układania na tkaninie,
- przykrywanie arkuszem papieru,
- wałkowanie po arkuszu wałkiem do ciasta, w ten sposób powstają piękne delikatne wzory.

Cel: uwrażliwienie na piękno natury, samodzielne projektowanie układanie nadruku na bluzce, tkaninie.

Kartki okolicznościowe.

Materiały:

- kolorowy ozdobny papier gr. 200, papier ozdobny do scrapbookingu, naklejki, nożyczki, klej, taśma piankowa, wstążki.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie bazy do kartek,

- wycinanie precyzyjnymi nożyczkami elementów z kolorowych ozdobnych papierów,
- układanie kompozycji i naklejanie na kartce,
- wykończenie naklejkami lud drukowanymi napisami,
- wklejanie wewnątrz życzeń.

Cel: usprawnienie motoryki małej, zwiększenie dbałości o estetykę wykonywanej pracy, interakcje w grupie- wymiana pomysłów.

Wianki dekoracyjne.

Materiały: gałązki jodły lub świerku, wstążki, szyszki, słomiany podkład wianka.

Czynności wykonywane:

- wiązanie gałązkami wianka dookoła,
- dekorowanie kwiatami i elementami dekoracyjnymi.

Cel: przygotowanie dekoracji na groby, rozmowy na temat nadchodzącego Święta Zmarłych, kształtowanie kreatywności i zdolności manualnej.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Haft prosty w kolażu:

- wyszywanie prostych obrazów przez uczestników na tkaninie bawełnianej, a następnie dokańczanie ich poprzez zastosowanie różnych technik artystycznych.

Bieżące naprawy odzieży uczestników:

- uczestnicy uczą się naprawiać i przerabiać odzież w nurcie filozofii upcyklingu- napraw nie wyrzucaj.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie.

Trening higieniczny:

- pogadanka i instruktaż.

Dzień Internetu:

- 29 października. Uczestnicy wyszukują wybrane hasła w wyszukiwarce internetowej.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch w pracowni utworów muzyki klasycznej: Mozarta, Beethovena, Bacha, Haydna, Vivaldiego, Chopina, Czajkowskiego.

Cele: pobudzenie wyobraźni uczestników, podnoszenie umiejętności manualnych, ćwiczenie skupienia uwagi, doskonalenie umiejętności prasowania żelazkiem parowym, kontynuacja nauki starannego składania tkanin i odzieży, podnoszenie świadomości uczestników odnośnie higieny osobistej i wyrabianie nawyków mycia rąk przed i po posiłkach, nauka wyszukiwania potrzebnych informacji w Internecie, nabywanie umiejętności przerabiania i naprawy odzieży używanej, pobudzenie intelektualne i emocjonalne poprzez odsłuch muzyki klasycznej.

Materiały: duże tremborki, tkanina bawełniana/plótno, kolorowa mulina, igły do haftu, nożyczki małe, kolorowe farby do tkanin, markery do tkanin, cekiny kolorowe, nici, komputer z dostępem do Internetu.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy na targowisku,
- samodzielne zakupy w markecie,
- kupno biletu w paczkomacie.

TRENING KULINARNY

- wizyta w piekarni,
- wykonywanie dań z makaronu,
- nauka robienia gofrów,
- przygotowywanie potraw z ryżu,
- poznawanie domowych technik konserwowania żywności,
- doskonalenie umiejętności obsługi obieraczki do warzyw,
- doskonalenie umiejętności obsługi miarki kuchennej,
- doskonalenie umiejętności planowania pracy podczas przygotowywania potraw.

WARSZTATY HORTITERAPII

Jesienne zbiory i porządki- zabawy poznawcze i manipulacyjne:

- pobudzanie zmysłów- dotyku, smaku, wzroku i słuchu poprzez dotyk, wążanie kwiatów, smakowanie warzyw z ogrodu.

W królestwie drzew i liści:

- stymulacja wielozmysłowa, rozwijanie procesów poznawczych, doskonalenie sprawności manualnej oraz rozwijanie procesów poznawczych poprzez aromaterapię, chromoterapię oraz sylwoterapię,
- poznawanie nazw liści oraz drzew,
- zabawa uspokajająca przy muzyce relaksacyjnej- utworzenie kopców z liści i odpoczynek na swojej kupce.

