

Plan pracy na rok 2024

STYCZEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd to nasza wizytówka”- włosy. Cele: 1) podniesienie samooceny, 2) doskonalenie umiejętności higienicznych poszerzanych o zabiegi kosmetyczne. 3) utrwalenie i podtrzymywanie umiejętności dbania o włosy.	metody: 1) wykład, pogadanka, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Edukacja na temat codziennej zmiany bielizny osobistej. Cele: 1) utrwalenie wiedzy na temat utrzymania prawidłowej higieny ciała, 2) zwiększenie świadomości własnego ciała. 2. Higiena układu pokarmowego i pasożyty pokarmowe. Cele: 1) regularne mycie rąk po każdorazowym korzystaniu z toalety, 2) zrozumienie co to pasożyty, 3) wyrobienie nawyków prozdrowotnych.	metody: 1) podająca, 2) wykład informacyjny. metody: 1) pokaz, 2) pogadanki, 1) rozmowy indywidualne.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowniach. Cele: 1) Przypomnienie i wypracowanie zasad. 2) Zrozumienie regulaminu.	metody: 1) pogadanka, 2) omówienie zasad.

UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowni kulinarnej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka prawidłowego i częstego mycia rąk, 2) przypominanie i utrwalanie konieczności zakładania fartuchów ochronnych podczas zajęć w pracowni. <p>2. Rosół z kury.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka doboru świeżych warzyw, 2) obróbka wstępna i termiczna, 3) dobór odpowiednich przypraw. przygotowanie makaronu. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) trening praktyczny. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyszukanie przepisu, 2) obsługa kuchenki z płytą indukcyjną, 3) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Budżet domowy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka konstruowania budżetu domowego, 2) umiejętność dokonywania obliczeń, 3) co to takiego dochody i wydatki? 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) ćwiczenia, 3) burza mózgów.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. „Dekoracje karnawałowe z papieru”- rozety.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne możliwości, 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie i pomaganie sobie nawzajem, 3) doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami plastycznymi, 4) poznawanie różnych technik plastycznych. <p>2. Dekoracje karnawałowe na stół.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne możliwości, 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie i pomaganie sobie nawzajem, 3) doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) zajęcia praktyczne.

	<p>plastycznymi,</p> <p>4) poznawanie różnych technik plastycznych.</p> <p>3. Sowa symbol mądrości.</p> <p>Cele:</p> <p>1) doskonalenie umiejętności technicznych,</p> <p>2) rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,</p> <p>3) aktywizacja uczestnika.</p> <p>4. Brelok z masy plastycznej.</p> <p>Cele:</p> <p>1) rozwijanie zdolności manualnych,</p> <p>2) rozwijanie wyobraźni plastycznej,</p> <p>3) kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi.</p>	<p>metody:</p> <p>1) ćwiczenie produkcyjne,</p> <p>2) rękodzieło.</p> <p>metody:</p> <p>1) ćwiczenie produkcyjne,</p> <p>2) rękodzieło.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Podstawowa obsługa komputera.</p> <p>Cele:</p> <p>1) nazewnictwo sprzętu znajdującego się w pracowni komputerowej,</p> <p>2) włączenie i wyłączenie komputera,</p> <p>3) korzystanie z myszki i klawiatury.</p>	<p>metody:</p> <p>1) zajęcia grupowe,</p> <p>2) zajęcia praktyczne,</p> <p>3) zajęcia przy użyciu komputera.</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Zegar i czas.</p> <p>Cele:</p> <p>1) uzyskanie wiedzy nt. sposobów odmierzania czasu i rodzajów zegarów,</p> <p>2) kształtowanie umiejętności posługiwania się zegarem,</p> <p>3) dostrzeganie upływu czasu.</p> <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <p>1) poszerzanie kompetencji poznawczych,</p> <p>2) stymulowanie pamięci, myślenia,</p> <p>3) podwyższanie poczucia własnej wartości.</p> <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</p> <p>2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz</p>	<p>metody:</p> <p>1) rozmowa, instruktaż,</p> <p>2) pokaz, obserwacja,</p> <p>3) film.</p> <p>metody:</p> <p>1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”</p> <p>metody:</p> <p>1) praca grupowa,</p> <p>2) indywidualna,</p>

	<p>„segregowania” docierających informacji,</p> <p>3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</p> <p>4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie.</p> <p>4. Terapia pedagogiczna:</p> <p>Cele:</p> <p>1) stymulowanie rozwoju intelektualnego,</p> <p>2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni,</p> <p>3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji,</p> <p>4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych,</p> <p>5) doskonalenie umiejętności społecznych,</p> <p>6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych,</p> <p>7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie,</p> <p>8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.</p>	<p>3) ćwiczenia,</p> <p>4) karty pracy</p> <p>metody:</p> <p>1) indywidualna,</p> <p>2) grupowa,</p> <p>3) w parach.</p>
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Trening rozmów przez telefon.</p> <p>Cele:</p> <p>1) nauka wzywania pomocy w czasie wypadku,</p> <p>2) nauka przekazywania istotnych informacji,</p> <p>3) trening zachowań adekwatnych do sytuacji,</p> <p>4) trening pamięci.</p> <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</p> <p>2) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p>	<p>metody:</p> <p>1) przykłady schematów rozmów</p> <p>2) rozmowa</p> <p>metody:</p> <p>1) praca indywidualna</p>
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Opera, operetka.</p> <p>Cele:</p> <p>1) poznanie dzieł muzycznych,</p> <p>2) nauka relaksacji przy muzyce poważnej.</p>	<p>metody:</p> <p>1) podająca,</p> <p>2) pokaz multimedialny.</p>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. „Cukier – Twój wróg”</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <p>1) pogadanka,</p>

	1) zapoznanie z podziałem węglowodanów oraz ich roli, 2) zapoznanie ze skutkiem spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych, 3) omówienie grup produktów cukrów prostych.	2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele: 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Uczę się być asertywnym. Cele: 1) nabycie/poszerzenie wiedzy, czym jest asertywność, 2) rozpoznanie komunikatu: „asertywny”, 3) samodzielne tworzenie komunikatu asertywnego.	metody: 1) rozmowa kierowana, 2) objaśnienie i instrukcje, 3) praca grupowa.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Uzależnienia Cele: 1) profilaktyka uzależnienia od alkoholu, narkotyków i innych środków/zachowań.	metody: 1) mini wykład, 2) praca w grupie, 3) burza mózgów.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Zajęcia z elementami yogi. Cele: 1) nauka prawidłowego oddychania, 2) poprawa fizycznego i psychicznego samopoczucia.	metody: 1) rozgrzewka, 2) ćwiczenia prawidłowe na materacu.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości,	metody: 1) rozmowa indywidualna.

	<p>2. Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom, 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników, 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników. <p>3. Trening metapoznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów chorobowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań.
INTEGRACJA	<p>1. Współpraca z ŚDS Pniewy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) opanowanie umiejętności budowania prawidłowych relacji, 2) nauka współpracy oraz współdziałania, 3) wymiana doświadczeń i dobrych praktyk. <p>2. Wieczór kolęd.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie się z historią i powstawaniem, 2) kultywowanie tradycji związanych ze Świętami Bożego Narodzenia, 3) integracja z rodzinami uczestników zajęć. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) aktywizujące.

LUTY

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Wygląd to nasza wizytówka”- skóra.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) podniesienie samooceny, 2) doskonalenie umiejętności dbania o skórę, 3) nauka doboru kosmetyków do pielęgnacji skóry. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) pokaz multimedialny, 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Określenie pojęcia „higiena”.</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz multimedialny,

	1) uświadomienie wpływu higieny na zdrowie człowieka, 2) nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych. 2. Dieta w cukrzycy i pielęgnacja skóry. Cele: 1) umiejętność prawidłowej pielęgnacji powłok skórnych, 2) prawidłowa higiena intymna, 3) umiejętność zastosowania odpowiednich środków medycznych do odkażania skóry.	2) wykład informacyjny. metody: 1) pogadanki, 2) rozmowy.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Obsługa pralki. Cele: 1) objaśnienie funkcji jakie posiada urządzenie, 2) nauka obsługi urządzenia, 3) nauka doboru odpowiedniego środka piorącego do tkanin.	metody: 1) pogadanka, 2) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Zasady zdrowego odżywiania w okresie zimowym. Cele: 1) zapoznanie z bogactwem witamin w warzywach, 2) wybór warzyw i owoców gwarantujących zdrowy styl życia. 2. Karnawałowe słodkie ciasteczka. Cele: 1) nauka i wykonanie nowego przepisu, 2) samodzielne wyrabianie i wykonanie dowolnych form ciasteczek, 3) usprawnianie manualne, 4) budowanie wiary we własne możliwości.	metody: 1) pogadanka, 2) pokaz slajdów, 3) internet. metody: 1) zajęcia praktyczne, 2) nauka obsługi piekarnika.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Pieniądze i jego wartości. Cele: 1) rozpoznawanie wartości pieniędzy, 2) rozumie pojęcia: pieniądź, moneta, banknot, nominał, 3) rozróżnia pieniądze, 4) współpraca w grupie.	metody: 1) pogadanka, 2) ćwiczenia, 3) prezentacja multimedialna, 4) burza mózgów.
ZAJĘCIA WSPIERAĄCO-AKTYWIZUJĄCE:		

