

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

2025

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

PLAN PRACY NA ROK 2025

STYCZEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

„Strach ma wielkie oczy“:

- zabawa w niedokończone zdanie- każdy uczestnik wstaje i dokończy zdanie „Mam na imię, najbardziej boję się ...”, następnie pokazuje niewerbalnie swój strach,
- zabawa w kręgu, przekazywanie sobie nawzajem maskotki bez użycia rąk oraz próba wczucia się w uczucia i emocje swojej maskotki,
- zabawa z lusterkiem- próba analizy tego, jak reaguje nasze ciało i twarz na strach, odpowiedzenie sobie na forum grupy na pytanie „Strach ma wielkie oczy”,
- wyrzucić strach- cała grupa „wyrzuca” strach (za drzwi, przez okno...), zamienia strach w inną emocję np. radość,
- „Strach”- praca plastyczna,
- relaks- zabawa wyciszająca przy muzyce- uczestnicy zajęć otrzymują piórko, poruszają się przy muzyce, muszą opiekować się swoim piórkiem (nie może spaść na podłogę).

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- zapoznanie się z zasadami pracowni,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne czytanie fragmentów opowiadań, wierszy,
- kultura wypowiedzi, jak ważne jest używanie zwrotów grzecznościowych,
- obieg listów, funkcjonowanie poczty, adresowanie, wysyłanie listów,

- zasady ortograficzne,
- wizyta w bibliotece,
- kreślenie za pomocą ołówka pojedynczych przedmiotów: ludzi, zwierząt, roślin, zjawisk,

„Swoje imię pisane technicznie”:

- czynności wykonywane: pisanie swojego imienia ołówkiem pismem technicznym na arkuszu papieru, zdobienie kredkami i pisakami, ćwiczenia manualne dłoni,
- zapoznanie z podstawową obsługą laptopa i jego akcesoriami.

Zapoznanie się z obsługą mikroskopu.

Bezpieczna praca przy komputerze:

- wyjaśnienie pojęć: informatyka, multimedia,
- przypomnienie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy na stanowisku komputerowym
- omówienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z komputera oraz ich zapobieganie,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu ” Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Przedmioty użytkowe z gliny samoutwardzalnej.

Materiały: glina samoutwardzalna, narzędzia ceramiczne, szablony, podkładki, folia stretch, farby, naczynia z wodą, fartuch ochronny.

Czynności wykonywane:

- praca z gliną, wałkowanie, gładzenie, nadawanie kształtu, modelowanie, po wyschnięciu malowanie, postarzanie, decoupage.

Cele:

- kształtowanie sprawności manualnej rąk [mała motoryka] i wyobraźni twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, trening cierpliwości i dbałości o estetykę wykonywanej pracy.

Muzykoterapia receptywna:

- słuchanie utworów muzycznych przy jednoczesnej relaksacji podczas zajęć w pracowni plastycznej (np. malowanie farbami, wyklejanie, kolaż) odpowiedni dobór muzyki do rodzaju proponowanych tematów.

Cele:

- obserwacja wpływu muzyki na efekty wykonywanych prac, refleksja i dotarcie do trudnych doświadczeń i emocji.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Makotka na krośnie tkackim.

Materiały: krosno drewniane ramowe, drewniany grzebień, igła dziewiarska plastikowa lub drewniana, włóczka, włóczka czesankowa, filc.

Czynności wykonywane:

- dobór włóček pod względem kolorystycznym i rodzajowym, przeciąganie włóček przez nitki osnowy ścięciem płóciennym, koszykowym, soumag.

Cele:

- trening kreatywności, doskonalenie sprawności manualnej, rozwijanie poczucia smaku, wykorzystanie pracy do celów użytkowych.

Figurka z masy cukrowej.

Materiały: masa cukrowa jadalna, pisak jadalny, narzędzia do modelowania masy, wykałaczki gumowe rękawiczki, fartuch ochronny.

Czynności wykonywane:

- wyrabianie masy w dłoniach, formowanie kształtów, modelowanie przy pomocy narzędzi, łączenie elementów przy pomocy wykałaczek i wody.

Cele

- pobudzenie wyobraźni, doskonalenie zdolności manualnych, poprawa koordynacji ręka-oko, zwiększenie poczucia własnej wartości poprzez własną sprawczość.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- pranie w pralce automatycznej, doskonalenie umiejętności segregacji prania, doboru odpowiednich detergentów, obsługi pralki automatycznej, rozwieszania prania.

Deser - Pudding chia z owocem mango lub truskawkami.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- zapoznanie z regulaminem pracowni oraz ze sprzętem gospodarstwa domowego,
- nauka prawidłowego zachowania się przy stole,
- nauka odczytywania przepisu w książce kucharskiej,
- przygotowanie prostych potraw z makaronu i ziemniaków oraz sałatek i ciast,
- nauka odmierzania produktów- litr i mililitr,
- organizacja czasu potrzebnego do wykonania zadania,
- dekorowanie stołów i potraw.

WARSZTATY HORTITERAPII

Pobudzanie zmysłów, procesy poznawcze:

- masaż rąk śniegiem, soplami,
- oglądanie śniegu, wąchanie,
- oglądanie drzew w zimowych szatach, określanie ich wyglądu,
- oglądanie kamieni w zimowej szacie, określenie ich powierzchni (śliska, oblodzona, zimna),
- oglądanie zamarzniętych drzew, dotykane ich, wąchanie, próby poznawania drzew w zimowej szacie,
- wydeptywanie ścieżek w ogrodzie na śniegu,
- toczenie kul ze śniegu, przeskakiwanie przez kule, slalom,
- „idź moim śladem” - spacer na śniegu po śladach kolegi/ koleżanki,
- robienie orzełka na śniegu.

Cel: pobudzenie zmysłów oraz procesów poznawczych, osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Bal karnawałowy- zajęcia wokalne- taneczne,
- dogoterapia,
- Dzień Pikantnych Potraw- zajęcia pobudzające zmysł smaku i zapachu,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia koordynacji ruchowej.

Cel: ocena stabilności posturalnej.

Materiały: poduszki sensoryczne, drabinki.

Opis zajęć: uczestnicy w pozycji stojącej na poduszkach sensorycznych próbują utrzymać równowagę na jednej nodze, w asekuracji drabinek oraz fizjoterapeuty.

Ćwiczenia oddechowe.

Cel: wzmacnianie mięśni oddechowych, zwiększanie ruchomości przepony , aktywizowanie różnych torów oddechowych oraz zwiększanie pojemności życiowej płuc.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: uczestnicy wykonują 5 sekundowy wdech, następnie 3 sekundowy bezdech i powolny, równomierny wydech. Czynność całą powtarzamy 8 razy.

Ćwiczenia rozciągające.

Cel: rozluźnienie mięśni, uelastycznienie tkanek miękkich, więzadeł oraz stawów.

Materiały: materace, taśmy thera- band.

Opis zajęć: kontynuacja nauki przyjęcia przez uczestników prawidłowej pozycji wyjściowej, wykonania odpowiedniego ruchu oraz utrzymania pozycji przez określony czas.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu.

„Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

LUTY

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Umiejętności komunikacyjne, interpersonalne oraz sposoby rozwiązywania problemów:

- ćwiczenia zwiększające kompetencje psychospołeczne,
- ćwiczenia rozwijające umiejętności prawidłowego komunikowania się, uważnego słuchania, budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi,
- radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych,
- nauka zachowania się w miejscach publicznych,

- rozwój społeczny: wypełnianie ról społecznych, umiejętność nawiązywania kontaktów z nowymi osobami, radzenie sobie w kontaktach z urzędami,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów, przestrzegania zasad i reguł życia społecznego.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- akcentowanie słów, ćwiczenia wyraźnego czytania oraz wypowiadania się,
- rozmowa na temat utrzymania odpowiedniej higieny osobistej w tym odpowiednie dobieranie ubrań do pogody oraz zasłanianie ust podczas kaszlu/ kichania,
- czytanie tekstów matematycznych,
- wizyta w bibliotece,
- umiejętność rozwiązywania prostych zagadek logicznych,
- czytanie ze zrozumieniem, odpowiadanie na pytania dotyczące tekstu,
- ilustrowanie scen związanych z naszymi przeżyciami lub treścią czytanych tekstów,
- zapoznanie się z obsługą mikroskopu, nauka obsługi mikroskopu oraz omówienie środków ostrożności podczas obsługi sprzętu.

Lecimy w kosmos:

- wykonanie makiety układu słonecznego, lepienie z masy solnej słońca i poszczególnych planet, wbijanie ich na patyczki, suszenie i malowanie farbami, malowanie tła.- Rozwijanie wiedzy o kosmosie.

Zagrożenia płynące z korzystania z internetu:

- na co musimy uważać? Niebezpieczne treści, szkodliwe relacje i cyberprzemoc, wirusy komputerowe, fake newsy i hejt, uzależnienie od internetu,
- obsługa stron internetowych, wyszukiwanie prostych informacji za pomocą laptopa,
- nauka zakładania kont na serwisach internetowych,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu ” Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Bajka o uczuciach.