Metoda: rozmowa , aromaterapia, sylwoterapia, dotyk liści.

Cel: pobudzanie zmysłów, doskonalenie sprawności manualnej, rozwijanie procesów poznawczych. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Dzień znaczka pocztowego i Poczty Polskiej:

- wspólne warsztaty plastyczne- rysowanie znaczków pocztowych,
- wspólna wycieczka do pobliskiej poczty, wysyłanie listów,

- oglądanie kolekcji znaczków, integracja.

Halloween:

- warsztaty kulinarne- gotowanie zupy krem z dyni,
- wspólna degustacja,
- szycie dyni z materiału,
- dekoracje na halloween.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia elongacyjne.

Cel: wydłużanie m.kręgosłupa.

Materiały: drabinki, kije rehabilitacyjne.

Opis zajęć: Kontynuacja oraz doskonalenie wykonywania poznanych ćwiczeń elongacyjnych z uwzględnieniem chorób współistniejących podopiecznych.

„Core”

Cel: wzmacnianie mięśni stabilizujących kręgosłup.

Materiały: materace.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie wykonywania przez uczestników poznanych ćwiczeń na mięśnie głębokie całego ciała w różnych płaszczyznach.

„Poduszki sensoryczne”

Cel: wzmacnianie mięśni pleców, brzucha, nóg i pośladków.

Materiały: Poduszki sensomotoryczne.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie ćwiczeń na poduszkach sensomotorycznych z uwzględnieniem możliwości podopiecznych.

LISTOPAD

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Eliminowanie konfliktów:

- co to jest konflikt,
- jak powstaje konflikt między dwoma osobami,
- sposoby rozwiązania konfliktu- sztuka kompromisu, sztuka negocjacji,
- pojęcie mediacji- mediator,
- nauka wyeliminowania konfliktu poprzez sztukę kompromisu i rozwijanie takich cech jak cierpliwość oraz wyrozumiałość.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia jedności,
- ochrona środowiska- jak dbać o planetę, segregowanie odpadów, zmiany klimatu,
- użycie synonimów i antonimów,
- ćwiczenia mimiki twarzy, rozpoznawanie uczuć u drugiej osoby,
- kreślenie figur geometrycznych nauka obsługi linijki, ekierki, cyrkla itp.,
- wysyłanie maili, dołączanie załączników,
- gry i zabawy edukacyjne z pomocą internetu.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Kartki okolicznościowe.

Materiały: kolorowy brystol, papier dekoracyjny, wstążki, naklejki, klej, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie bazy pod kartki świąteczne i zaproszenia,
- wycinanie precyzyjne nożyczkami elementów z papierów ozdobnych,
- naklejanie na kartkach kompozycji świątecznych i elementów dekoracyjnych.

Cel: kształcenie umiejętności wycinania nożyczkami, dbałość o estetykę wykonywanej pracy.

Worki dekoracyjne.

Materiały: pisaki i farby do tkanin, sznurki, elementy dekoracyjne np. guziki, wstążki.

Czynności wykonywane:

- wykrawanie odpowiednich wymiarów części z materiału,
- zszywanie na maszynie uwzględniając tunel na sznurek,
- malowanie na gotowych woreczkach pisakami lub farbami do tkanin akcentów świątecznych.

Cel: kształtowanie kreatywności, uwrażliwienie na potrzeby innych- rozmowy na temat obdarowywania upominkami oraz tradycji świątecznych.

Dekoracje Bożonarodzeniowe.

Materiały: papier, gałązki, koraliki drewniane, sznurek, wstążki, rolki po ręcznikach papierowych, nożyczki- recykling.

Czynności wykonywane:

- wycinanie nożyczkami,
- umiejętność składanie dekoracji na Święta Bożego Narodzenia- origami,

- doklejanie elementów ozdobnych.

Cel: zapoznanie się z nową techniką- origami, rozwijanie wyobraźni, ćwiczenia manualne dłoni, recykling- ochrona środowiska.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Wszystkich Świętych:

- 1 listopada. Rozmowa z uczestnikami na temat przemijania i śmierci bliskich osób. Nawiedzenie pobliskiego cmentarza, aby posprzątać zapomniane groby.