<p>SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE</p>	<p>1. Makrama – technika i nauka podstawowych splotów. Cele: 1) usprawnianie manualne, 2) nauka podstawowych splotów, 3) wyzwianie kreatywności.</p> <p>2. Walentynkowe drzewo z serc- papieroplastyka Cele: 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne możliwości, 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie i pomaganie sobie nawzajem. 3) doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami plastycznymi, 4) poznawanie różnych technik plastycznych.</p> <p>3. „Luty podkuj buty”- collage. Cele: 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne możliwości, 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie i pomaganie sobie nawzajem, 3) doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami plastycznymi, 4) poznawanie różnych technik plastycznych.</p> <p>4. Kartki Świąteczne – scrapbooking. Cele: 1) rozwijanie kreatywnego myślenia. 2) doskonalenie umiejętności precyzyjnego wycinania trudnych kształtów. 3) budowanie zdolności współdziałania w grupie.</p> <p>5. Filcowe gniazdko na jajka wielkanocne. Cele: 1) rozwijanie umiejętności szycia na maszynie, 2) nauka koncentracji na wykonywanej pracy, 3) rozwijanie twórczej aktywności.</p>	<p>metody: 1) pogadanka, 2) praca indywidualna.</p> <p>metody: 1) grupowa/ indywidualna, 2) zajęcia praktyczne.</p> <p>metody: 1) grupowa/ indywidualna, 2) zajęcia praktyczne.</p> <p>metody: 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.</p> <p>metody: 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.</p>
--	--	---

UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Praca w Programie Word.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przypomnienie wiadomości, nabycie i doskonalenie umiejętności z zakresu Office Word, 2) przepisywanie tekstów, 3) znajomość skrótów klawiatury, 4) zaznaczanie i wycinanie tekstu. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) praca w grupie, 3) zajęcia przy użyciu komputera.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Ludzie listy piszą.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształtowanie umiejętności pisania listów, 2) poznawanie zasad pisania i stałych elementów listu. <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 3) podwyższanie poczucia własnej wartości. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia językowe i redakcyjne, 2) pogadanka, instruktaż. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.

	<p>małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji,</p> <p>4) rozwijanie kompetencji emocjonalno- motywacyjnych,</p> <p>5) doskonalenie umiejętności społecznych,</p> <p>6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych,</p> <p>7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie,</p> <p>8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.</p>	
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Adresujemy koperty.</p> <p>Cele:</p> <p>1) poznanie zasad prawidłowego adresowania kopert,</p> <p>2) usprawnianie techniki pisanie.</p> <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</p> <p>2) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p>	<p>metody:</p> <p>1) pogadanka, instruktaż,</p> <p>2) ćwiczenia praktyczne.</p> <p>metody:</p> <p>1) indywidualna</p>
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Fotografia.</p> <p>Cele:</p> <p>1) nauka obsługi aparatu fotograficznego,</p> <p>2) zwiększenie wrażliwości na otaczający świat.</p>	<p>metody:</p> <p>1) ćwiczenie praktyczne,</p> <p>2) wykład informacyjny.</p>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. „Choroby wirusowe- co o nich wiemy”</p> <p>Cele:</p> <p>1) promocja podstawowych zasad higieny osobistej,</p> <p>2) zapobieganie chorobom przenoszonym drogą kropelkową,</p> <p>3) nauczanie prawidłowego mycia rąk.</p>	<p>metody:</p> <p>1) pogadanka,</p> <p>2) oglądowa,</p> <p>3) czynna.</p>
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	<p>2. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika,</p> <p>2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem,</p> <p>3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej,</p> <p>4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia,</p>	<p>metody:</p> <p>1) grupowa,</p> <p>2) indywidualna jednolita,</p> <p>3) indywidualna, zróżnicowana.</p>

	5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Kreatywne negocjacje – gra z kartami metaforycznymi. Cele: 1) doskonalenie umiejętności negocjacji, 2) rozwijanie umiejętności właściwego komunikowania się w relacjach społecznych, 3) rozwijanie kreatywnego myślenia.	metody: 1) mini wykład, 2) praca w grupie, 3) karty Dixit.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Nauka podporządkowania się normom społecznym. Cele: 1) poznanie definicji normy i rodzajów norm 2) poznanie zasady prawidłowego zachowania i postaw prospołecznych 3) nabycie/poszerzenie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w relacjach z otoczeniem, bez narażania się na niebezpieczeństwo i konflikty. 4) kształtowanie postaw prospołecznych.	metody: 1) rozmowy indywidualne, wspierające, 2) scenki sytuacyjne, 3) burza mózgów.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Zajęcia aerobik. Cele: 1) poprawa i utrzymanie wydolności organizmu, 2) wzmacnianie siły mięśniowej.	metody: 1) zajęcia przy rytmicznej muzyce, 2) rozgrzewka, trening, relaksacja.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości. 2. Spotkanie z grupą wsparcia dla rodziców. Cele: 1) podtrzymywanie systemu samopomocy wśród rodziców, 2) wymiana doświadczeń, 3) psychoedukacja, 4) doskonalenie umiejętności społecznych.	metody: 1) rozmowa indywidualna. metody: 1) mini wykład, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane, lektura książek, artykułów, ćwiczenia

	<p>3. Zajęcia relaksacyjne.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</p>	<p>interpersonalne.</p> <p>metody:</p> <p>1) trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza.</p>
INTEGRACJA	<p>1. Bal karnawałowy.</p> <p>Cele:</p> <p>1) przybliżenie tradycji i zwyczajów związanych z karnawałem,</p> <p>2) doświadczanie przyjemnych doznań wynikających z udziału we wspólnych zabawach i konkursach.</p>	<p>metody:</p> <p>1) aktywizujące.</p>

MARZEC

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU SPOŁECZNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Wygląd to nasza wizytówka”- paznokcie.</p> <p>Cele:</p> <p>1) Podniesienie poziomu samooceny poprzez poprawę swojego wizerunku,</p> <p>2) doskonalenie umiejętności dbania o paznokcie,</p> <p>3) poznanie metod pielęgnacji paznokci oraz prawidłowego ich obcinania.</p>	<p>metody:</p> <p>1) grupowa/ indywidualna</p> <p>2) zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Prawidłowe posługiwanie się środkami higienicznymi.</p> <p>Cele:</p> <p>1) utrwalanie i rozwijanie wiedzy o środkach higieny osobistej,</p> <p>2) nauka stosowania środków higienicznych.</p> <p>2. Czystość to zdrowie.</p> <p>Cele:</p> <p>1) poznanie podstawowych zasad dbania o zdrowie,</p> <p>2) podkreślenie znaczenia częstego mycia rąk,</p> <p>3) umiejętność doboru środków higienicznych do higieny ciała.</p>	<p>metody:</p> <p>1) ćwiczenia praktyczne.</p> <p>2) wykład informacyjny.</p> <p>metody:</p> <p>1) słowna,</p> <p>2) pokaz,</p> <p>3) pogadanki.</p>

UMIEJĘTNOSCI PRAKTYCZNE	<p>1. Prasowanie odzieży.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka korzystania z żelazka, 2) dobór odpowiedniej temperatury do prasowanej tkaniny, 3) zachowanie zasad BHP podczas wykonywania czynności. <p>2. Obsługa odkurzacza.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka obsługi sprzętu, 2) nauka wymiany worka. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) trening praktyczny. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Przygotowanie kotleta mielonego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sztuka wyboru odpowiedniego mięsa, 2) zakup i przygotowanie składników, 3) nauka obróbki wstępnej i termicznej, 4) nauka nakrycia do stołu. <p>2. Risotto z jabłkami – słodki i zdrowy deser.</p> <p>Cele :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka i wykonanie nowego przepisu, 2) zapoznanie z ciekawym smakiem w polskiej kuchni. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie szczegółowe przepisu, 2) pokaz praktyczny, 3) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz, 2) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Oszczędzamy pieniądze-po co jak i gdzie?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznania się z pojęciami: konto oszczędnościowe, skarbonka, oszczędzanie, 2) zapoznanie się z sposobami oszczędzania, 3) kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) praca manualna-plakat, 3) współpraca w grupie.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Wikliniarstwo – kosze z wikliny.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka splotu 2) usprawnianie manualne, 3) nauka współpracy i pomocy innym. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz splotu, 2) zajęcia indywidualne.

	<p>2. „Ozdoby wielkanocne” decoupage, praca z płytą MDF.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie techniki decoupage, 2) podtrzymywanie sprawności manualne, 3) kształcenie umiejętności współpracy w grupie. <p>3. „Wielkanocny baran”- collage- praca grupowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami plastycznymi, 2) kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i pomagania sobie nawzajem. <p>4. Malowanie na szkle – świąteczne talerze.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie precyzji i dokładności w pracy manualnej. 2) nauka czerpania satysfakcji z wykonanej pracy. 3) uświadomienie własnego potencjału. <p>5. Wielkanocne kaczki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie techniki decoupage. 2) doskonalenie umiejętności obsługi wyrzynarki włóśnicowej. 3) wyrabianie dokładności. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) pokaz. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) praca grupowa. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Ćwiczenia w edytorze tekstu.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zmiana wyglądu tekstu: pogrubienie, podkreślenie, zmiana i rozmiar czcionki, zmiana koloru czcionki, 2) numerowanie, 3) indeks górny i indeks dolny. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia grupowe, 3) zajęcia przy użyciu komputera.

UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Pory roku.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie/poszerzenie umiejętności wymiany pór roku, miesięcy, dni tygodnia, 2) nabycie/poszerzenie umiejętności uporządkowania nazw pór roku zgodnie z kolejnością ich występowania, 3) nabycie/poszerzenie umiejętności przyporządkowania miesięcy odpowiednim porom roku, 4) nabycie/poszerzenie umiejętności sprawnego dodawania i odejmowania, zapisywania odpowiedniej sumy i różnicy w zadaniu. <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 3) podwyższanie poczucia własnej wartości. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa, 2) praca w grupach, praca indywidualna, 3) ćwiczenia językowe, matematyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
------------------------	---	---

	4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisania, wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.	
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	1. Poczta Polska. Cele: 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest Poczta Polska, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. 2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników.	metody: 1) prezentacja, pogadanka, 2) praca w grupie, 3) praca indywidualna. metody: 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	1. Moje hobby – filatelistyka, numizmatyka. Cele: 1) rozwijanie zainteresowań, 2) poznanie nowych możliwości spędzania czasu wolnego.	metody: 1) pokaz multimedialny, 2) wykład informacyjny.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	1. „Zdrowy uśmiech”. Cele: 1) promowanie regularnych wizyt u stomatologa, 2) technika mycia zębów, 3) kształtowanie postawy promującej zdrowy i racjonalny tryb życia.	metody: 1) pokaz przyborów do higieny jamy ustnej, 2) praktyczny trening, 3) pogadanka.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	3. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele: 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.

	i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Niewerbalna układanka. Cele: 1) przyswajanie sobie kompetencji społecznej w zakresie umiejętności pracy zespołowej oraz komunikacji niewerbalnej przez odegranie prostej społecznej sytuacji, a następnie szczegółowej jej omówienie w grupie, 2) rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów.	metody: 1) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Jak porażki pchają nas do przodu Cele: 1) nabycie/poszerzenie wiedzy, że porażki i niepowodzenia to część życia, która prowadzi do rozwoju, 2) nabycie/poszerzenie wiedzy, że małe niepowodzenia mogą prowadzić do sukcesu, 3) nabycie/poszerzenie wiedzy, że każdy z nas popełnia błędy, są one częścią życia, 4) nauka rozpoznawania i nazywania emocji.	metody: 1) pogadanka, prezentacja, 2) dyskusja.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Trening obwodowy na przyrządach w sali gimnastycznej. Cele: 1) poprawa siły, wydolności, 2) nauka prawidłowego korzystania ze sprzętów.	Metody: 1) orbitrek, bieżnia, rowery stacjonarne, rotory 2) stepper, piłki do ćwiczeń koordynacji i równowagi

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Trening metapoznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów chorobowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa indywidualna. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań
INTEGRACJA	<p>1. Zimowa Olimpiada Omnibusów.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) opanowanie umiejętności konstruktywnej rywalizacji, 2) rozwijanie wiedzy ogólne, 3) nauka współpracy i współdziałania. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) aktywizujące.

KWICIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Wygląd to nasza wizytówka”- strój do pracy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży, 2) nauka doboru odpowiedniego stroju do okoliczności i rodzaju wykonywanej pracy. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa/ indywidualna, 2) pokaz.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Nauka dbania o higienę intymną z zastosowaniem preparatów do higieny intymnej.</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wykład informacyjny,

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie preparatów do higieny intymnej, 2) nabycie umiejętności zastosowania i dozowania produktów kosmetycznych do higieny intymnej. <p>2. Alergia skórna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dobór odpowiednich kosmetyków przy alergii, 2) delikatna higiena zmian alergicznych, 3) wyeliminowanie przyczyn zmian skórnych. 	<p>2) pogadanka.</p> <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) rozmowa, 3) pokaz.
UMIEJĘTNOSCI PRAKTYCZNE	<p>1. Prace porządkowe w ogrodzie i na terenie placówki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka pielienia, 2) podlewanie, 3) grabienie, 4) nauka przygotowania ogrodu do sezonu letniego. <p>2. Obsługa kuchenki elektrycznej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie się z instrukcją obsługi kuchenki, 2) nauka ustawiania odpowiedniej temperatury wypieku, 3) przestrzeganie zasad BHP podczas pracy z urządzeniem. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie z instrukcją, 2) omówienie.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Mazurek.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie z przepisem, 2) zakup odpowiednich składników, 3) łączenie składników w odpowiednich ilościach i kolejności, 4) nauka pieczenia w odpowiedniej temperaturze i czasie, 5) dekoracja wypieku. <p>2. Jaja faszerowane.</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie przepisu, 2) zajęcia indywidualne – praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie składników,

	1) nauka przygotowania i łączenia masy jajecznej, 2) nauka doboru dodatków do masy, 3) wypełnianie i dekoracja potrawy.	2) omówienie przypraw i smaków, 3) pokaz, 4) zajęcia indywidualne - praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Zakupy. Cele: 1) tworzenie listy zakupów (spisanie ich), 2) wyznaczanie budżetu na zakupy (ile pieniędzy może przeznaczyć na zakupy), 3) opłata za zakupy gotówką lub kartą.	metody: 1) pogadanka, 2) wyjście do sklepu, 3) ćwiczenia w grupie.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	1. Wiklinowe dekoracje-wianki, gniazdka. Cele: 1) poznanie nowych technik wyplotu gałązek, 2) usprawnianie manualne, 3) wybór i łączenie - wplatanie kolorowych naturalnych dekoracji. 2. „Sad wiosną.” Cele: 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne siły, 2) poznawanie różnych technik plastycznych. 3. „Bocian.” Cele: 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne siły, 2) poznawanie różnych technik plastycznych. 4. Drewniany stojak na zdjęcie. Cele: 1) doskonalenie umiejętności obsługi wiertarki i właściwego doboru wiertła. 2) Rozwijanie umiejętności obsługi pistoletu klejowego. 3) Kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu.	metody: 1) pokaz, 2) zajęcia indywidualne. metody: 1) zajęcia indywidualne, 2) zajęcia praktyczne. metody: 1) zajęcia indywidualne, 2) zajęcia praktyczne. metody: 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło.

	<p>5. Zdjęcia opublikowane w mixmedia.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności rękodzielniczych, 2) rozwijanie pewności siebie w pracy manualnej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Praca w programie Paint.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rysowanie figur (znajomości figur geometrycznych), 2) wypełnianie kolorem. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia przy użyciu komputera, 2) zajęcia w grupie, 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Co to jest dom?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształtowanie umiejętności wypowiedziania się nt. domu jako budowli zamieszkiwanej przez ludzi (w najbliższej okolicy i różnych częściach świata), 2) kształtowanie umiejętności dokonywania obserwacji podczas spaceru zgodnie ze sformułowanym celem, 3) doskonalenie umiejętności czytania. <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 3) podwyższanie poczucia własnej wartości. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, instruktaż, 2) burza mózgów, 3) gry dydaktyczne „Zgaduj-Zgadula”. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy.

	<p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Starostwo Powiatowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest Starostwo Powiatowe, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Zwierzęta w domu.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uświadamianie odpowiedzialności za swoje zwierzę, 2) zwiększenie wiedzy na temat hodowli zwierząt domowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz multimedialny. 2) pogadanka.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) samodzielność, 2) odpowiedzialność za swoje zdrowie, 3) pomoc przy rejestracji do lekarza i poradni specjalistycznych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) rozmowa.
UMIEJĘTNOŚCI	<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych</p>	<p>metody:</p>

KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH METOD KOMUNIKACJI	<p>metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>1. Emocje.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie z podstawowymi emocjami, jakich doświadcza człowiek, 2) nauka rozpoznawania emocji na podstawie sygnałów płynących z ciała, zdobycie wiedzy nt. wpływu myśli na emocje, 3) zdobycie wiedzy nt. tego, skąd pochodzą emocje. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mini wykład, 2) zajęcia indywidualne i grupowe, 3) scenki.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>1. Radzenie sobie z trudnymi emocjami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka radzenia sobie z emocjami trudnymi i niechcianymi, 2) doskonalenie umiejętności obserwowania siebie. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) praca grupowa i indywidualna, 3) gry i ćwiczenia.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>1. Rozgrywki w Dart.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) celne rzuty do tarczy, 2) zdrowa rywalizacja. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia zespołowe.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości. <p>2. Spotkanie z grupą wsparcia dla rodziców.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) podtrzymywanie systemu samopomocy wśród rodziców, 2) wymiana doświadczeń, 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa indywidualna <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) „mini wykład, prezentacje multimedialne,

	3) psychoedukacja, 4) doskonalenie umiejętności społecznych. 3. Zajęcia relaksacyjne. Cele: 1) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.	rozmowy kierowane, lektura książek, artykułów, ćwiczenia interpersonalne. metody: 1) trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza.
INTEGRACJA	1. „Jajko wielkanocne” Cele: 1) kultywowanie tradycji związanych ze Świętami Wielkiej Nocy, 2) integracja uczestników zajęć.	metody: 1) aktywizujące

MAJ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd to nasza wizytówka” - strój wizytowy. Cele: 1) utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży. 2) nauka doboru odpowiedniego stroju do okoliczności.	metody: 1) zajęcia grupowe/ indywidualne, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Pielęgnacja włosów oraz zastosowanie suszarki Cele: 1) nauka odpowiedniego doboru kosmetyków do higieny włosów oraz prawidłowego mycia głowy, 2) nauka obsługi suszarki do włosów. 2. Suche i pękające pięty. Cele:	metody: 1) ćwiczenia praktyczne, 2) wykład informacyjny. metody: 1) pogadanka,