Materiały: tekst bajki, kartki bloku technicznego, farby plakatowe , pędzle, fartuch ochronny.

Czynności wykonywane:

- uważne słuchanie osoby czytającej bajkę, odpowiadanie na pytania terapeuty dotyczące przeczytanego tekstu, skupienie na emocjach zawartych w tekście, zwizualizowanie wybranej emocji na arkuszu papieru za pomocą farb i pędzli.

Cele:

- trening umiejętności aktywnego słuchania czytanego tekstu,
- trening uważności,
- trening umiejętności nazywania różnych emocji,
- trening kreatywności,
- trening umiejętności pracy w grupie,
- trening manualny dłoni.

Walentynki - Serce dla siebie:

Materiały: drut florystyczny, koraliki, sztuczne kwiaty, sznurki, wstążki, patyczki, kombinerki, cążki.

Czynności wykonywane:

- dobór koralików, ewentualnie kolorowanie, bądź malowanie, nanizanie na drut florystyczny, formowanie za pomocą kombinerek kształtu serca, przewiązanie zawieszki, dekorowanie wstążkami.

Cele:

- skupienie się na własnych wewnętrznych uczuciach i emocjach, dbanie o dobre samopoczucie,
- budowanie dobrej relacji z samym sobą powodujące podwyższenie pewności siebie,
- trening manualny dłoni,
- rozwijanie kreatywności.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Fartuch kuchenny z krawatów (upcykling).

Materiały: krawaty używane, nici, nożyczki, szpilki, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- spinanie krawatów za pomocą szpilek, szycie maszynowe, doszywanie elementów do wiązania fartucha.

Cele:

- nauka pozyskiwania i ponownego wykorzystania niepotrzebnych rzeczy, rozwijanie inwencji twórczej, doskonalenie umiejętności szycia maszynowego.

Obraz ze sznurków lub nici - String Art.

Materiały: deska z miękkiego drewna, gwoździe, nici, wydruk z obrazkiem.

Czynności wykonywane:

- nanoszenie wydruku na drewno, przybijanie gwoździków, nawlekanie nici na gwoździki, tworzenie obrazu.

Cele:

- podejmowanie działań twórczych, stymulacja sprawności motorycznych i manualnych, budowanie pozytywnej samooceny i wiary we własne możliwości.

02.02. - Dzień pozytywnego myślenia.

- pogadanka na temat pozytywnego myślenia oraz jego wpływu na jakość życia.

Ciasto marchewkowe- pieczemy aromatyczne ciasto.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- znajomość podstawowych potraw,
- przygotowywanie zup,
- nauka przestrzegania higieny osobistej,
- przygotowanie różnego rodzaju ciast (kruche, drożdżowe),
- czynności porządkowe w pracowni,
- zapoznanie się z zasadami prawidłowego odżywiania.

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.

Zapoznanie z przepisami BHP, obowiązującymi w pracowni.

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

- Walentynki- wspólna zabawa i tradycje związane z Świętem Zakochanych,
- Tłusty czwartek- wspólne pieczenie pączków,
- Dzień Pozytywnego Myślenia- wspólne tworzenie muralu (opierający się na pozytywnych myślach, marzeniach i rzeczach),
- Dzień Pizzy- wspólne wyjście na warsztaty pizzy,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie kończyn górnych, masaż relaksacyjny dłoni.

Cel: rozluźnienie mięśni, poprawa wyglądu skóry, poprawa ogólnego samopoczucia.

Materiały: rękawiczki jednorazowe, papier jednorazowy, płyn do dezynfekcji dłoni, oliwka witaminowa do masażu.

Opis zajęć: Kontynuacja edukacji uczestników o prawidłowym obciążaniu kończyn górnych w życiu codziennym oraz wykonanie uczestnikom masażu relaksacyjnego mięśni dłoni z uwzględnieniem zasad higieny, wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych.

Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.

Cel: wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych oraz stabilizacja gorsetu mięśniowego, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Materiały: materac.

Opis zajęć: napinanie mięśni brzucha przez uczestników, unoszenie jednocześnie górnej części tułowia od łopatek, wytrzymując 3 sekundy, następnie rozluźnianie w\w mięśni. Powtarzamy ćwiczenie 15 razy.

Ćwiczenia proprioceptywne mięśni kończyn dolnych i mięśni miednicy

Cel: lepsze czucie własnego ciała, prawidłowe obciążenie kończyn, wykonywanie ruchów zgodnie z wzorcami ruchowymi.

Materiały: piłki rehabilitacyjne.

Opis zajęć: kontynuacja wyuczonych ćwiczeń: położenie się uczestników na piłkach i równoczesne unoszenie np. lewej ręki z prawą nogą, unoszenie rąk wraz z ich zgięciem. Powtórzenie 10 razy, w 3 seriach.

Trening taneczny

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu.

„Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

MARZEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi,
- promowanie pozytywnych wzorców spędzania wolnego czasu takich jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych,
- uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu wolnego ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać w tym czasie innym,
- rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

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

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wyszukiwanie informacji za pomocą słowników,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w swoim otoczeniu, po co nam zasady? 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,
- wizyta w bibliotece,
- praca z programem Open Office Writer, pisanie krótkich form, dobranie odpowiedniej czcionki,
- You tube – wszystko o najpopularniejszym serwisie internetowym: historia serwisu, poruszanie się po serwisie – krok po kroku, wyszukiwanie ulubionej muzyki, filmów, gier,
- obsługa mikroskopu,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu ” Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Papieroplastyka:

- kartki okolicznościowe z wykorzystaniem elementów robionych metodą quilling,
- kolaże z elementami quillingu.

Materiały: papier kolorowy, nożyczki, igła do quillingu -nawijak, klej, papier ozdobny kolor wzór, linijka, kolorowe wstążki, farby akrylowe, pędzle, kawałki kolorowych tkanin.

Czynności wykonywane:

- przygotowywanie bazy pod kartki okolicznościowe, tworzenie kompozycji ażurowych, precyzyjne cięcie nożyczkami równej szerokości pasków, klejenie na kartki elementów dekoracyjnych.

Cele:

- trening manualny dłoni-mała motoryka poprzez wykonywanie prac plastycznych,
- rozwijanie inwencji twórczej,
- kształtowanie przynależności do grupy.

Biblioterapia:

- aktywne czytanie książek bądź wybranych fragmentów danej lektury, wierszy.

Materiały: książki, czasopisma, kartki bloku technicznego, kredki ołówkowe, pastele suche, farby plakatowe, ołówki.

Czynności wykonywane:

- głośne, samodzielne czytanie tekstów,

- czytanie wyselekcjonowanych tekstów przez terapeutę o charakterze relaksacyjnym i aktywizującym,
- dyskusja nad czytany utworem,
- malowanie ilustracji do przeczytanych utworów.

Cele:

- kształtowanie samoakceptacji i akceptacji,
- kształtowanie radzenia sobie z sytuacją stresującą,
- wzmacnianie poczucia wartości własnej i innych osób,
- motywowanie do sięgania po książkę,
- kształtowanie kreatywności.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Rzeźba artystyczna- Kolorowy Ptak.

Materiały: butelki od wina, rurka piankowa, gazety lub szary papier, taśma papierowa, piłki do ping-ponga, bandaż gipsowy, drut, farby akrylowe, miska z wodą.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie butelki, nadanie kształtu ptaka przy pomocy rurki z pianki, drutu, gazet, taśmy papierowej, piłki do ping-ponga, owijanie butelki gazetą i taśmą papierową, okładanie namoczoną bandażem gipsowym, malowanie ptaka farbami.

Cele

- trening manualny dłoni, rozwijanie wyobraźni i kreatywności, sposób na relaks.

Tulipany z materiału na Dzień Kobiet.

Materiały: kolorowe skrawki materiału, szablony, wypełnienie- kulka silikonowa, plastikowa rurka lub patyk drewniany, nożyczki, igła, nici, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- wycinanie kształtu kwiatów wg szablonu, zeszycie maszynowe kwiatostanu, wypełnienie kulą silikonową, ręczne zszycie poszczególnych elementów

Cele:

- wykorzystanie swojej pracy do celów użytkowych-gotowy prezent na Dzień Kobiet, dalsze doskonalenie posługiwania się nożyczkami i igłą z nitką, umiejętność przenoszenia szablonu na materiał, dbałość o estetykę pracy, kontynuacja szycia maszynowego.

Światowy Dzień Recyklingu- 18.03.

- przybliżenie tematu segregacji oraz procesu przetwarzania odpadów, poszerzenie wiadomości na temat zmniejszenia eksploatacji złóż naturalnych.