Kolorowanki tematyczne:

- zaduszki.

Recykling:

- pogadanka na temat poszanowania zasobów naturalnych i powtórnego wykorzystywania rzeczy. Kontynuacja nauki pozyskiwania materiałów i dodatków z odzieży używanej.

Jaśki:

- szyjemy poszewki na poduszki 40/40 z koszul męskich zamykane na guziki- upcykling w praktyce.

Cele: osvajanie tematu śmierci i straty, wyrobienie w uczestnikach nawyku dbania o nagrobki zarówno zmarłych bliskich, jak i obcych osób, ćwiczenie sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie umiejętności wykroju w materiale za pomocą nożyczek krawieckich oraz obszywania maszynowego ściegiem owerlokowym, poszerzanie wiedzy o upcyklingu odzieży.

Materiały: rękawiczki jednorazowe, worki na śmieci, koszule męskie używane - różne wzory i kolory, taśma suwakowa pościelowa, suwaki, nici, nożyczki krawieckie duże.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy na targowisku,
- samodzielne zakupy w markecie według listy produktów.

TRENING KULINARNY

- doskonalenie umiejętności obsługi elektrycznych sprzętów kuchennych (mikser, blender, robot planetarny),
- doskonalenie obsługi płyty indukcyjnej,
- doskonalenie obsługi piekarnika,
- doskonalenie robienia dań z mięs,
- doskonalenie robienia dań z ziemniaków,
- doskonalenie przygotowywania zup,

- doskonalenie sporządzania listy produktów potrzebnych do przygotowania potraw,
- doskonalenie estetycznego podawania do stołu,
- doskonalenie doboru środków czystości do danych powierzchni.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zabawy sensoryczne:

- malowanie palcami z użyciem ryżu, piasku czy ziaren w celu uzyskania różnic w strukturze,
- zabawy ciastoliną, piankoliną czy piaskiem kinetycznym- wymagają ugniatania i dotykania różnych faktur- rozwijanie małej motoryki,
- samodzielne wykonanie mas plastycznych,
- pudło sensoryczne- szukanie w zamkniętym pudełku schowanych przedmiotów, rzeczy, czy też np. szyszek i odgadnięcie co to za rzecz.

Metody: praca z materiałami sypkimi.

Cel: rozwijanie małej motoryki, pobudzanie zmysłów, doskonalenie sprawności manualnej, rozwijanie procesów poznawczych. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Wszystkich Świętych:

- wspólne przygotowywanie wieńca i odwiedzenie cmentarza komunalnego,
- sprzątnięcie grobów, zapalenie zniczy.

Święto Niepodległości:

- wspólne wykonanie flagi i kotylionów patriotycznych,
- rozmowy na temat historii Święta Niepodległości,
- seans filmu dokumentalnego.

Dzień Tolerancji:

- rozmowy na temat tolerancji, integracji, wymiany poglądów.

TERAPIA RUCHOWA

„Thera-Band”

Cel: wzmacnianie mięśni prostowników i zginaczy mięśni k.dolnych.

Materiały: Taśmy Thera-Band.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie przez podopiecznych wykonywania ćwiczeń w niskich pozycjach: w leżeniu tyłem, na brzuchu, na boku, na czworaka, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych.

Trening relaksacyjny.

Cel: relaksacja, niwelowanie stanów lękowych, nerwicowych, zaburzeń i uzależnień.

Materiały: materace, koce.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie odczuć, uświadamiania sobie przez podopiecznych jakie korzyści płyną dla nich z wszelkich form relaksacji, medytacji, afirmacji. Podopieczni wybierają sami czy chcą być w pozycji siedzącej czy leżącej.

Terapia punktów spustowych, terapia manualna.

Cel: działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozluźniające.

Materiały: kozetka, rękawiczki, oliwka, ręczniki jednorazowe,

Opis zajęć: Kontynuacja wszelkich terapii manualnych. Z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb oraz wskazań/przeciwwskazań zdrowotnych podopiecznych.

GRUDZIĘŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Moja rodzina:

- czym jest dla mnie rodzina?,
- rola rodziny w życiu człowieka,
- modele rodziny w naszym kraju,

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- dyskusje na tematy związane z aktualnymi wydarzeniami na świecie,
- omówienie pojęcia tolerancja,
- przypomnienie treści "Opowieści Wigilijnej",
- dyskusje na temat tradycji wigilijnych,
- muzykoterapia- przypomnienie kolęd oraz pastorałek,

- znajomość interpretacji i ortografii, pisanie ze słuchu (dyktanda),
- dyskusja na temat plebiscytu na młodzieżowe słowo roku,
- nauka tworzenia kartek Bożonarodzeniowych za pomocą laptopa,
- wyszukiwanie i edytowanie życzeń świątecznych oraz drukowanie ich.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Choinka bożonarodzeniowa.

Materiały: stożki styropianowe, piórka, gałązki świerku, klej, drucik, elementy dekoracyjne: gwiazdki, kokardki, bombki, koraliki.

Czynności wykonywane:

- naklejanie na styropianowe stożki elementów imitujących gałęzie choinki np. piórka,
- dekorowanie elementami ozdobnymi wg własnego projektu choinki.

Cel: rozmowy na temat świątecznych tradycji w domach, integracja, kształtowanie kreatywności.

Bombki choinkowe.

Materiały: bombki styropianowe, klej vicol, serwetki do decoupage, lakier, farba decoupage, wstążki, sznurki, koraliki.

Czynności wykonywane:

- malowanie bombek białą farbą podkładową,
- wydzieranie fragmentów serwetek,
- rozmieszczanie wzoru,
- naklejanie na bombkach, lakierowanie,
- dekorowanie elementami ozdobnymi.

Cel: rozmowy na temat świątecznych tradycji w domach, integracja, kształtowanie kreatywności.

Buty Mikołajowe.

Materiały: kolorowe materiały o różnej fakturze, klej, elementy dekoracyjne- wstążki, guziki, koraliki, tasiemki.

Czynności wykonywane:

- wykrawanie od szablonu części buta,
- klejenie,
- zdobienie elementami dekoracyjnymi.

Cel: rozmowy na temat świątecznych tradycji w domach, integracja, kształtowanie kreatywności.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Magia Świąt:

- pogadanka na temat tradycji Świąt Bożego Narodzenia.

Kolorowanki tematyczne (Bożonarodzeniowe):

- technika relaksacyjna/ łagodzenie stresu i napięcia.

Muzykoterapia czynna:

- nauka śpiewania kolęd: “ Wśród nocnej ciszy”, “Przybieżeli do Betlejem”, “ Pójdźmy wszyscy do stajenki” z użyciem instrumentarium Orffa.

Kartki Bożonarodzeniowe “krawieckie”:

- tworzymy kartki używając do ich ozdobienia m.in.: guzików i tasiemek.

Ozdoby choinkowe:

- _choinki, aniołki, bombki itp.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie obrusów.

Cele: usystematyzowanie wiedzy uczestników na temat Bożego Narodzenia, rozśpiewanie uczestników- ćwiczenie artykulacji mowy poprzez śpiew, ćwiczenie koncentracji i pamięci, doskonalenie umiejętności manualnych, ćwiczenie koordynacji oko-ręka, doskonalenie umiejętności prasowania żelazkiem parowym większej powierzchni materiały- świąteczne obrusy.

Materiały: kolorowanki, kredki kolorowe, instrumentarium Orffa, papier ozdobny, koperty- różne rozmiary i kolory, guziki ozdobne różne kształty i rozmiary, tasiemki ozdobne- różne szerokości i kolory, cekiny, sznurki metalizowane.

TRENING BUDŻETOWY

- samodzielne zakupy na targowisku,
- samodzielne zakupy w markecie według listy produktów.

TRENING KULINARNY

- doskonalenie umiejętności doboru sztućców do serwowania potraw,
- doskonalenie obsługi sprzętów znajdujących się w pracowni,
- poznanie tradycji i obrzędów świątecznych,
- pieczenie i zdobienie pierników,
- przygotowywanie świątecznych potraw (śledź w oleju, śledź w śmietanie, sałatka jarzynowa),
- doskonalenie estetycznego krojenia w piórka, kostkę i paski,
- porządkowanie pracowni i świetlicy (doskonalenie zamiatania i mycia podłogi).