	1) odpowiednia higiena skóry pięt, 2) dobór odpowiedniego obuwia, 3) prawidłowy zakup dermokosmetyków.	2) pokaz, 3) czasopisma medyczne.
UMIEJĘTNOSCI PRAKTYCZNE	1. Higiena i estetyka w kuchni (środki chemiczne, wykonanie naturalnych środków do czyszczenia i dezynfekcji). Cele: 1) nauka doboru i zakupu środków dezynfekcyjnych stosowanych w kuchni. 2) nauka i przygotowanie samodzielne naturalnego produktu czyszczącego. 2. Obsługa mikrofalówki i tosterka. Cele: 1) Zapoznanie się z instrukcją obsługi sprzętu. 2) Nauka ustawienia odpowiedniej temperatury.	metody: 1) Pogadanka, 2) samodzielne przygotowanie naturalnego środka czyszczącego, 3) trening praktyczny. metody: 1) omówienie sprzętu, 2) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Zupa jarzynowa (przepis, składniki, proporcje, przyprawy). Cele: 1) nauka doboru świeżych warzyw, 2) nauka prawidłowej obróbki wstępnej i termicznej, 3) nauka użycia blendera. 2. Słodka niespodzianka na Dzień Mamy – sałatka owocowa. Cele: 1) nauka samodzielnego przygotowania słodkiego prezentu. 2) nauka nakrycia stołu na specjalne okazje.	metody: 1) pogadanka, 2) trening praktyczny. metody: 1) prezentacja. 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Czym jest paragon? Cele: 1) zapoznanie się z pojęciem paragonu, 2) rozpoznawanie elementów widniejących na paragonie, 3) zapoznanie się z pojęciami: reklamacja, zwrot, gwarancja.	metody: 1) pogadanka, 2) film instruktażowy, 3) karty pracy.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	1. Makramy dla mamy - ozdobne lampiony. Cele: 1) nauka nowych wzorów wyplotu sznurka, 2) usprawnianie manualne. 3) nauka wiary we własne umiejętności.	metody: 1) prezentacja, 2) zajęcia praktyczne.

	<p>2. „Malowany obraz.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne siły. 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie o pomagania sobie nawzajem. <p>3. „Rolkowe szaleństwo.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie twórczej inicjatywy uczestnika, pomysłowości, wiary we własne siły. 2) kształcenie umiejętności współpracy w grupie o pomagania sobie nawzajem. <p>4. Kartki komunijne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka kolejności wykonywania poszczególnych etapów pracy, 2) rozwijanie wyobraźni plastycznej. 3) aktywizacja. <p>5. Pudełka kwiatowe – origami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) usprawnianie manualne, 2) rozwijanie wrażliwości estetycznej, 3) kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia grupowe, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Portale społecznościowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie/ rozwijanie umiejętności jak korzystać z portali społecznościowych, 2) dodawanie zdjęć, 3) zmiana danych na profilu. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia grupowe, 2) zajęcia praktyczne, 3) pogadanka na temat bezpiecznego użytkowania portali społecznościowych.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Granice Polski przez wieki</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. historii Polski, 2) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. zmian w niej zachodzących. <p>2. Nauka języka angielskiego,</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, pogadanka, 2) zajęcia grupowe, indywidualne. <p>metody:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 3) podwyższanie poczucia własnej wartości. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urząd Pracy. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest Urząd Pracy, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. <p>2. Gdzie ta praca?</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja,

	1) nabycie/poprawa umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, 2) ćwiczenie praktycznego sporządzania dokumentacji aplikacyjnej (cv, list motywacyjny), 3) ćwiczenie wykorzystywania Internetu, jako źródła informacji o wolnych miejscach pracy. 3. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników.	2) pogadanka. metody: 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	1. Uprawa roślin doniczkowych. Cele: 1) uwrażliwianie na przyrodę, 2) nauka dbania o rośliny doniczkowe.	metody: 1) wykład informacyjny z pogadanką, 2) ćwiczenia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	1. Pierwsza pomoc. Cele: 1) zapoznanie się z podręczną apteczką, 2) utrwalenie numerów alarmowych, 3) nauka prostych opatrunków na rany ciała.	Metody: 1) pogadanka, 2) książki medyczne, 3) pokaz.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele: 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Potrzeby człowieka. Cele: 1) poznanie podstawowych potrzeb człowieka,	metody: 1) pogadanka, prezentacja,

	2) poznanie sposobów na zaspokojenie potrzeb.	2) burza mózgów.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>1. Można różnić się pozytywnie.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie, w jaki sposób różnice i podobieństwa wpływają na nasz sposób myślenia i zachowania, 2) poszerzenie wiedzy, jak kształtują się uprzedzenia, stereotypy, przekonania, 3) kształtowanie umiejętności tolerancji i akceptacji dla innych, 4) uświadomienie korzyści wynikających z różnorodnego społeczeństwa. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dyskusja, 2) burza mózgów, 3) praca w grupie, praca indywidualna.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>1. Nordic Walking.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) usprawnianie kondycji, 2) poprawa samopoczucia. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia zespołowe.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości, swoich emocji, możliwości, wartości. <p>2. Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom, 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników, 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników. <p>3. Trening metapoznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów chorobowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa indywidualna. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań.
INTEGRACJA	<p>1. „Rajd rowerowy.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) aktywizujące, 2) zajęcia praktyczne.

	kolegami, 2) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć. 2. Współpraca z ŚDS z Pniew. Cele: 1) opanowanie umiejętności budowania prawidłowych relacji, 2) nauka współpracy oraz współdziałania, 3) wymiana doświadczeń i dobrych praktyk.	metody: 1) aktywizujące.
--	--	-----------------------------

CZERWIEC

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd to nasza wizytówka”- rodzaje bielizny. Cele: 1) poznanie i prawidłowe dobieranie bielizny osobistej do sylwetki 2) utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności i schludność bielizny osobistej.	metody: 1) zajęcia grupowa, 2) pokaz multimedialny.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Nad potliwość – zapobieganie, leczenie, antypespiranty. Cele: 1) zwiększenia wiedzy na temat własnego ciała, 2) nauka dobierania właściwych dla siebie dezodorantów i antypespirantów. 2. Prawidłowy oddech. Cele: 1) umiejętność rozpoznania fazy wdechu i wydechu, 2) nauka prawidłowego oddychania, 3) nieświeży oddech –wyeliminowanie przyczyn.	metody: 1) pokaz multimedialny, 2) wykład informacyjny z pogadanką. metody: 1) pogadanka, 2) rozmowy.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Prace porządkowe w domu – mycie okien. Cele: 1) nauka dbania o czystość otoczenia, 2) umiejętność użycia właściwych środków czyszczących, 3) zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności.	metody: 1) trening praktyczny.

UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Zdrowie na talerzu. Lekkie przekąski- pomidor, ogórek, papryka, kabaczek, cukinia.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka wykonania i podania lekkiej przekąski z ogródka 2) poszukiwanie ciekawego przepisu i formy podania., 3) szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania. <p>2. Biskopt z truskawkami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyszukiwanie i wybór przepisu, 2) nauka przygotowania i pieczenia ciasta, 3) nauka przygotowania kremu, 4) nauka przygotowania galaretki, nauka dekoracji ciasta. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) prezentacja multimedialna, 3) trening praktyczny. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeczytanie i zapoznanie się z przepisem, 2) trening praktyczny.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Skąd się biorą pieniądze?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznajemy pojęcia: Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych, Mennica Polska, 2) co to jest bank? 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) filmiki instruktażowe, 2) zabawy i gry przy użyciu zabawowych pieniędzy, 3) zajęcia grupowe.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Letnie pamiątki (muszle, kamienie, kawałki drewna, szyszki..., biała porcelana, klej).</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka tworzenia pamiątki z wakacji 2) wyzwianie kreatywności twórcy., 3) przechowanie pamiątek z letniego wypoczynku. <p>2. „Biedronki w trawie.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi materiałami i narzędziami plastycznymi, 2) uprawnianie sfery manualnej, 3) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości. <p>3. „Biedronki w trawie”</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz, 2) prace manualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna. 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi materiałami i narzędziami plastycznymi, 2) uprawnianie sfery manualnej, 3) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości. <p>4. Magiczne torby – malowanie na tkaninie.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie własnych możliwości, 2) nauka czerpania satysfakcji z wykonanej pracy, 3) wyzwalanie inwencji twórczej. <p>5. Kolorowy las.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności obsługi narzędzi ręcznych i elektrycznych w pracowni technicznej, 2) rozwijanie umiejętności dbania o porządek na stanowisku pracy, 3) kształtowanie staranności i dbałości o detale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna. 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praca w programie Microsoft Power Point. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dodawanie slajdów, 2) tworzenie pierwszej strony, 3) przygotowanie prezentacji. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca w grupie, 2) zajęcia praktyczne, 3) zajęcia przy użyciu komputera.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usprawnianie motoryki małej oraz koordynacji ruchowej. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenie koordynacji obu rąk i koordynacji wzrokowo-ruchową, 2) doskonalenie koordynacji ruchów całego ciała, 3) rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia. <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 4) podwyższanie poczucia własnej wartości. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) ćwiczenia grafomotoryczne, 3) ćwiczenia pamięci ruchowej. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”.

	<p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Poradnie specjalistyczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką są Poradnie specjalistyczne. 2) nabycie wiedzy na temat zadań pracowników. <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna.
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA	1. Wędkarstwo.	metody:

WOLNEGO CZASU	Cele: 1) uwrażliwianie na przyrodę, 2) rozwijanie wiedzy na temat wędkarstwa.	1) pokaz multimedialny, 2) wykład informacyjny z pogadanką.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	1. Otyłość. Cele: 1) profilaktyka p/otyłości, 2) określenie czynnika BMI uczestnikom ŚDS.	metody: 1) pogadanki, 2) rozmowy indywidualne.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele: 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Komunikacja. Cele: 1) zdobycie wiedzy nt. tego, jak aktywnie słuchać i co może nam dać słuchanie innych, 2) zdobycie wiedzy nt. komunikatów JA i tego, jak ich używanie może być pomocne w codziennej komunikacji, 3) zdobycie wiedzy nt. komunikacji, pomiędzy dwoma osobami i tego, co może je zakłócać.	metody: 1) mini wykład, dyskusja, 2) burza mózgów.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Cele: 1) poznanie, nazwanie istoty i przyczyn sytuacji problemowej, 2) poszukiwanie zasobów dla radzenia sobie w sytuacjach trudnych bądź jej rozwiązania.	metody: 1) pogadanka, 2) rozmowa kierowana, 3) praca w grupie, praca indywidualna.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Spacer(plener) na siłowni zewnętrznej. Cele: 1) poprawa krążenia,	metody: 1) zajęcia zespołowe.

	2) poprawa kondycji fizycznej, 3) poprawa kondycji ruchowej.	
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości, swoich emocji, możliwości, wartości. 2. Spotkanie z grupą wsparcia dla rodziców. Cele: 1) podtrzymywanie systemu samopomocy wśród rodziców, 2) wymiana doświadczeń, 3) psychoedukacja, 4) doskonalenie umiejętności społecznych. 3. Zajęcia relaksacyjne. Cele: 1) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.	metody: 1) rozmowa indywidualna metody: 1) Mini wykład, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane, lektura książek, artykułów, ćwiczenia interpersonalne metody: 1) trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza.
INTEGRACJA	1. „Rajd rowerowy.” Cele: 3) Rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, 4) Wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć.	metody: 1) aktywizujące, 2) zajęcia praktyczne.
INTEGRACJA	2. Fabryka Radości. Cele: 1) promowanie pozytywnych postaw w stosunku do osób z niepełnosprawnością, 2) aktywizacja uczestników zajęć.	Metody: 1) aktywizujące.

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Wygląd to nasza wizytówka”- zęby.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyrobienie i podtrzymywanie nawyku systematycznego mycia zębów. 2) motywowanie do systematycznych wizyt u stomatologa. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) prezentacja multimedialna, 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena stóp.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka prawidłowego dbania o higienę stóp, 2) profilaktyka grzybicy stóp i paznokci. <p>2. Łupież – dlaczego powstaje i jak się go pozbyć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) odpowiednia higiena skóry głowy, 4) zrozumienie choroby skóry głowy, 5) wyrobienie stosowania odpowiednich środków przeciwzapalnych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wykład informacyjny z pogadanką, 2) pokaz multimedialny. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz, 2) pogadanka, 3) czasopisma medyczne.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Ekologia w naszym otoczeniu.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i wyjaśnienie pojęcia. 2) Przypomnienie i utrwalenie oznaczeń pojemników i ich przeznaczenia. 3) Wymiana uwag i spostrzeżeń na temat segregacji odpadów. 4) Nauka segregacji odpadów komunalnych. <p>2. Nauka czyszczenia i sprzątania powierzchni płaskich – podłogi, blaty, parapety.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka doboru środków chemicznych do danej powierzchni, 2) nauka kolejności ich zastosowania. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) prezentacja multimedialna, 3) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) zajęcia praktyczne.

UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Polskie ziemniaki w różnych odmianach.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wybór i zakup odpowiednich odmian ziemniaka, 2) zakup produktów do przygotowania farszu, 3) nauka odpowiedniego czasu gotowania i pieczenia. <p>2. Warzywa z naszego ogródka – kabaczek na kilka sposobów.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka nowych przepisów kulinarnych, 2) nauka i utrwalanie obróbki wstępnej i termicznej warzyw 3) usprawnianie manualne, 4) nauka doboru odpowiednich przypraw. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie przepisu, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Co to takiego cena?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Co to znaczy że coś jest tańsze a coś droższe? 2) Jak różnica między sprzedającym a kupującym? 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) filmik instruktażowy, 2) zajęcia grupowy, 3) scenki sytuacyjne, 4) karty pracy.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Makrama – zaplatana rodzinka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka wykonania postaci ze sznurka, 2) nauka doboru koloru i faktury nici do obrazowanej postaci. <p>2. „Ptaszki”- collage.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi, 2) rozwijanie wyobraźni, 3) rozwijanie sfery manualnej. <p>3. „Ogród na butelce.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi, 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz. 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne. 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne. 2) zajęcia indywidualne.

	2) rozwijanie wyobraźni, 3) rozwijanie sfery manualnej. 4. Obraz mixmedia. Cele: 1) doskonalenie technik rękodzielniczych, 2) wzrost samooceny, 3) wyrabianie dokładności i staranności.	metody: 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	1. Gry online Cele: 1) opanowanie umiejętności korzystania z prostych gier online. 2) forma zabawy.	metody: 1) zajęcia grupowe, 2) zajęcia praktyczne, 3) zajęcia przy użyciu komputera.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	1. Utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu (np. prawa i lewa strona, liczenie) Cele: 1) podtrzymywanie przez uczestników zajęć sprawności i samodzielności w zakresie podstawowych czynności życiowych, 2) nabywanie/utrwalanie wiedzy i umiejętności w powyższym zakresie. 2. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”. Cele: 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. 3. Terapia pedagogiczna. Cele: 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego,	metody: 1) pogadanki, instruktaż, 2) zajęcia grupowe, indywidualne, 3) rozmowy kierujące. metody: 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. metody: 1) indywidualna,

	2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.	2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	1. Wypełniamy druki pocztowe. Cele: 1) zwiększenie zaradności, samodzielności i niezależności życiowej od otoczenia, 2) wzrost poczucia własnej wartości 3) zwiększenie wiary we własne możliwości, 4) utrwalanie pozytywnego obrazu własnej osoby. 2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników.	metody: 1) rozmowa, 2) ćwiczenia praktyczne. metody: 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	1. Podcasty kryminalne. Cele: 1) nauka wyszukiwania słuchowisk, 2) nauka koncentracji na słuchanym tekście.	metody: 1) wykład informacyjny, 2) ćwiczenia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	1. Bóle głowy- nieprzyjemna dolegliwość. Cele: 1) monitorowanie dolegliwości i częstości występowania, 2) umiejętność radzenia sobie z objawami zawrotów głowy.	metody: 1) pogadanki, 2) rozmowy, 3) broszury.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH METOD	1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele:	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita,

KOMUNIKACJI	1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	3) indywidualna, zróżnicowana
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Role grupowe i współpraca. Cele: 1) rozpoznawanie ról grupowych i ich funkcji, 2) zdobycie wiedzy nt. ról grupowych i tego, jak skutecznie współpracować.	metody: 1) dyskusja, 2) burza mózgów, 3) wykład.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Podejmowanie decyzji. Cele: 1) zdobycie wiedzy dot. zasad podejmowania decyzji 2) uzyskanie informacji skąd biorą się efekty złej decyzji 3) poznanie sposobów poszukiwania możliwości rozwiązań danego problemu	metody: 1) pogadanka, 2) rozmowa kierowana, 3) burza mózgów.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Rozgrywki w piłkarzyki. Cele: 1) zdrowa rywalizacja. 2) strategicznie myślenie.	metody: 1) zajęcia zespołowe.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości. 2. Badania psychologiczne. Cele: 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom, 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników, 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników. 3. Trening metapoznawczy. Cele:	metody: 1) rozmowa indywidualna metody: 1) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja. metody: 1) trening grupowy: mini

	1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów chorobowych.	wykład, prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań
INTEGRACJA	1) „Rajd rowerowy.” Cele: 5) Rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, 6) Wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć.	metody: 1) aktywizujące, 2) zajęcia praktyczne.

SIERPIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd to nasza wizytówka”- makijaż. Cele: 1) doskonalenie umiejętności wykonywania makijażu, 2) dobór makijażu do okoliczności.	metody: 1) pokaz, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Kąpiel całego ciała. Cele: 1) nauka kolejności działań podczas kąpieli, 2) nauka przygotowania potrzebnych środków higienicznych i przyborów toaletowych potrzebnych przy kąpieli. 2. Pielęgnacja uszu. Cele: 1) wyrobienie nawyku codziennej higieny uszu. 2) odpowiednia pielęgnacja uszu.	metody: 1) wykład informacyjny z pogadanką, 2) ćwiczenia praktyczne. Metody: 1) pokaz praktyczny, 2) pogadanki.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. ABC – porządków domowych. Usuwanie plam z odzieży i sprzętów domowych. Cele: 1) nauka wykonania domowej mieszanki usuwającej plamy,	metody: 1) pokaz, 2) pogadanka, 3) zajęcia praktyczne.

	2) dobór odpowiednich środków chemicznych i ich proporcji, 3) wymiana swojej nabytej wiedzy i przeczytanych informacji.	
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Śliwka w kuchni – ciasto ze śliwkami. Cele: 1) nauka nowego przepisu na ciasto domowe, 2) budzenie wiary we własne umiejętności, 3) nauka odmierzania właściwych proporcji, 4) satysfakcja z wykonanego samodzielnie wypieku. 2. Kotlet schabowy. Cele: 1) nauka wyboru i zakupu odpowiedniego mięsa, 2) nauka przygotowania kotleta, 3) nauka smażenia.	metody: 1) omówienie przepisu, 2) zajęcia praktyczne. metody: 1) omówienie przepisu, 2) pokaz, 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Jak działa bankomat i wpłatomat? Cele: 1) Co to jest bankomat/ wpłatomat?, 2) Co to takiego kod PIN?, 3) Co to takiego karta płatnicza? 4) Jakie są korzyści wynikające z korzystania z bankomatu czy wpłatomatu?	metody: 1. scenki sytuacyjne, 2. zajęcia grupowe, 3. filmiki instruktażowe, 4. karty pracy.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	1) Makrama - kwietnik. Cele: 1) nauka wyplotu kwietnika. 2) nauka montażu doniczki i zawieszenia na ścianie. 2. „Barwienie soli”. Cele: 1) poznawanie różnych technik plastycznych, 2) kształcenie umiejętności ekspresji, własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych. 3. Malowanie solą.	metody: 1) pokaz. 2) zajęcia praktyczne. metody: 1) zajęcia indywidualne. 2) zajęcia praktyczne.

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznawanie różnych technik plastycznych, 2) kształcenie umiejętności ekspresji, własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych. <p>4. Zawieszki do kluczy – szycie ręczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego. 2) Ćwiczenie precyzji ruchów. 3) Rozwój samodzielności. <p>5. Kompozycja kwiatowa na kole – ikebana.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka tworzenia kompozycji kwiatowych, 2) nauka czerpania satysfakcji z pracy twórczej, 3) rozwijanie twórczej aktywności. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne. 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1) Wyszukiwanie w sieci (Przeglądarka internetowa).</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyszukiwanie wiadomości i informacji, 2) jakie mamy dostępne wyszukiwarki, 3) przykładowe strony WWW. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia grupowe, 3) zajęcia przy użyciu komputera.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Poznaj polskie parki narodowe</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. polskich parków narodowych, symboli poszczególnych parków narodowych, cech charakterystycznych, zasad zachowania się na obszarach chronionych, 2) nabycie umiejętności wskazania na mapie położenia polskich parków narodowych, 3) nabycie umiejętności uzasadnienia potrzeby ochrony przyrody. <p>2. Nauka języka angielskiego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie kompetencji poznawczych, 2) stymulowanie pamięci, myślenia, 3) podwyższanie poczucia własnej wartości. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca z mapą, 2) praca z tekstem, 3) pogadanka, dyskusja. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w

	<p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<p>podręczniku „ Angielski dla początkujących.”</p> <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Szpital.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest szpital, 2) nabycie wiedzy na temat zadań pracowników. <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Majsterkowanie.</p> <p>Cele:</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka,

	1) uzyskanie wiary we własne możliwości, 2) rozwijanie umiejętności technicznych.	2) pokaz multimedialny.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	1. Choroby układu krążenia. Cele: 1) zapoznanie się z najważniejszymi chorobami układu krążenia, 2) zasadność wpływu aktywności ruchowej i sportu na swoje zdrowie, 3) odpowiednia reakcja na patologiczne objawy ze strony serca.	metody: 1) pogadanka, 2) rozmowy indywidualne, 3) książki medyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji. Cele: 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	metody: 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Co nas różni, a co nie. Cele: 1) rozwój umiejętności dostrzegania różnic i podobieństw w wyglądzie własnym oraz innych osób, 2) rozwój umiejętności określania, na czym polegają widziane przez niego różnice i podobieństwa w otaczających przedmiotach.	metody: 1) rozmowa, 2) opowiadanie, 3) pokaz, 4) ćwiczenia.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Złość, gniew, wściekłość... Cele: 1) rozwijanie/nabywanie wiedzy, że „złe” emocje to nic nadzwyczajnego i że można sobie z nimi radzić, a także je zminimalizować, 2) rozwijanie umiejętności kulturalnego wyrażania własnych uczuć oraz panowania nad negatywnymi emocjami, 3) rozwijanie umiejętności rozpoznawania powodów gniewu.	metody: 1) mini wykład, 2) dyskusja, 3) scenki.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Zajęcia taneczne. Cele:	metody: 1) forma zespołowa.

	1) wspólna zabawa, 2) pokazanie muzyki i tańca jako jednej z form aktywności ruchowej. 2. Zajęcia metodą Weroniki Sherborne Cele: 1) trening świadomości swojego ciała, 2) nauka przebywania blisko z inną osobą.	metody: 1) ćwiczenia w grupach, samodzielnie 2) zajęcia na materacach.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości. 2. Spotkanie z grupą wsparcia dla rodziców. Cele: 1) podtrzymywanie systemu samopomocy wśród rodziców, 2) wymiana doświadczeń, 3) psychoedukacja, 4) doskonalenie umiejętności społecznych. 3. Zajęcia relaksacyjne. Cele: 1) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.	metody: 1) rozmowa indywidualna. metody: 1) mini wykład, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane, lektura książek, artykułów, ćwiczenia interpersonalne metody: 1) trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza.
INTEGRACJA	1. „Rajd rowerowy” Cele: 1) Rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, 2) Wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć. 2. Piknik rodzinny. Cele:	metody: 1) aktywizujące, 2) zajęcia praktyczne. metody: 1) aktywizujące.

	1) integracja uczestników zajęć z członkami rodziny, 2) nauka spędzania czasu wolnego, 3) zacieśnienie więzi rodzinnych.	
--	--	--

WRZESIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd to nasza wizytówka”- co nosić i jak nosić? Cele: 1) podniesienie poziomu samooceny poprzez poprawę swojego wizerunku, 2) rozwijanie zainteresowań modą.	metody: 1) pokaz multimedialny, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Stosowanie podpasek i wkładek higienicznych. Cele: 1) nauka dbania o higienę intymną, 2) nauka dobierania środków higienicznych do indywidualnych potrzeb. 2. Korzystanie z urządzeń sanitarnych. Cele: 3) wyrobienie nawyku czystości w toalecie, 4) prawidłowa technika mycia rąk.	metody: 1) pokaz multimedialny, 2) wykład informacyjny z pogadanką. metody: 1) pokaz, 2) pogadanka.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Przygotowanie odzieży i obuwia do sezonu zimowego (naprawa ubrań – przyszywanie guzika , wszywanie zamka). Cele: 1) nauka przyszywania guzika, 2) reperacja zamka., 3) nauka zszywania dziurawej kieszeni.	metody: 1) pokaz, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Spaghetti Bolognese – danie z Włoch. Cele: 1) Nauka czasu i kolejności wykonania dania. 2) Wyjaśnienie pochodzenia potrawy. 3) Nauka techniki jedzenia i doboru makaronu. 3. Zdrowie na talerzu. Lekkie przekąski- pomidor, ogórek, papryka, kabaczek,	metody: 1) omówienie przepisu 2) pokaz wykonania, 3) samodzielne wykonanie potrawy. metody:

	<p>cukinia.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka wykonania i podania lekkiej przekąski z ogródka, 2) poszukiwanie ciekawego przepisu i formy podania, 3) szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia poznawcze – grupowe. 2) zajęcia indywidualne – praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Przechowywanie pieniędzy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) bezpieczne przechowywanie pieniędzy, 2) jak ustrzec się przed kradzieżą, 3) bezpieczne noszenie portfela. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) burza mózgów, 2) zajęcia grupowe.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. Biała porcelana.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka wykonania masy porcelanowej, 2) usprawnianie manualne, 3) dobór i wykonanie formy. <p>2. „Słoneczniki”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości, 2) usprawnianie sfery manualnej. <p>3. „Muchomory”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości, 4) usprawnianie sfery manualnej. <p>4. Jesienne wianki z kasztanami i bluszczem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie samodzielności i wytrwałości w pracy, 2) kształtowanie umiejętności współpracy w grupie zadaniowej, 3) aktywizacja uczestnika. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.

	<p>4. Jeżyk z pomponem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) motywowanie do realizowania zadań o różnym stopniu trudności, 2) rozwijanie zdolności manualnych, 3) uświadczenie własnego potencjału. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Temat: Obsługa telefonu/ smartfona</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pisanie wiadomości, 2) odbieranie i wykonywanie połączeń, 3) korzystanie z komunikatora Messenger, Whats App, 4) korzystanie z komunikatora Skype. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne, grupowe, 2) zajęcia praktyczne, 3) filmiki instruktażowe.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Rocznica wybuchu II Wojny Światowej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie znajomości symboli narodowych, 2) doskonalenie znajomości właściwej postawy w trakcie Hymnu Polski, 3) nabycie wiedzy dot. nazw miejsc związanych z wydarzeniami II wojny światowej w swojej okolicy. <p>2. Pokonaj trasę.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenie orientacji przestrzennej, 2) poznanie znaków drogowych, 3) ćwiczenie przewidywania. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mini wykład, 2) dyskusja, 3) film. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia grupowe, 2) aktywne słuchanie i działanie, 3) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy.

	<p>czasie.</p> <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. NFZ.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest NFZ, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Spacery.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poprawa wydolności oddechowej, 2) kontakt z przyrodą. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia praktyczne, 2) wykład informacyjny.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. Czy możemy żyć bez wody.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie umiejętności odpowiedniego nawodnienia organizmu, 2) wpływ wody na nasz organizm, 3) woda niezbędny składnik procesu trawienia- utrwalenie wiadomości. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanki, 2) pokazy.

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>1. Asertywność.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka przyjmowania postawy asertywnej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) burza mózgów, 3) zajęcia grupowe.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>1. Jesteśmy asertywni.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenie umiejętności asertywnego odmawiania, 2) kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i umiejętności szukania pomocy, 3) kształcenie umiejętności radzenia sobie z presją innych osób. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mini wykład, 2) burza mózgów, 3) rozmowa, dyskusja, 4) praca grupowa i indywidualna.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>3. Rozgrywki Ringo.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) wspólna zabawa, 4) zdrowa rywalizacja, 5) zwiększenie aktywności. 	<p>metody:</p> <p>zajęcia zespołowe.</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa indywidualna

	<p>2. Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom, 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników, 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników. <p>3. Trening metapoznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów chorobowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań
INTEGRACJA	<ol style="list-style-type: none"> 1) „Rajd rowerowy”. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, 2) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) aktywizujące, 2) zajęcia praktyczne.
INTEGRACJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Letnie Rozgrywki Ringo- Ringomania. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Integracja środowisk osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności 2) Nauka zdrowej rywalizacji 	

PAŹDZIERNIK

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Wygląd to nasza wizytówka”-odżywiaj się zdrowo. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie zasad zdrowego odżywiania się, 2) zdobycie informacji na temat jak zdrowe odżywianie wpływa na nasz wygląd oraz kondycję. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja multimedialna, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Higiena narządu wzroku. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uświadomienie o konieczności wizyt kontrolnych u okulisty, 2) nauka prawidłowej higieny oczu. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz multimedialny. 2) wykład informacyjny.

	<p>2. Odparzenia- jak sobie z nimi radzić.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) umiejętność dbania o delikatny naskórek, 2) stosowanie odpowiednich leków i środków opatrunkowych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz, 2) pogadanka.
UMIEJĘTNOSCI PRAKTYCZNE	<p>1. Przypomnienie zasad BHP podczas pracy przy użyciu sprzętu kuchennego (mikser, blender).</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) utrwalenie zasad bezpieczeństwa, 2) mycie i konserwacja sprzętu, 3) zabezpieczenie i odpowiednie przechowywanie sprzętu AGD. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie zasad użytkowania sprzętu, 2) ćwiczenia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Własnoręcznie przygotowane soki owocowo – warzywne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka obsługi urządzenia, 2) nauka doboru i proporcji do smaku, 3) możliwość wypróbowania właściwości zdrowotnych przygotowanego napoju. <p>2. Babka majonezowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zakup produktów potrzebnych do pieczenia ciasta 2) nauka użycia miksera, 3) nauka odpowiedniego czasu pieczenia. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pogadanka, 2. zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Co to takiego kredyt?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jaka jest odpowiedzialność za zawarcie umowy, 2) jaka jest odpowiedzialność za branie kredytu lub pożyczki. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) burza mózgów, 3) film instruktażowy, 4) zajęcia grupowe.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Przygotowanie wianka z wikliny na groby bliskich.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nauka przygotowania i wyplotu wianka z wikliny, 2. dobór ozdób do dekoracji wianka, 3. nauka wplotu kwiatów. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie techniki pracy z wikliną, 2) praca indywidualna.

	<p>2. „Frottage z liści.”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi materiałami plastycznymi, 2) Rozwijanie wyobraźni, 3) Usprawnianie sfery manualnej. <p>3. „Wianki”-zajęcia florystyczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi materiałami plastycznymi, 2) rozwijanie wyobraźni, 3) usprawnianie sfery manualnej. <p>4. Zawieszki prezentowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poprawa sprawności motorycznej i percepcyjnej 2) wyrabianie wrażliwości i sprawności w zakresie zmysłów oraz ich zintegrowanego funkcjonowania, 3) rozwijanie kreatywności plastycznej. <p>5. Inicjały 3D.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zachęcanie do podejmowania inicjatywy, 2) odwrócenie uwagi od niepokojących myśli, wyzwalanie inwencji twórczej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa/indywidualna, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa/indywidualna, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Tablica interaktywna</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) korzystanie z wybranych gier i aplikacji o treściach edukacyjnych i wychowawczych. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia grupowe, 2) zajęcia praktyczne,
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Jesienne rymowanki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) doskonalenie umiejętności czytania i pisania, liczenia, 2) nabywanie/poszerzanie znajomości cech, charakterystycznych dla pór roku, 3) nabywanie/poszerzanie orientacji przestrzennej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) praca w grupie, 3) praca indywidualna.

	<p>2. Znam region, w którym mieszkam.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) opanowanie nazwy swojego regionu, 2) nabycie/poszerzenie umiejętności opisanie krajobrazu charakterystycznego dla swojego regionu, 3) nabycie/poszerzenie wiedzy o największych miastach regionu, 4) układanie zadań z treścią z wykorzystaniem danych liczbowych. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja , 2) ćwiczenia praktyczne, 3) burza mózgów. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. PFRON.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest PFRON, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka.

	<p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Książki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozszerzenie wiedzy na temat gatunków literackich, 2) rozwijanie wyobraźni. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wykład informacyjny, 2) ćwiczenia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. Fakty i mity o odchudzaniu.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dobór odpowiednich składników pokarmowych przy odchudzaniu, 2) odróżnienie zdrowej diety od niewłaściwej, 3) zapoznanie się z zaburzeniami odżywiania. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanki, 2) rozmowy indywidualne, 3) czasopisma medyczne
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>1. Pocztówki z mojego życia – co widział cień?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wzbogacanie empatii, 2) stworzenie możliwości wyrażania własnych emocji. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa, 2) zabawa ruchowa, 3) malowanie.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>1. Jak zapanować nad emocjami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenie umiejętności rozpoznawania negatywnych emocji, 2) wyrażanie własnych negatywnych emocji, 3) poznanie różnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) praca w grupach i indywidualna, 3) scenki.

SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>1. Zajęcia równoważne i koordynacyjne.</p> <p>Cele:</p> <p>1) stymulacja czucia głębokiego,</p> <p>2) poprawa płynności ruchów.</p>	<p>metody:</p> <p>1) wykorzystanie drobnego sprzętu, piłek,</p> <p>2) wałki i koce.</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <p>1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych,</p> <p>2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości.</p> <p>2. Spotkanie z grupą wsparcia dla rodziców</p> <p>Cele:</p> <p>1) podtrzymywanie systemu samopomocy wśród rodziców,</p> <p>2) wymiana doświadczeń,</p> <p>3) psychoedukacja,</p> <p>4) doskonalenie umiejętności społecznych.</p> <p>3. Zajęcia relaksacyjne.</p> <p>Cele:</p> <p>1) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</p>	<p>metody:</p> <p>1) rozmowa indywidualna.</p> <p>metody:</p> <p>1) Mini wykład, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane, lektura książek, artykułów, ćwiczenia interpersonalne</p> <p>metody</p> <p>1) trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza.</p>
INTEGRACJA	<p>1. Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.</p> <p>Cele:</p> <p>1) podniesienie świadomości na temat kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym na całym świecie oraz zmobilizowanie wysiłków na rzecz jego wspierania.</p>	<p>metody:</p> <p>1) aktywizujące.</p>

LISTOPAD

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA	1. „Wygląd to nasza wizytówka”- biżuteria.	metody:

O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie zainteresowań modą. 2) nauka doboru biżuterii do stroju. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz, 2) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena jamy ustnej i zębów.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka prawidłowej higieny jamy ustnej i zębów, 2) nabycie wiedzy o konieczności kontrolnych wizyt u stomatologa. <p>2. Higiena intymna ciała.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dobór odpowiednich środków kosmetycznych, 2) Wyrobienie nawyku codziennej toalety ciała. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wykład informacyjny, 2) ćwiczenia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka, 2) rozmowy indywidualne.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Przygotowanie domu do świąt – dekoracje.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kontynuowanie nawyków kultywowania tradycji świątecznych, 2) stwarzanie klimatu w najbliższym otoczeniu, 3) dzielenie się radością z innymi. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja przykładowych dekoracji, 2) praca indywidualna, 3) prezentacja dekoracji.
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Barszcz wigilijny.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka i sposób przygotowania zakwasu, 2) zakup pozostałych składników, 3) przygotowanie wywaru na barszczu. 4) receptura zachowania smaku i koloru, poprawianie. <p>2. Makiełki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie przepisu, 2) zakup i dobór składników, 3) wstępna obróbka, 4) obróbka termiczna 5) odpowiednie łączenie składników, 6) odpowiednie podanie na stół. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mówienie przepisu, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie przepisu, 2) zajęcia praktyczne.

UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Co to takiego reklama? Jak się nie dać nabrać?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie się z pojęciami reklama, promocja, 2) zagrożenia jakie za sobą niesie wiara w treści reklamowe. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) filmiki instruktażowe, 3) burza mózgów, 4) praca manualna- plakat,
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. Makrama – aniołek – prezent dla bliskich.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka splotu sznurka, 2) rozczesywanie i formowanie aniołka, 3) nauka oryginalnego zapakowania prezentu. <p>2. „Godło Polski”- collage.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształtowanie postawy patriotycznej, 2) Kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas zadań zespołowych. <p>3. Ozdoby bożonarodzeniowe- decoupage</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie techniki decoupage, 2) usprawnianie sfery manualnej. <p>4. Kalendarz adwentowy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie odpowiedzialności za powierzoną pracę, 2) rozwijanie umiejętności rękodzielniczych 3) kształtowanie samodzielności w działaniu. <p>5. Kartki bożonarodzeniowe – scrapbooking.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca nad wzmocnieniem własnej wartości, 2) ćwiczenie umiejętności zastosowania w praktyce posiadanej wiedzy, 3) rozwijanie twórczej aktywności. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne. 2) rękodzieło.

UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Poczta Internetowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zakładanie poczty, 2) wysyłanie e-maila, 3) załączanie pliku do wiadomości. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia grupowe, 2) zajęcia przy użyciu komputera, 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. 11 listopada – Dzień Niepodległości.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) edukacja w zakresie znajomości tradycji niepodległościowych w Polsce, 2) rozwijanie poczucia wspólnotowości. <p>2. Listopadowa pogoda.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poszerzanie wiedzy nt. zjawisk zachodzących w przyrodzie, 2) kształtowanie umiejętności sporządzania i prezentacji mapy pogody, 3) doskonalenie umiejętności wypowiedzi ustnej na określony temat. <p>3. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie. <p>4. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo-językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mini wykład, 2) rozmowa kierowana pytaniami, 3) śpiew. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, pogadanka, 2) instruktaż, 3) praca w grupie, 4) praca indywidualna. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.

	<p>i integracji tych funkcji,</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Wypełniamy druki urzędowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zwiększenie zaradności, samodzielności i niezależności życiowej od otoczenia, 2) wzrost poczucia własnej wartości 3) zwiększenie wiary we własne możliwości, 4) utrwalanie pozytywnego obrazu własnej osoby. <p>3. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa, 2) ćwiczenia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Gry komputerowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie umiejętności informatycznych, 2) nawiązanie relacji z innymi graczami. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia praktyczne, 2) ekspozycja.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. Co robić ,aby się nie zarazić –o wirusie grypy i higienie.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zwrócenie uwagi czym jest grypa, 2) kształtowanie prawidłowych zachowań prozdrowotnych, 3) poznanie metod zapobiegania i leczenia. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanki, 2) rozmowy, 3) czasopisma medyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa, 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana.

	6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy.	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Budowanie pozytywnej samooceny. Cele: 1) budowanie pozytywnego obrazu samego siebie, 2) dostrzeganie pozytywnych cech u innych, komunikowanie o tym, 3) nauka przyjmowania dobrych informacji o sobie, 4) rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.	metody: 1) pogadanka, 2) raca w grupach i indywidualna, 3) gry i ćwiczenia.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Podaj rękę – czyli jak rozwiązywać konflikty Cele: 1) rozwijanie umiejętności pozytywnego rozwiązywania konfliktów, 2) rozwijanie umiejętności wyrażania swoich uczuć w sposób akceptowany społecznie, 3) nauka/doskonalenie wykorzystywania mowy werbalnej i pozawerbalnej w komunikacji między dwojgiem ludzi.	metody: 1) biblioterapia, 2) aktywne słuchanie i działanie.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Rozgrywki w tenisa stołowego. Cele: 1) trening zdrowej rywalizacji, 2) trening szybkości, zwinności i spostrzegawczości.	metody: 1) zajęcia w parach, 2) nauka rywalizacji.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cele: 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości 2. Badania psychologiczne. Cele: 1) przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom, 2) uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników. 3. Trening metapoznawczy. Cele: 1) rozwijanie wiedzy o mechanizmach mających wpływ na rozwój objawów	metody: 1) rozmowa indywidualna. metody: 2) badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja metody: 1) trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna,

	chorobowych.	rozwiązywanie zadań
INTEGRACJA	1. Wieczór poezji. Cele: 1) promowanie dorobku poetyckiego, 2) rozwijanie zainteresowań.	metody: 1) aktywizujące.

GRUDZIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM:		
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Wygląd do naszej wizytówki” - domowe spa. Cele: 1) poznanie rodzajów zabiegów pielęgnacyjnych, które możemy wykonać w domu, 2) relaksacja.	metody: 1) pokaz, 2) zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Konsekwencje zaniedbania higieny osobistej. Cele: 1) profilaktyka chorób skóry, 2) profilaktyka chorób zębów, włosów i paznokci. 2. Pielęgnacja dłoni i paznokci. Cele: 1) stosowanie odpowiednich kosmetyków, 2) prawidłowe mycie dłoni, 3) nauka prawidłowego dbania o czystość paznokci.	metody: 1) wykład informacyjny 2) pokaz multimedialny. metody: 1) pokaz, 2) pogadanki.
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Przygotowanie odpowiedniego ubioru na uroczystą kolację (omówienie, wcześniejsze wypranie, wyprasowanie i przygotowanie ubioru). Cele: 1) objaśnienie powagi rodzinnego spotkania, 2) Podkreślenie ubiorem szacunku do spotkania i wspólnego świętowania.	metody: 1) pogadanka. 2) zajęcia praktyczne.

UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Ryba po grecku.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyszukiwanie właściwego przepisu, 2) zakup odpowiednich składników, 3) wstępna obróbka warzyw, 4) termiczna obróbka warzyw, 5) przygotowanie ryby, smażenie, 6) odpowiednia dekoracja podania. <p>2. Wypieki świąteczne – sernik domowy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nauka pieczenia ciasta, 2) nauka korzystania z piekarnika. 3) nauka dekoracji wypieku. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omówienie przepisu, 2) zajęcia praktyczne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zakup właściwych produktów. 2) omówienie przepisu. 3) zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Kto to jest wolontariusz?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie się z pojęciami wolontariusz, wolontariat, 2) dlaczego warto pomagać innym, 3) przykłady bezinteresownej pomocy. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) plakat, 3) współpraca w grupie, 4) burza mózgów, 5) filmiki instruktażowe.
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE:		
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Wiklinowe dekoracje-wianki, gniazdka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie nowych technik wyplotu gałązek. 2) usprawnianie manualne. 3) wybór i łączenie - wplatanie kolorowych naturalnych dekoracji. <p>2. „Dekoracje bożonarodzeniowe”- wigilijny stół.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami, 2) rozwijanie wyobraźni, 3) satysfakcja z wykonanej pracy. <p>3. „Zimowy obraz z patyków”- collage.</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pokaz techniki splotu, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p>

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami, 2) rozwijanie wyobraźni, 3) satysfakcja z wykonanej pracy. <p>6. Świąteczne latarenki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) motywowanie do realizowania zadań o różnym stopniu trudności, 2) kształcenie wyobraźni przestrzennej, 3) aktywizacja. <p>4) Bożonarodzeniowa dekoracja z bombek orgiami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształtowanie wytrwałości w pracy, 2) nauka współodpowiedzialności za pracę zbiorową, 3) utrwalanie zasad pracy w grupie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia praktyczne, 2) zajęcia indywidualne. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia produkcyjne, 2) rękodzieło.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Kartki świąteczne w programie Canva</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie umiejętności obsługi programu Canva, 2) rozwijanie kreatywności, 3) doskonalenie sprawności motoryki małej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualne, 2) praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. Orientacja przestrzenna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kształtowanie świadomości własnego ciała, 2) różnicowanie prawej i lewej strony ciała, 3) prawidłowe określanie położenia przedmiotów. <p>2. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja), 2) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, 3) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, 4) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) instruktaż, 2) praktyczne działanie, praca w grupie. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praca grupowa, 2) indywidualna, 3) ćwiczenia, 4) karty pracy.

	<p>czasie.</p> <p>3. Terapia pedagogiczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) stymulowanie rozwoju intelektualnego, 2) rozwijanie procesów poznawczych, w tym myślenia, uwagi, pamięci, wyobraźni, 3) usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych, w tym wzrokowo-przestrzennych i słuchowo językowych w obszarze percepcji, analizy, syntezy i pamięci; funkcji ruchowych: motoryki małej i grafomotoryki oraz koordynacji i integracji tych funkcji, 4) rozwijanie kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, 5) doskonalenie umiejętności społecznych, 6) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, 7) podniesienie umiejętności czytania i pisanie, 8) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) indywidualna, 2) grupowa, 3) w parach.
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. UMiG.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) poznanie/ poszerzenie wiedzy dot. zadań i struktury instytucji jaką jest UMiG, 2) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników. <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, 2) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prezentacja, 2) pogadanka. <p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna.
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>1. Spotkania towarzyskie.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przeciwdziałanie nudzie i bezczynności. 2) wzrost samooceny. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dyskusja. 2) wykład informacyjny.
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	<p>1. Wpływ nikotyna na organizm.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zapoznanie z negatywnymi skutkami palenia papierosów, 2) kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia, 3) zapoznanie z metodami rzucenia nałogu palenia. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanki, 2) pokazy, 3) czasopisma medyczne.
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE, W TYM Z	<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p>	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) grupowa,

WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYM METOD KOMUNIKACJI	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika, 2) umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) kształtowanie uważnego patrzenia, 6) nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy. 	<ol style="list-style-type: none"> 2) indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ja też jestem kimś ważnym 1) rozwijanie/umacnianie poczucia przynależności do grupy, 2) budowanie pozytywnej samooceny, 3) poznanie swoich mocnych stron. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) pokaz, 3) zajęcia grupowe.
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwiązywanie konfliktów, kompromis 1) doskonalenie/ nabycie wiedzy nt. różnych sposobów radzenia sobie w konflikcie, 2) doskonalenie/ nabycie wiedzy nt. słabych i mocnych stron stylów postępowania w sytuacjach konfliktowych, 3) doskonalenie/ nabycie wiedzy nt. kolejnych etapów rozwiązywania konfliktu, 4) doskonalenie/ nabycie wiedzy nt. skutecznych sposobów postępowania w określonej sytuacji konfliktowej. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka, 2) rozmowa kierowana, 3) drama.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taniec terapeutyczny. 1) dobra zabawa, 2) akceptacja własnego siebie. 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia przy muzyce 2) relaksacja na zakończenie z ćwiczeniami oddechowymi.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. 1) wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, 2) wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, 	<p>metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozmowa indywidualna.

	wartości	
	2. Sporządzanie ocen stanu psychicznego uczestników.	
INTEGRACJA	1. Spotkanie opłatkowe. Cele: 1) kultywowanie Świąt Bożego Narodzenia, 2) integracja z członkami rodzin uczestników	metoda: 1) aktywizująca.

Kierownik
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie

Katarzyna Marciniak