Coś słodkiego- Rurki z kremem budyniowym

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nazewnictwo zastawy kuchennej i jej wykorzystanie w praktyce,
- nauka pieczenia chleba bananowego,
- nauka sporządzania sałatki warzywnej,
- higiena pracowni i sprzętu gospodarstwa domowego,
- organizacja pracy zespołowej,
- nauka przygotowania deseru.

WARSZTATY HORTITERAPII

Przedwiośnie w hortiterapii:

- pierwsze wiosenne wizyty w ogrodzie, obserwowanie zachodzących zmian w otoczeniu,
- wypatrywanie nowych listków, sprawdzanie czy widoczne są już pierwsze pędy roślin cebulowych,
- poszukiwania pierwszych przebudzonych owadów,
- rozpoznawanie drzew i krzewów w stanie bezlistnym, przypomnienie gdzie co kwitło w poprzednim sezonie,
- przegląd narzędzi: sprawdzamy jakie narzędzia trzeba naprawić po zimie, jakie trzeba dokupić,
- przegląd pojemników: sprawdzamy stan pojemników z zeszłego sezonu, sprawdzamy które są zniszczone wyrzucamy, planujemy czy potrzeba zakupić nowych dodatkowych doniczek,
- prace porządkowe w szklarni, myjemy szklarnie i przygotowujemy podłoże pod nowe nasadzenia.

Metoda: obserwacja

Cel: aktywna obserwacja, aktywizacja ruchowa, 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 Pierogów- wspólne lepienie pierogów,
- Dzień Kobiet- mini SPA dla kobiet, masaże, tańce,
- Pierwszy Dzień Wiosny- wspólne przygotowanie marzanny,
- Dzień Teatru- wycieczka do Teatru,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędkę uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Masaż relaksacyjny mięśni twarzy i mięśni dłoni.

Cel: rozluźnianie poszczególnych mięśni oraz poprawa samopoczucia.

Materiały: rękawiczki jednorazowe, papier jednorazowy, płyn do dezynfekcji, oliwka witaminowa do masażu.

Opis zajęć: wykonanie przez fizjoterapeutę masaży relaksacyjnych m.twarzy oraz m.dłoni uczestniczkom z zachowaniem zasad higieny.

Ćwiczenia- plecy okrągłe.

Cel: korekcja postawy ciała, wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.

Materiały: materace, mała piłka gimnastyczna.

Opis zajęć: kontynuacja wykonywania przez uczestników poznanych już ćwiczeń w pozycji leżeniu na brzuchu, na czworakach oraz na plecach.

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała.

Cel: zwiększenie siły i wydolności organizmu.

Materiały: drabinki.

Opis zajęć: kontynuacja wykonywania przez uczestników ćwiczeń ogólnousprawniających wykorzystując własny ciężar ciała.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu.

„Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

KWIECIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Ja i moje emocje:

- rozpoznawanie i nazywanie różnych emocji: pozytywne i negatywne,
- czym są uczucia oraz sposoby ich wyrażania (werbalne i niewerbalne),
- lepsze rozumienie siebie i przeżywanie emocji,
- te same emocje a wywołują różne sytuacje ale też różne emocje mogą towarzyszyć jednej sytuacji,
- sposoby radzenia sobie z emocjami zarówno tymi pozytywnymi jak i negatywnymi,
- poznanie roli emocji i doświadczenie w jaki sposób są one pomocne w zaspakajaniu własnych potrzeb.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- 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,
- ćwiczenia pogłębiające wyobraźnię przestrzenną,

- omówienie płatności internetowych oraz załatwiania spraw urzędowych przez internet,
- wizyta w bibliotece,
- przedstawienie plusów i minusów w zamieszczaniu informacji na stronach internetowych,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu "Przegląd małych form tanecznych" w Grodzisku Wlkp.

Wyszukiwarka Google:

- jak z niej bez problemu korzystać, zapoznanie uczestników z funkcją przeglądarki, przedstawienie udogodnień przy wyszukiwaniu wiadomości.

Media społecznościowe:

- co w nich możemy znaleźć, pokazanie informacji jakie możemy znaleźć o innych osobach na portalach społecznościowych.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Wielkanoc. Drzewko wielkanocne-dekoracje świąteczne.

Materiały: doniczki, pudełka, kije, gąbka florystyczna, wstążki, elementy dekoracyjne, zielone elementy-gałązki, mech florystyczny.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie doniczek z gąbką florystyczną, osadzenie pnia drzewka (kija) w gąbce, umocowanie formy kulistej z gąbki florystycznej na pniu, upinanie na niej zielonych elementów, dekorowanie innymi kolorowymi elementami dekoracyjnymi, pokrycie podstawy drzewa mchem.

Cele:

- rozmowy na temat tradycji wielkanocnych,
- wspomnienia uczestników dotyczące przeżytych świąt wielkanocnych,
- umiejętność pracy w grupie,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- kształtowanie kreatywności.

Kartki okolicznościowe.

Materiały: papier ozdobny gładki, papier ozdobny wzór, maszynka wytłaczająco-tnąca, nożyczki, taśma piankowa, klej magic, gilotyna do papieru, bigownica.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie bazy do kartek, precyzyjne wycinanie nożyczkami elementów z papieru z wzorem, tworzenie kompozycji na kartce, przyklejanie, dekorowanie, wklejanie wydrukowanego tekstu z życzeniami.

Cele:

- kształtowanie sprawności manualnej rąk i wyobraźni twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych,
- dbałość o estetykę wykonywanej pracy,
- tworzenie kartki w celu wysłania jej na święta wielkanocne do rodziny,
- trening społeczny i budżetowy w trakcie wyjścia na pocztę.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Broszka-10.04. Międzynarodowy Dzień Agrałki.

Materiały: agrałki, kolorowe cekiny, koraliki, tasiemki, tiul, filc, nici, igła, klej na gorąco.

Czynności wykonywane:

- naszywanie ręczne ozdób na filc wg własnego projektu, podklejanie drugim kawałkiem filcu, mocowanie agrałki aby uzyskać ozdobną broszkę.

Cele:

- doskonalenie umiejętności szycia ręcznego, rozwijanie wyobraźni i inwencji twórczej, doskonalenie posługiwania się klejem na gorąco, wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Wiosenny wianek na drzwi z elementami krawieckimi.

Materiały: podkład wiklinowy do wianka, różne rodzaje materiałów z recyklingu, tasiemki, sznurki, guziki, wstążki, igła, nitka, nożyczki, klej na gorąco.

Czynności wykonywane:

- szycie ręczne, drapowanie materiałów, nauka wiązania kokard, przyklejanie elementów gorącym klejem.

Cele:

- trening kreatywności, wykorzystanie pracy do celów użytkowych, zwiększenie umiejętności manualnych.

Czekolada ręcznie robiona- 12.04 Dzień Czekolady.

Materiały- produkty:mleko, masło, cukier, kakao, mleko w proszku, liofilizowane owoce, kolorowe drażetki, orzechy, foremki do czekolady.

Czynności wykonywane:

- gotowanie mleka, , dodawanie masła, cukru, mleka w proszku, kakao, przelewanie do foremek, ozdabianie.

Cele:

- zadowolenie ze sprawczości własnej pracy, trening kulinarny.

Zumba- Baw się i ruszaj, prosty układ z elementami tańca.

Materiały: odtwarzacz CD, muzyka w stylu salsy, bachaty, samby, merenge.

Czynności wykonywane:

- powtarzanie prostych kroków z układu w rytm muzyki.

Cele:

- usprawnienie ciała, poprawa kondycji, trening zwinności, rozwijanie umiejętności uważności i poczucia rytmu, wprowadzenie w dobry nastrój.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nauka sporządzania kanapek wiosennych,
- sadzenie kwiatów,
- nauka dekorowania jajek na stół wielkanocny,
- ćwiczenie umiejętności prasowania,
- poznawanie sposobów przechowywania owoców,
- przygotowanie potraw z ziemniaków (kopytka, pieczone),
- zaznajomienie się z tradycyjnymi potrawami z różnych stron świata.

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, jakie nowe nasadzenia można zaproponować w naszym ogrodzie,
- 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,
- przygotowanie podłoża pod ścieżki sensoryczne,
- 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:

- pogadanka oraz prezentacja multimedialna jak dbać o naszą planetę.

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

- Konkurs Tańca dla osób z niepełnosprawnością,
- Światowy Dzień Książki- wspólne wyjście do biblioteki, czytanie poezji przez Gościa,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia stabilizujące obręcz barkową.

Cel: wzmocnienie mięśni, zwiększenie zakresu ruchomości, zmniejszanie dolegliwości bólowych.

Materiały: materace.

Opis zajęć: kontynuacja wyuczonych ćwiczeń w pozycji kłku podpartego, w sekwencjach ustalonych ćwiczeń.

Poniedziałkowy spacer nordic- walking.

Cel: redukcja stresu, dostarczenie endorfin i poprawa ogólnej kondycji ciała i ducha.

Materiały: kije nordic walking.

Opis zajęć: marsz z kijkami do pobliskiego parku w Wolsztynie.

Trening dla dyscyplin związanych z rzucaniem.

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

Materiały: materace, piłki siatkowe, woreczki.

Opis zajęć: kontynuacja zajęć polegających na dobraniu takiego zestawu ćwiczeń, który rozwija zdolności rzutne.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

MAJ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Słuch fonematyczny:

- czym jest słuch fonematyczny,
- czym się różni słuch fonematyczny od słuchu fonetycznego,
- ćwiczenia: wyodrębnianie głósłki w nagłosie i wygłosie, poprawnie nazywać głósłki w nagłosie i wygłosie, dopasowywać literę do ilustracji, wyodrębnianie wyrazów w zdaniu,
- uczymy się rozróżniać dźwięki oraz kojarzyć głósłki z literą,
- doskonalenie słuchu fonematycznego i artykulacyjnego głósłek “b”, “bi” w oparciu o materiał słowno- obrazkowy.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

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

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- wykonanie eksperymentów,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- ważność ruchu w życiu człowieka- dyskusja,
- rysowanie obrazków z pamięci, zapamiętywanie szczegółów,
- praca na skojarzeniach,
- wizyta w bibliotece,
- porównywanie przedmiotów ze względu na ich wygląd, ciężar itp.,
- dopasowywanie przedmiotów do poszczególnych kategorii,
- budowanie budowli trójwymiarowych z klocków, patyków, wykałaczek,
- nauka zgrywania zdjęć na laptopa, tworzenie folderów, zapisywanie ich w odpowiednim miejscu na dysku,
- przygotowanie preparatów do mikroskopu,
- Paint- przedstawienie zastosowania programu paint, wykonanie kilku rysunków oraz wizytówek w powyższym programie.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Akwarelowe kwiaty.

Materiały: farby akwarelowe, pędzle, papier do akwareli, sztaluga.

Czynności wykonywane:

- malowanie na świeżym powietrzu kwiatów farbami akrylowymi stosując technikę-”mokre na mokrym”,
- słuchanie muzyki relaksacyjnej w trakcie malowania.

Cele:

- wykorzystanie muzyki w celu osiągnięcia redukcji stresu i poprawy jakości życia i rozwoju emocjonalnego,
- ułatwienie komunikacji,
- wydobywanie ekspresji na obrazie w trakcie malowania.

Pamiętnik

Materiały: brulion, zeszyt, taśmy dekoracyjne, notatnik, kredki, ołówki, długopisy, gumka do mazania.

Czynności wykonywane:

- zapisywanie wydarzeń w pamiętniku z danego dnia w formie pisemnej, bądź w formie piktogramów, ozdabianie kredkami wg. własnego uznania.

Cele:

- przelewanie emocji, problemów na papier,
- zrozumienie własnych odczuć,
- zwiększenie pewności siebie i koncentracji,
- zmniejszenie poziomu stresu,
- podnoszenie poczucia własnej wartości,
- korzyści dla umiejętności poznawczych.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Cerowanie z wykorzystaniem różnych rodzajów ściągów-ozdobne cerowanie.

Materiały: igła, nici, mulina, cekiny, koraliki, naszywki, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- nawlekanie muliny lub nici, naszywanie elementu ozdobnego, artystyczne ścięgi.

Cele:

- nauka pomysłowych i sprytnych napraw małych defektów odzieży, kontynuacja posługiwania się igłą i nitką.

Mydélka glicerynowe na Dzień Mamy.

Materiały: baza glicerynowa, suszone owoce i kwiaty, kawa mielona, barwniki, foremki do mydła

Czynności wykonywane:

- rozpuszczanie gliceryny, dodanie barwnika, rozlewanie do foremek, dodanie ozdób.

Cele:

- doskonalenie umiejętności twórczych, wykorzystanie pracy do celów użytkowych, rozwijanie wyobraźni.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- umiejętne prasowanie i układanie odzieży.

Zumba:

- doskonalenie układu, usprawnienie ciała, poprawa humoru.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- doskonalenie zasad układania sztuców,
- utrwalenie nazw owoców o uporządkowanie ich do odpowiednich sałatek,
- pielęgnacja posadzonych kwiatów,
- doskonalenie znajomości obsługi robota kuchennego,
- nauka tworzenia jadłospisu na kolejne dni,
- nauka tworzenia listy zakupów produktów potrzebnych do wykonania danej potrawy,
- nauka rozsadzania flanców pomidorów,
- mycie i konserwacja urządzeń kuchennych.

WARSZTATY HORTITERAPII

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,
- obserwacja roślin w ogrodzie,
- odchwaszczanie rabat,
- podlewanie ogrodu,
- pierwsze zbioru warzyw i owoców,
- ścinanie kwiatów i przygotowywanie bukietów.

Metody: obserwacja wzrostu roślinności, rozmowa kierowana.

Cel: 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

- konkurs wiedzy o Polsce,
- Święto Polskiej muzyki- karaoke,
- Dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Trening całościowy - Thera Band.

Cel: poprawa ogólnej sprawności, wytrzymałości, wydolności organizmu, koordynacji oraz propriocepcji całego ciała.

Materiały: taśmy Thera- Band.

Opis zajęcia : Kontynuacja doboru ćwiczeń z taśmami Thera- Band z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników.

Czwartkowy trening Ringo.

Cel: poprawa zakresu ruchomości w stawach.

Materiały: para ring.

Opis zajęcia: Kontynuacja wykonywania przez uczestników ćwiczeń w pozycjach wysokich i niskich, dobrane w zależności od indywidualnych zdolności motorycznych uczestników.

Poniedziałkowy spacer nordic- walking.

Cel: redukcja stresu, dostarczenie endorfin i poprawa ogólnej kondycji ciała i ducha.

Materiały: kije nordic walking.

Opis zajęć: marsz z kijkami do pobliskiego parku w Wolsztynie.

CZERWIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Kontynuacja treningu umiejętności komunikacyjnych:

- definicje i rodzaje komunikacji (komunikacja interpersonalna, intrapersonalna, ekstra personalna, pedagogiczna),
- cele i funkcje komunikowania interpersonalnego,
- modele komunikowania się m.in. Harolda Lasswella,
- rodzaje komunikacji interpersonalnej,
- gry słowne i opowieści- budowanie umiejętności komunikacyjnych np. gra w skojarzenia, tworzenie historii,
- mowa ciała w komunikacji- zabawy ruchowe i różnego rodzaju scenki.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

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

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- 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,
- nauka obsługi drukarki, nauka drukowania i kserowania dokumentów,
- sensoryka- malowanie farbami przez folię,
- analiza preparatów mikroskopowych,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Ludoterapia.

Gry i zabawy na świeżym powietrzu: ringo, milionerzy, taniec z rekwizytem, taniec towarzyski.

Materiały: gry planszowe, ringo, wstążki, piłki, chusta klanza.

Czynności wykonywane:

- gra w gry zręcznościowe, logiczne, edukacyjne, towarzyskie,
- taniec przy muzyce,
- gra zespołowa w ringo.

Cele:

- nauka umiejętności uczestnictwa i współpracy w grupie,

- stymulowanie procesów poznawczych i usprawnianie psychoruchowe,
- odreagowanie podczas zabawy wielu emocji, co pełni funkcję oczyszczającą,
- poprawa kontaktów społecznych,
- rozwój myślenia, pamięci, orientacji,
- nauka wytrwałości,
- wzbogacenie wyobraźni.

Upominek dla przyjaciela: Torebka na skarby.

Materiały: kawałki kolorowych materiałów, mulina, igły, nożyczki, sznurek dekoracyjny, pistolet do kleju na gorąco, laski kleju, kwiaty sztuczne, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- tworzenie na kartkach papieru projektu upominku dla przyjaciela, wykonanie szablonu, obrysowanie od szablonu i skrojenie torebki, zszywanie na maszynie bądź ręcznie, naszywanie aplikacji, doklejanie elementów dekoracyjnych.

Cele:

- uwrażliwianie tworząc upominek dla drugiej osoby,
- rozwijanie kreatywności,
- trening manualny dłoni,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- rozwijanie poczucia smaku i estetyki,
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Kosmetyczka-szycie maszynowe.

Materiały: materiał poliestrowy-wodoodporny, suwak, kolorowe taśmy, nożyczki, mydełko krawieckie, linijka, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie wykroju przy pomocy wzoru, odrysowanie na tkaninie, wycięcie, spięcie spinaczami, szycie ścięciem krzyżkowym i prostym, wszycie suwaka.

Cele:

- doskonalenie czynności manualnej, doskonalenie szycia maszynowego, dbałość o estetykę pracy, utrzymanie porządku na miejscu pracy.

Silwoterapia:

- spacer w pobliskim parku, terapeutyczne oddziaływanie przyrody na człowieka, złagodzenie stresu.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- pranie w pralce automatycznej, doskonalenie obsługi pralki, segregacja odzieży, doboru odpowiednich detergentów.

3.06 Dzień Savoir - Vivre:

- rozmowa na temat podstawowych zasad zachowania dotyczących: życzliwości, uprzejmości, lojalności, dyskrecji, punktualności, panowania nad złym humorem, panowania nad uprzedzeniami, kontrolowanie mowy ciała.

Mini bezy - pieczemy beziki.

Zumba - doskonalenie układu, poprawa kondycji, poprawa nastroju.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nauka i doskonalenie obsługi sprzętów kuchennych: płyta indukcyjna, piekarnik, blender,
- doskonalenie wartości odżywczych produktów,
- przypomnienie zasad bezpiecznej pracy w kuchni,
- nauka sporządzania kompotów,
- techniki składania serwetek,
- przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się podczas użytkowania noży kuchennych.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zajęcia w ogrodzie:

- nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w ogródku,
- kształcenie poczucia obowiązku, wrażliwości oraz odpowiedzialności,
- pielęgnacja roślin doniczkowych,

- poznawanie odmian sadzonek roślin jednorocznych,
- dbanie o sprzęt ogrodniczy,
- nauka dbania o obejście wokół domu,
- wyuczenie nawyku odpowiedzialności za porządek,
- uwrażliwienie na piękno natury,
- umiejętność organizacji pracy w ogrodzie,
- zapoznanie się z zasadami stosowania nawozów do kwiatów doniczkowych.

Materiały: sadzonki roślin jednorocznych, kwiaty doniczkowe, doniczki, ziemia

Cel: kształtowanie poczucia obowiązkowości, wyuczenie nawyku odpowiedzialności za sprzęt ogrodniczy oraz za porządek, uwrażliwienie na piękno natury, umiejętność organizacji pracy w ogrodzie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Dziecka- gry i zabawy na świeżym powietrzu- piknik,
- Dzień Ewakuacji- zasady bezpieczeństwa oraz próbna ewakuacja,
- Dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Taniec z kapeluszem.

Cel: trening szybkościowy.

Materiały: kapelusz.

Opis Zajęć: kontynuacja: uczestnicy stoją w kole. Poruszając się rytmicznie w takt muzyki, ten kto ma kapelusz na głowie przekazuje go dalej ,zakładając go na głowę osobie stojącej obok. Gdy muzyka ucichnie, uczestnik mający kapelusz na głowie odpada z gry, a zabawa toczy się dalej. Wygrywa uczestnik, który uchroni głowę przed kapeluszem.

Balonowy slalom.

Cel: trening zręcznościowy.

Materiały: balony, pachołki, hula- hop.

Opis zajęć: kontynuacja, balon wkładamy pomiędzy kolana i slalomem docieramy do hula-hop, w hula-hop przekazujemy balon drugiej osobie z pary, która tą samą trasą wraca na linie startu.

Ryby w sieci.

Cel : poprawa współpracy w grupie.

Opis zajęć: kontynuacja; uczestnicy dzielą się na 2 drużyny. Pierwsza stoi w środku kręgu utworzonego przez drugą drużynę. Zawodnicy tworzący krąg trzymają się za ręce. Zadaniem pierwszej drużyny jest wydostać się poza krąg.

LIPIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Funkcje percepcyjno- motoryczne:

- ćwiczenia na materiale obrazkowym- rozpoznawanie przedmiotów na obrazkach, układanie wg podobieństwa, rozpoznawanie czynności i rozumienie sytuacji przedstawionej na obrazku, rozpoznawanie przebiegu zdarzeń przedstawionych na obrazkach,
- ćwiczenia na materiale geometrycznym- rozpoznawanie jednakowych obrazków, prawidłowe rozróżnianie narysowanych figur, odtwarzanie i rysowanie figur, prawidłowe odtwarzanie i rozróżnianie układu linii prostych i krzywych,
- ćwiczenia na materiale literopodobnym- rozpoznawanie znaków graficznych i liter, różnicowanie znaków graficznych i liter, rozpoznawanie i różnicowanie sylab.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- 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 wymarzonych wakacji, zamawianie biletów, rezerwowanie noclegów i atrakcji, poruszanie się komunikacją miejską,

- zapoznanie ze stroną internetową Canva,
- korzystanie z serwisów internetowych,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Ikebana-kompozycja z żywych kwiatów.

Materiały: pudełko, pojemnik, doniczka, gąbka florystyczna do żywych kwiatów, sekator nożyczki, wstążki, sznurek, elementy dekoracyjne.

Czynności wykonywane:

- przycinanie na odpowiednią długość wcześniej zebranych kwiatów, nasączenie gąbki wodą, osadzenie gąbki we wcześniej przygotowanym naczyniu, wpinanie wybranych kwiatów i dodatków w gąbkę, tworząc kompozycję. Dekorowanie wstążką lub elementem dekoracyjnym.

Cele:

- nauka układania kwiatów systemem „złotego trójkąta”,
- uwrażliwianie na piękno natury,
- kształtowanie poszanowania dla przyrody,
- dbałość o estetykę wykonywanej pracy.

Malowanie na folii.

Materiały: folia stretch, farby akrylowe, butelki ze spryskiwaczem, pędzle, fartuchy ochronne.

Czynności wykonywane:

- rozciąganie folii stretch dookoła drzew, malowanie farbami akrylowymi, pryskanie farbami bezpośrednio na folię, tworzenie obrazu-praca w grupie.

Cele:

- rozwijanie ruchowej i plastycznej inwencji twórczej,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- kształtowanie sprawności manualnej rąk,
- trening komunikacji społecznej.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Etui na okulary przeciwsłoneczne.

Materiały: tkaniny z recyklingu, zatrzaski plastikowe, nożyczki, linijka, maszyna do szycia, wykrój-szablon

Czynności wykonywane:

- odwzorowanie i wycinanie wg wykroju, szycie maszynowe, montowanie zatrzasku.

Cele:

- doskonalenie szycia maszynowego, trening manualny dłoni, dbałość o estetykę pracy.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny, przypomnienie o konieczności częstego mycia rąk.

Silwoterapia połączona z terapią sensoryczną:

- spacer do parku, mający wpływ na uczestników poprzez przebywanie blisko natury,
- malowanie rękami i stopami po piasku na pobliskiej plaży,
- brodzenie w jeziorze, przelewanie wody przez palce, delikatne chlapanie wodą, spacer gołą stopą po trawie.

Haft diamentowy.

Materiały: zestaw do haftu diamentowego.

Czynności wykonywane:

- przyklejanie diameńców wg wzoru.

Cele:

- trening cierpliwości, skupienia, koordynacja ręka-oko, doskonalenie sprawności manualnej.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- doskonalenie podstawowych zasad w utrzymaniu higieny osobistej,
- doskonalenie obsługi sprzętów znajdujących się w pracowni,
- wykorzystanie sezonowych produktów do przygotowania zup, przecierów i musów,
- nauka zaprawiania ogórków kiszonych,
- nauka konserwacji produktów,
- nauka robienia przecierów z pomidorów,

- doskonalenie zasad nakrywania do stołu.

WARSZTATY HORTITERAPII

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu:

- kontynuacja nauki korzystania z narzędzi ogrodniczych; łopata, grabki, haczka,
- dbanie o trawnik- kontynuacja nauki obsługi kosiarki do trawy, oraz pielęgnacji,
- kontynuacja dbania o warzywa, owoce oraz kwiaty zasadzone na terenie Domu,
- zbiory warzyw i owoców, które wysialiśmy na wiosnę,
- kontynuacja tworzenia ścieżek sensorycznych- wypełnienie ścieżek materiałami takimi jak: kamień, kora, drewno itp.

Cel: 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

- wspólne wyjście na rowery wodne,
- plażowanie oraz piknik nad wodą,
- spotkanie z Policjantem,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Koszykówka.

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

Materiały: piłka i kosz.

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

Football.

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

Materiały: piłka nożna, bramki.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny i rozgrywają mecz. Przestrzegając ogólnych zasad gry oraz 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: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny, potrząsają butelką tak, aby jak najszybciej piłeczki przeleciały do drugiej butelki.

SIERPIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Ćwiczenia rozwijające ogólne sprawności i ruchowe- motoryka duża.

Ćwiczenia równowagi:

- chodzenie po narysowanej linii,
- chodzenie z wysokim unoszeniem kolan,
- skakanie obunóż,
- stanie i skakanie na jednej nodze,
- tory przeszkód,
- ćwiczenia orientacji kierunkowej związanej z percepcją słuchową skąd dochodzi głos czy śpiew ptaka,
- ćwiczenia rozmachowe obu ramion, płynne ruchy zmienne,
- naśladowanie ptaków, samolotów.

Ćwiczenia sprawności manualnej:

- kreślenie ręką w powietrzu różnych kształtów fal, kół, ósemek,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn ruchami pionowymi lub poziomymi,
- zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem,
- pogrubianie konturów rysunków,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki,
- wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google
- zapoznanie z okolicą, ciekawe punkty na mapie Wolsztyna, gdzie warto spędzić czas wolny,
- zorganizowanie gry terenowej,
- czytanie wierszy i opowiadań,
- 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

Trening ringo-gra zespołowa.

Materiały: siatka do gry w ringo, ringo.

Czynności wykonywane:

- trening gry w ringo z udziałem 10 osób podzielonych na dwie grupy, gra toczy się w kilku setach do dwóch punktów przewagi.

Cele:

- zwiększenie sprawności manualnej, intelektualnej i fizycznej,
- poprawienie koordynacji ruchowej,
- poprawa komunikacji,
- budowanie atmosfery tolerancji i zrozumienia,
- kształtowanie przynależności do grupy.

Kolaż.

Materiały: arkusze brystolu, kolorowe gazety, kawałki kolorowych materiałów, farby akrylowe, pędzle, klej, elementy dekoracyjne np. wstążki, el. drewniane, papierowe serwetki, pastele suche, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- wycinanie dowolnych form z zebranych materiałów, naklejanie na arkusz brystolu, doklejanie elementów dekoracyjnych, dorysowywanie kredkami, bądź domalowanie farbami akrylowymi w celu stworzenia kolażu. Przestrzeganie zasad bhp, dbałość o estetykę wykonywanej pracy.

Cele:

- usprawnienie manualne i ruchowe,
- poznanie różnych struktur i materiałów w celu połączenia ich w pracy plastycznej,

- rozwój koncentracji i spostrzegawczości,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- umiejętność współpracy w grupie,
- rozwijanie kreatywności.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Haft ręczny z gotowych druków.

Materiały: druki do haftu, mulina, igła, nożyczki, ubrania do ozdoby.

Czynności wykonywane:

- przyklejanie druku do tkaniny, wyszywanie wg wzoru, rozpuszczenie pozostałości druku w wodzie.

Cel:

- doskonalenie haftu, trening manualny dłoni, przerabianie ubrań w kreatywny sposób, dbałość o estetykę pracy.

Bieżące naprawy odzieży uczestników:

Materiały: nożyczki, igła, nici, mulina, guziki, gotowe aplikacje.

Czynności wykonywane:

- przyszywanie guzików, cerowanie dziur, przyszywanie aplikacji.

Cele:

- doskonalenie szycia ręcznego, ćwiczenie skupienia uwagi, budowanie pozytywnego myślenia poprzez własną sprawczość.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie żelazkiem parowym, staranne składanie odzieży.

Trening kulinarny:

- robimy domowe lody.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,

- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przypomnienie regulaminu pracowni,
- utrwalenie zasad obsługi sprzętu gospodarstwa domowego,
- pielęgnacja roślin,
- nauka sporządzania przetworów z owoców,
- techniki szukania nowych przepisów,
- sporządzanie zup z warzyw zebranych na ogródkach uczestników,
- nauka przesadzania kwiatów doniczkowych.

WARSZTATY HORTITERAPII

Marynaty z naszego ogrodu:

- kontynuacja nauki tworzenia 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- wszyscy ubierają się na kolorowo,
- dogoterapia,
- wspólne grillowanie na tarasie, tańce, śpiewy
- „ Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Siatkówka.

Cel: rozwijanie i wzmacnianie umiejętności uważności.

Materiały: siatka, piłka siatkowa.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzeganie zasad gry oraz zasad bezpieczeństwa.

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 nieprawidłowego zachowania.

Materiały: piłka nożna, bramki.

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

WRZESIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Doskonalenie umiejętności czytania i pisania:

- czytanie wyrazów, zdań i tekstów,
- wyszukiwanie danej sylaby w wyrazach,
- pisanie wyrazów, zdań według wzoru i z pamięci z zachowaniem zasad kształtnego pisania- prawidłowy kierunek pisania, łączenia liter, rozmieszczania liter na liniaturze, pochylenie jednolite,
- uzupełnianie brakujących sylab i liter w wyrazach,
- podział wyrazów na sylaby z zaznaczeniem danej sylaby kolorami i falami,
- tworzenie rodziny wyrazów,
- wyrabianie wrażliwości ortograficznej i wypracowanie nawyku pisania poprawnego pod względem ortograficznym,

- opracowanie pisowni wyrazów z głoskami miękkimi, pisowni wyrazów z „ó” i „rz” wymiennym. opracowanie pisowni wyrazów z „h”, „ch”, oraz opracowanie pisowni wyrazów z „ó”, „rz”, „ż” niewymiennym.

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,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google,
- historia Wolsztyna, jak powstał, ważne daty historyczne,
- poznajemy starsze zawody,
- obsługa mikroskopu, przygotowanie preparatów,
- wizyta w bibliotece,
- 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

Patchworkowe wariacje na styropianie.

Materiały: arkusz styropianu o grubości 3-4 cm w dowolnym formacie, pilniczek do paznokci, nożyczki, skrawki kolorowych tkanin, pisak, szpileczki, pinezki.

Czynności wykonywane:

- nanosimy na styropian wybrany wzór, nacinamy pilniczkiem uważając, aby nie uszkodzić styropianu, tkaniny wciskamy w nacięte rowki, wycinamy i nakładamy na dany fragment styropianu tkaninę wciskając boki materiału w przygotowane nacięcia, brzegi podkładamy pod spód i mocujemy szpileczkami, bądź pinezkami.

Cele:

- poznawanie i opanowanie nowych technik plastycznych,
- pobudzanie wyobraźni,
- doskonalenie zdolności manualnych,
- kształtowanie kreatywnego myślenia i planowania działań,
- oryginalność i estetyka wykonania,

- motywowanie i wspieranie w realizacji własnych pomysłów.

Jesienne grzyby.

Materiały: skrawki materiału, wypełnienie- kulka silikonowa, maszyna do szycia, igła ręczna, nici, olejki zapachowe, koronki bawełniane, wstążki.

Czynności wykonywane:

- dobór tkanin na kapelusz i na nóżkę grzybka, przyłożenie szablonu do tkaniny, odrysowanie szablonu, wycinanie nożyczkami wyrysowanych elementów z tkaniny z zachowaniem marginesu na szwy, zszywanie na maszynie wyznaczonych krawędzi, wypychanie kulką silikonową kapelusza (możliwość skropienia olejkiem zapachowym) i nóżki, łączenie ręczne grzybka w całość, doszywanie koronki na nóżce.

Cele:

- kształtowanie zdolności manualnej rąk,
- rozwijanie poczucia smaku i estetyki,
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- poczucie sprawstwa kształtowanego przez możliwość tworzenia i wykorzystania własnej pracy do celów artystycznych i użytkowych.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Fartuch kuchenny-gospodarczy.

Materiały: tkanina typu len lub bawełna, papier do wykroju, ołówek, nożyczki, mydélko krawieckie, miara krawiecka, szpilki, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- pobranie wymiaru na fartuch, odwzorowanie na papier-stworzenie wykroju, wycinanie tkaniny zgodnie z wzorem, podwinięcie tkaniny, szycie ścięgiem prostym.

Cele:

- polepszenie koncentracji i uwagi, stymulowanie kreatywności, usprawnienie motoryki małej, kontynuacja szycia maszynowego.

Ręcznie robione kartki Scrapbooking.

Materiały: kolorowy ozdobny papier, bloki kreatywne, papier ozdobny do scrapbookingu, wstążki, cekiny, perełki, dziurkacze ozdobne, szablony, wykrojnik do papieru.

Czynności wykonywane:

- wycinanie podstawy do kartki, wycinanie kolejnych elementów, doklejanie, wykańczanie, dodawanie napisów i wydrukowanych życzeń.

Cele:

- trening kreatywności i planowania, trening manualny, trening dbania o estetykę pracy.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- pranie w pralce automatycznej, segregacja prania, dobór odpowiednich detergentów, estetyczne rozwieszanie prania na suszarce.

29.09 Dzień Kawy:

- robimy pyszną kawę mrożoną.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- doskonalenie sporządzania dań z ziemniaków,
- doskonalenie pieczenia ciast,
- doskonalenie robienia sałatek,
- doskonalenie gotowania zup,
- doskonalenie znajomości podstawowych przypraw,
- pielęgnacja kwiatów doniczkowych,
- nauka przygotowania potraw z ziemniaków,
- przygotowanie różnych rodzajów sosów do dań,
- nauka wykonania dań mącznych (chleb, zapiekanka).

WARSZTATY HORTITERAPII

Odżywiamy się zdrowo:

- podstawy zdrowego odżywiania- regularne posiłki,
- warzywa i owoce do każdego posiłku,
- zbiór owoców i warzyw z naszego ogródka i wspólne przygotowanie zdrowej sałatki, koktajlu owocowego na bazie naszych produktów,
- produkty zbożowe z pełnych ziaren,

- mleko oraz produkty mleczne,
- fast foody i jedzenie śmieciowej w zdrowej diecie.,
- pogawędka na temat przyszłorocznych upraw co posadzić by było jeszcze zdrowiej w naszym Domu.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Metoda: pogadanka, projekcja multimedialna.

Cel: zwiększenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Postaci z Bajek- przebieramy się za ulubione postacie z bajek i wspólnie oglądamy bajki z dzieciństwa,
- dogoterapia,
- Dzień ćwiczenia przed lustrem prośby o podwyżkę płacy,
- Dzień Chłopaka- prezenty, wspólna dyskoteka,
- „ Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

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: Kontynuacja; terapeutka kładzie na ciele uczestników lub obok nich misy dźwiękowe. Delikatnie i rytmicznie uderza w nie wydobywając dźwięki, które falami rozchodzą się po ciele i dają uczucie odprężenia.

Ćwiczenia rozciągające m.tułowia

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

Materiały: Taśma Thera- Band, drabinki.

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

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 uczestników.

PAŹDZIERNIK

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Zjawisko przemocy oraz agresji w Naszym otoczeniu:

- co to jest agresja,
- co to jest przemoc,
- wyodrębnienie różnic między agresją a przemocą.

Agresja:

- rodzaje agresji - słowna, fizyczna, symboliczna, sterowana przez złość oraz chęć wyrządzenia szkody innym,
- agresja bierna,
- przyczyny agresji,
- sposoby radzenia sobie z agresją wśród innych,
- gdzie szukać pomocy.

Przemoc:

- rodzaje przemocy- fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, zaniedbanie,
- fazy przemocy- faza budowania napięcia, faza eskalacji, faza miesiąca miodowego,
- przyczyny powstawania zjawiska przemocy,
- gdzie szukać pomocy.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google,
- wizyta w bibliotece,
- przygotowanie gry terenowej,
- malowanie farbami przez folię, sensoryka,
- aromaterapia z woreczkami,
- 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,
- Google scholar – wyszukiwanie artykułów, przedstawienie zastosowania programu, próby wyszukiwania artykułów.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Wiązanki nagrobne.

Materiały: podkłady do ikebany, gąbka florystyczna, kwiaty sztuczne, gałązki iglaków, wstążki, elementy dekoracyjne, sekator, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, przycinanie roślin zielonych i sztucznych kwiatów na odpowiednią długość, wpinanie do gąbki florystycznej, konsultowanie pracy z terapeutą w trakcie układania wiązanki, słuchanie rad i podpowiedzi terapeuty, praca grupowa.

Cele:

- rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- kształtowanie sprawności manualnej rąk,
- dbałość o estetykę wykonywanej pracy,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- zachęcanie do wspólnej pracy i wymiany pomysłów,
- podwyższanie poczucia własnej wartości,
- podnoszenie pewności siebie.

Dekoracje na święta.

Materiały: plastry drewna, stożki styropianowe, bombki choinkowe, sznurki, wstążki, elementy drewniane, kwiaty sztuczne, gałązki iglaków, klej, taśma piankowa dwustronna.

Czynności wykonywane:

- tworzenie dekoracji np. stołu na święta Bożego Narodzenia na plastrach drewna, indywidualne projekty, doklejanie elementów dekoracyjnych wg. własnego pomysłu, dbałość o estetykę wykonywanej pracy, przestrzeganie zasad bhp. Rozmowy na temat tradycji związanej ze świętami Bożego Narodzenia w domach uczestników- przywoływanie wspomnień.

Cele:

- kształtowanie kreatywności twórczej,
- rozwijanie wyobraźni,
- kształtowanie sprawności manualnej rąk,
- terapia reminiscencyjna dotycząca wspomnień minionych świąt,
- redukcja negatywnych emocji.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Haft Punch Needle- haft pętelkowy.

Materiały: igła do punch needle, odpowiednia kanwa/materiał, tamborek, włóczka wełniana, wzór.

Czynności wykonywane:

- naciągnięcie materiału na tamborek, naniesienie wzoru, wbijanie igły z nawleczoną włóczką wg wzoru.

Cele:

- poznanie nowej techniki haftu, kształtowanie sprawności manualnej dłoni, wymiana wrażeń na temat pracy.

Kapcie ze starego ręcznika- szycie maszynowe.

Materiały: ręcznik kąpielowy, podeszwa od kłapek piankowych, nożyczki, szablon, miara, mydełko krawieckie, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- wykrawanie z ręcznika wg podeszwy z zachowaniem dodatkowego 1,5 cm materiału, pobranie miary szerokości stopy, wycięcie szablonu, odrysowanie wg szablonu, szycie na maszynie.

Cele:

- rozwijanie i pogłębianie zainteresowania szyciem maszynowym, zwiększenie koncentracji skupienia w czasie pracy, zwiększenie poczucia własnej wartości.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch muzyki relaksacyjnej w czasie prac manualnych.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,

- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowanie potraw z ryżu,
- nauka udzielania pierwszej pomocy przy najczęstszych rodzajach urazów przy pracach kuchennych,
- poznanie domowych technik konserwowania żywności,
- zapoznanie się z pracą cukiernika.

WARSZTATY HORTITERAPII

Jesień w ogrodzie:

- ostatnie prace porządkowe w ogrodzie przed zimą,
- porządkujemy grządki, kontynuujemy naukę stosowania nawozów jesiennych, pielęgnacji trawy przed zimą, okrywamy rośliny które pozostawiamy na zimę w naszym ogrodzie,
- przegląd karmników dla ptaków, dosypujemy pożywienia, dokonujemy ostatnich prac naprawczych karmników.

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

- Międzynarodowy Dzień Zwierząt- dogoterapia,
- Dzień Ratownika Medycznego- wizyta Ratownika Medycznego,
- Konkurs „Jaka to melodia”,

- Halloween,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

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: Kontynuacja; uczestnicy uczą się prawidłowo wykonywać ćwiczenia na poszczególne deformacje, tak aby instruktaż wykonać samodzielnie w warunkach domowych.

Ćwiczenia wzmacniające m.stóp.

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

Materiały: Materace, wałki rehabilitacyjne, woreczki.

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

Step a oddech.

Cel: zwiększanie wytrzymałości organizmu, wzmocnianie układu krążeniowego, nauka panowania nad oddechem.

Materiały: step.

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

LISTOPAD

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Szacunek do siebie i innych:

- wyjaśnienie pojęcia “szacunek”,
- czym jest szacunek do siebie i innych,

- sposoby okazywania szacunku sobie oraz innym,
- w jaki sposób wzajemny szacunek wpływa na relacje między ludźmi,
- wyrażanie wdzięczności wobec innych oraz wobec samego siebie,
- piszemy zdania wyrażające wdzięczność wobec innych oraz uznanie wobec siebie samego.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google
- sensoryka- malowanie farbami przez folię,
- aromaterapia,
- 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: papier ozdobny gładki i wzorzysty, taśma piankowa dwustronna, maszyna tnąco-wyłaczająca -sizix, wykrojniki metalowe, elementy dekoracyjne, wstążki, sznurki, klej magic.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie bazy do kartek, wycinanie elementów z papierów ozdobnych maszyną sizix, tworzenie kompozycji, naklejanie gotowych elementów na bazę kartki za pomocą taśmy lub kleju, doklejanie elementów dekoracyjnych, uzupełnianie kartki tekstem z życzeniami.

Cele:

- rozwijanie kreatywności twórczej,
- trening manualny dłoni-mała motoryka,
- tworzenie twórcze w celach użytkowych,
- redukcja stresu,

- poprawa jakości życia,
- podwyższenie własnej wartości.

Szydełkowe szale.

Materiały: szydełka o różnej grubości, wełna w różnych kolorach.

Czynności wykonywane:

- nauka podstawowych wzorów szydełkowych, wykonanie szalika.

Cele:

- złagodzenie lęku i redukcja stresu,
- relaks i odprężenie,
- nabywanie precyzyjności wykonywanej pracy,
- kojący wpływ na emocje,
- podnosi poczucie pewności siebie,
- rozwijanie zdolności poznawczych i sprawności manualnej.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Okrągłe serwetki na szydełku.

Materiały: włóczka, szydełka.

Czynności wykonywane:

- nauka splotów szydełkowych;łańcuszek, magiczne kółko, półsłupki.

Cele:

- nabywanie nowych umiejętności, usprawnianie pracy dłoni, redukcja stresu, relaksacja.

Książeczka sensoryczna.

Materiały: gruby filc, rzepy, guziki,zatrzaski,materiały o różnych strukturach, suwaki, klamry, sznurówki.

Czynności wykonywane:

- wycinanie poszczególnych stron książeczki, przyszywanie elementów sensorycznych.

Cele:

- pobudzenie wyobraźni poprzez kreowanie historyjki lub tematyki książeczki, dbałość o estetykę pracy, trening planowania.

Trening umiejętności dnia codziennego.

- pranie w pralce automatycznej, doskonalenie umiejętności segregacji prania, doboru detergentów, obsługi pralki, rozwieszania prania.

Pieczemy rogaliki drożdżowe z nadzieniem.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- poznawanie rodzajów ciast drożdżowych,
- przypomnienie nazw naczyń oraz poszczególnych elementów zastawy stołowej,
- doskonalenie zasad prawidłowego zachowania się przy stole,
- przypomnienie czynności sporządzania sałatek z różnych składników,
- wykonywanie dań wegetariańskich,
- wizyta w piekarni,
- nauka sporządzania zapiekanek,
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa przy gotowaniu zup.

WARSZTATY HORTITERAPII

Jesienny fryzjer:

- praca plastyczna z wykorzystaniem suchych liści, polegająca na doklejaniu w miejscu włosów liści na obrazku przedstawiającym twarz,
- tworzenie własnej pracy plastycznej z wykorzystaniem liści,
- poznamy kwiaty sztuczne, ich nazwy, strukturę,
- tworzenie bukietów kwiatowych z wykorzystaniem kwiatów sztucznych, świeżych gałązek iglaków, jak również liści i dostępnych darów jesieni.

Materiały: sztuczne kwiaty, suche liście, świeże gałązki iglaków.

Cel: usprawnianie małej motoryki, rozwijanie koncentracji i spostrzegawczości, kształtowanie przynależności do grupy, umiejętność współpracy w grupie, rozwijanie kreatywności.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- impreza integracyjna z Domem Seniora „Senior +”,
- zabawa Andrzejkowa- wróżby,
- dogoterapia,

- Wszystkich Świętych- wspólne wyjście na groby,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędkę uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Terapia punktów spustowych, terapia manualna.

Cel: działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozluźniające.

Materiały: kozetka, rękawiczki jednorazowe, oliwka witaminowa, ręczniki jednorazowe.

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

Trening relaksacyjny, medytacja wdzięczności, afirmacje miłości do samego Siebie.

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

Materiały: materace, koce.

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

Gimnastyka języka

Cel: poprawa wymowy, rozluźnienie mięśni twarzy oraz żuchwy.

Materiały: krzesła.

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

GRUDZIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

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

Ćwiczenia ortograficzne:

- różnicowanie struktur dźwiękowych (sja- sia, zja-zia, cja-cia),
- różnicowanie słuchowe samogłosek, samogłosek od zespołów dźwiękowych om,on,en,em,
- różnicowanie zmiękczeń,

- ćwiczenia w stosowaniu zmiękczeń - pisownia zmiękczeń przed samogłoską,
- zasady pisowni i ćwiczenia utrwalające pisownię wyrazów z ó-u, rz-ż, ch-h,
- różnicowanie i-j w sylabach- w różnym położeniu,
- pisanie wyrazów,
- pisanie zdań,
- pisanie z pamięci i ze słuchu,
- wielka litera,
- ortografia- znajomość reguł,
- rozwijanie pamięci ortograficznej poprzez zapisywanie wyrazów z trudnością do słowniczka wyrazów trudnych.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- gry integracyjne,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- integracja sensoryczna na świeżym powietrzu oraz za pomocą przygotowanych materiałów w ośrodku,
- eksperymenty znalezione za pomocą wyszukiwarki Google
- obsługa mikroskopu,
- 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 pisania własnych życzeń na Święta Bożego Narodzenia,
- nauka tworzenia kartek Bożonarodzeniowych za pomocą laptopa,
- wyszukiwanie i edytowanie życzeń świątecznych oraz drukowanie ich.
- przygotowania do świąt Bożego Narodzenia.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Choinka Bożonarodzeniowa.

Materiały: krepina biała, stożki styropianowe, skrawki filcu, białe piórka, elementy dekoracyjne, klej magic, pistolet do kleju na gorąco, laski kleju, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, wycinanie nożyczkami ze skrawków materiałów elementów potrzebnych do strojenia choinki, doklejanie elementów dekoracyjnych wg własnej inwencji twórczej. Rozmowy na temat pomysłów na prezenty pod choinkę.

Muzykoterapia:

- słuchanie kolęd w trakcie wykonywanej pracy, wspólne śpiewanie kolęd.

Cele:

- terapia reminiscencyjna-przywoływanie wspomnień i stymulowanie rozmowy,
- kształtowanie sprawności manualnej rąk i aktywności indywidualnej,
- kształtowanie przynależności do grupy,
- poprawa komunikacji interpersonalnej,
- rozwijanie zainteresowań,
- odkrywanie przyjemności tworzenia i cieszenie się uzyskanym efektem,
- redukcja stresu.

Mikołaj.

Materiały: farby akrylowe, arkusz białego bloku technicznego, pędzle, skrawki białego materiału o grubej fakturze lub pasta strukturalna, nożyczki, klej, skrawki kolorowych materiałów, koraliki drewniane, sznurki.

Czynności wykonywane:

- malowanie dłoni farbami, odciskanie pomalowanej dłoni na arkuszu bloku technicznego, dokończenie głowy Mikołaja pędzlem i farbami wg własnego pomysłu,
- zrobienie Mikołaja w formie zawieszki na choinkę lub na prezent ze skrawków materiału i koralika drewnianego, postępowanie wg instrukcji terapeuty.

Cele:

- rozwijanie kreatywności,
- kształtowanie sprawności manualnej rąk,
- tworzenie prac plastycznych na upominek dla bliskich,
- redukcja stresu,
- poprawa komunikacji,
- uwrażliwianie poprzez wspomnienia i nastrój nadchodzących świąt,
- kształtowanie przynależności do grupy.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Ozdoby choinkowe z makramy.

Materiały: sznurek do makramy 3 i 5 mm; czerwony, zielony, naturalny, złoty, drewniane koraliki, drewniane pierścienie naturalne.

Czynności wykonywane:

- wiązanie sznurka wg wzoru, uzyskanie kształtu choinki, bombki.

Cele:

- ćwiczenie małej motoryki, rozwijanie kreatywności, wykorzystanie ozdób do wystroju Domu.

Miska lub abażur z guzików-12 grudnia Dzień guzika.

Materiały: klej polimerowy, guziki, balony.

Czynności wykonywane:

- pompowanie balonu, nakładanie kleju na balon, przyklejanie guzików, nakładanie drugiej warstwy kleju.

Cele:

- recykling niepotrzebnych guzików, rozwijanie kreatywności, wykorzystanie pracy do celów użytkowych.

Biblioterapia.

Materiały: Książka pt. „Opowieść o tym co w życiu ważne”- M. Michalak.

Czynności wykonywane:

- głośne czytanie, dyskusja nad przeczytanym tekstem, wymiana spostrzeżeń.

Cele:

- wykorzystywanie wniosków jako wskazówek do osobistej sytuacji życiowej, poprawa pamięci, wzbogacanie słownictwa.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening doboru odzieży do warunków pogodowych.

Pieczemy domek z piernika oraz pierniczki z lukrem angielskim.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowanie dań prostych,
- doskonalenie obsługi sprzętów znajdujących się w pracowni,
- savoir- vivre podczas wieczerzy wigilijnej,
- nabycie umiejętności związanych z poruszaniem się po najbliższej okolicy,

- doskonalenie dekorowania pierników,
- wykonanie ozdób świątecznych z makramy,
- gotowanie zup,
- nauka robienia zakwasu buraczanego,
- ciasto z dyni.

WARSZTATY HORTITERAPII

Boże Narodzenie:

- rozmowa nawiązująca do tradycji Świąt Bożego Narodzenia,
- z czym kojarzą się z Świątami Bożego Narodzenia,
- wspólna nauka oraz śpiewanie kolęd połączone z wykonaniem ozdób choinkowych z papieru,
- wspólne wykonanie stroików świątecznych na stół z gałązek świerku, bombek, z użyciem również świeczek,
- spacer w poszukiwaniu choinek: świerków, sosen. Opisywanie wyglądu drzew. Zwrócenie uwagi na fakt, iż drzewa iglaste nie pozbywają się igieł na zimę.
- obserwacja zmieniającej się przyrody zimą.

Materiały: gałązki świerku, bombki, świece, wstążki, papier

Cel: usprawnianie małej motoryki, rozwijanie koncentracji i spostrzegawczości, kształtowanie przynależności do grupy, umiejętność współpracy w grupie, rozwijanie kreatywności.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Barbórka- tradycje związane z obchodami święta Górników,
- wspólna Wigilia, tradycje Wigilijne, wspólne przygotowanie ozdób,
- Dogoterapia,
- "Domowe SPA" elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Hula- Hop.

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

Materiały: hula- hop.

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

Ćwiczenia elongacyjne.

Cel: wydłużanie mięśni kręgosłupa.

Materiały: drabinki, kije rehabilitacyjne.

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

Ćwiczenia „Core”.

Cel: wzmacnianie mięśni stabilizujących kręgosłup.

Materiały: Poduszki sensomotoryczne.

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

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.