WARSZTATY HORTITERAPII

Spacer do parku - obserwacja zimującej przyrody, roślinności, zwierząt,

Zimowe stroiki:

- wykonanie ze świerku, świecy sztucznych kwiatów (typowych dla okresu Świąt Bożego Narodzenia) stroików na stół świąteczny,
- dobieranie ozdób-szyszek, wstążek, gałązek winorośli, świerku,
- organizacja ekspozycji stroików,
- strojenie choinki, wykonanie ozdób choinkowych,

Naturalne ozdoby:

- szyszka jako materiał naturalny- krótka opowieść o tym skąd biorą się szyszki,
- wyświetlanie obrazów różnych szyszek,
- stymulacja dotykowa z zastosowaniem szyszek,
- malowanie szyszek farbami i/lub ich zdobienie rozdrobnionym styropianem, brokatem, watą itp,

Metody: świerk, gałązki, świece, bombki, papier, szyszka, styropian, brokat, impresja utworu muzycznego.

Cel: wymienia i różnicuje barwy, koncentruje uwagę na utworze muzycznym, rozwijanie wrażliwości estetycznej, komponuje stroik, analizuje kształty.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

Barbórka:

- wspólne robienie czapek górniczych,
- pogadanka na temat święta Górnika,
- film dokumentalny o obchodach Święta Barbórki.

Mikołajki:

- zabawa integracyjna,
- słodki poczęstunek.

Dekoracje na choinkę:

- wspólne robienie ozdób choinkowych,
- rozmowy na temat drzewek świątecznych w domach i tradycji Świąt Bożego Narodzenia.

Jasełka:

- przygotowanie przedstawienie Jasełek.

TERAPIA RUCHOWA

Gimnastyka języka.

Cel: poprawa wymowy, rozluźnienie mięśni twarzy oraz żuchwy.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: Kontynuacja oraz doskonalenie ćwiczeń wzmacniających, rozciągających mięśni w obrębie twarzy, żuchwy.

Nauka samodzielnego i bezpiecznego chodu.

Cel: zwiększenie bezpieczeństwa podczas poruszania się i przemieszczania np. po schodach.

Opis zajęć: Kontynuacja nauki bezpiecznego poruszania się podopiecznych po Domu i przemieszczania np. po schodach.

Hula-Hop.

Cel: poprawa elastyczności skóry, koordynacji podstawy ciała, wzmocnienie mięśni brzucha, pleców i nóg.

Materiały: hula-hop

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie wykonywania ćwiczeń za pomocą użycia hula-hop dobranych indywidualnie do sylwetek podopiecznych.

POMOC SOCJALNA- PRACA CAŁY ROK

Indywidualne i grupowe poradnictwo socjalne:

- rozwijanie umiejętności szukania pomocy w odpowiednich instytucjach oraz kształtowanie pozytywnych postaw rodziny i środowiska w stosunku do osób z zaburzeniami,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego poprzez nabywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego załatwiania swoich spraw w różnych instytucjach i urzędach,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej i mieszkaniowej,
- zapoznanie podopiecznego lub opiekuna prawnego w przysługujących formach pomocy,
- praca socjalna w środowisku, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń pomocy społecznej,

trening załatwiania spraw urzędowych:

- nabycie umiejętności korzystania z podstawowych praw obywatela w urzędzie w oparciu o standardowe zasady komunikacji na linii petent- urzędnik,
- nabycie umiejętności właściwego pisania i wypełniania wniosków, podań, a także poprawnego rozumienia pism urzędowych,
- rozumienie roli tajemnicy korespondencji,
- występowanie z wnioskami w sprawach przyznawania różnych form pomocy podopiecznym Domu. Pomoc w wypełnianiu druków urzędowych. Ułatwienie kontaktu z instytucjami oraz ośrodkami wsparcia w sytuacjach kryzysowych (OPS, DPS, ZUS, PCPR i inne). Pomoc w dotarciu do wyżej wymienionych instytucji,
- współpraca pracownika socjalnego z środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim uczestników w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika.