

**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie  
na rok 2022**

**STYCZEŃ**

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Główne trendy modowe na rok 2022”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul> <p>2. „Jak pielęgnować twarz zimą?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul>	<p>pogadanka, prezentacja multimedialna</p>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena układu oddechowego.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości własnego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowego dbania o higienę układu oddechowego,.</li> <li>c) zaznajomienie z zasadami profilaktyki infekcji układu oddechowego.</li> </ul> <p>2. „Zasady prawidłowej techniki mycia rąk</p> <p>Cele:</p>	<p>forma pracy: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny narzędzia i materiały: laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna pogadanka, praca w</p>

	a) kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych, b) utrwalenie prawidłowej techniki mycia rąk, c) zmniejszenie zagrożeń chorobami przenoszonymi przez brudne ręce.	grupie
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowniach. Cele: a) przypomnienie i wypracowanie zasad, b) zrozumienie regulaminu. 2. „Umiejętność dbania o czystość” Cele: a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy, b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji, d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.	pogadanka, zajęcia praktyczne.  praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowni kulinarnej. Cele: a) nauka prawidłowego i częstego mycia rąk, b) przypominanie i utrwalanie konieczności zakładania fartuchów ochronnych podczas zajęć w pracowni. 2. Prosta zupa warzywna na chłodne dni. Cele: a) nauka doboru odpowiednich produktów i ich ilości, zgodnych z przepisem, b) usprawnianie manualne, c) nauka korzystania z kuchenki elektrycznej, d) nauka nakrywania do stołu. 3. „Tele-grzanki” Cele: a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie, b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną, c) podniesienie samodzielności, d) nauka gotowania.	zajęcia praktyczne.  omówienie przepisu. zajęcia praktyczne.  praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne

UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „ Co to są pieniądze?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznać wartość pieniądza,</li> <li>b) wiedzieć skąd biorą się pieniądze i do czego służą.</li> </ul>	<p>pogadanki , czytanie książek - „ ABC Ekonomii- czyli pierwsze kroki w świecie finansów”, prace plastyczno-manualne – plakaty, filmiki- „Myszka w paski- świat pieniędzy”</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „Karnawałowe szaleństwo (maski).”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Tęczowy obraz na płótnie.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) Kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Słoik z uchwytem”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności plastycznych,</li> <li>b) podniesienie samooceny,</li> <li>c) uzyskanie satysfakcji ze swojej pracy.</li> </ul> <p>4. „Latawiec”- kartka okolicznościowa</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) usprawnianie manualne,</li> <li>b) pobudzanie wyobraźni plastycznej,</li> <li>c) wyrabianie dbałości o estetykę pracy.</li> </ul>	<p>indywidualna / grupowa ; materiały plastyczne: cekiny, kartki bloku technicznego, klej, wstążki, brokat w kleju, bibuła.</p> <p>materiały plastyczne: kredki olejne, pastele, suszarka do włosów, gorący klej.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, malowanie farbami akrylowymi, decoupage słoik, farby, uchwyty meblarskie, klej vikor, serwetki,</p>

		<p>pędzle</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ scrapbooking, papieroplastyka papier, nożyczki, klej, wykrojniki, big shot, tusze, stemple</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Podstawy pracy z komputerem”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie umiejętności posługiwania się komputerem w zakresie podstawowym,</li> <li>b) udoskonalenie skrótów na klawiaturze,</li> <li>c) bezpieczeństwo i higiena pracy,</li> <li>d) sposoby porozumiewania się z komputerem za pomocą klawiatury i myszki.</li> </ul> <p>2. W krainie kolorów”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praca z edytorem grafiki Paint.</li> <li>b) poznanie i wykorzystanie narzędzi graficznych: pędzla, ołówka, gumki.</li> </ul> <p>2. „Word - możliwości”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie koordynacji wzrokowo ruchowej (myszka - ekran),</li> <li>b) usprawnianie obsługi klawiatury.</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>3. „Usprawnianie motoryki małej oraz koordynacji ruchowej ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kreatywne wykorzystanie czasu wolnego,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	b) wzrost samooceny, c) rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia, d) doskonalenie koordynacji ruchów całego ciała.	ćwiczenia stymulujące koordynację obu rąk i koordynację wzrokowo-ruchową ćwiczenia grafomotoryczne samodzielne pisanie liter, wyrazów ćwiczenia pamięci ruchowej
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- UMIG Cele: a) uczestnik zna zadania instytucji jaką jest UMiG, b) nabycie wiedzy na temat zadań urzędników, c) uczestnik poznaje strukturę urzędu. 2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, b) monitorowanie bieżących spraw uczestników. 3. „Trening rozmów w banku i urzędzie” Cele: a) trening funkcjonowania w codziennym życiu, b) trening umiejętności interpersonalnych, c) rozwój komunikacji werbalnej.	prezentacja, pogadanka, arkusz papieru, ćwiczenia  praca indywidualna  ćwiczenie dyskusja odgrywanie scenek
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	1. „Słuchanie bierne muzyki” – gatunki muzyczne. Cele: a) rozwijanie zainteresowań muzycznych, b) poszerzanie wiedzy muzycznej, c) rozwijanie umiejętności wyciszenia przy muzyce.  2. „Teatroterapia -techniki dramowe”/Zajęcia wprowadzające.	forma: grupowa metoda: eksponująca narzędzia i materiały: laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik  zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy,

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul> <p>3. „Elementy muzykoterapii-muzykoterapia bierna i czynna”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności ,pobudzanie uczuć, redukcja trudności,</li> <li>b) pomaga w nawiązywaniu kontaktów i ogranicza konflikty,</li> <li>c) pobudza emocjonalnie i daje możliwość rozładowania napięć,</li> <li>d) podwyższa umiejętność koncentracji.</li> </ul>	<p>zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane</p> <p>praca grupowa, praca indywidualna, zajęcia praktyczne, instruktaż ,pokaz, forma multimedialna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. “Co należy robić, aby być zdrowym?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie uczestników z zasadami zdrowego stylu życia,</li> <li>b) kształtowanie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie,</li> <li>c) uświadamianie potrzeby dbania o własne zdrowie.</li> </ul>	<p>praktyczne działanie - trening higieniczny, pogadanka, rozmowa kierowana</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Wszystko jest komunikatem.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) podnoszenie u uczestników umiejętności i kompetencji kluczowych niezbędnych w życiu,</li> <li>b) uczestnik potrafi rozpoznać intencję nadawcy,</li> <li>c) dostrzega wady i zalety komunikacji.</li> </ul> <p>2. „Książka czy film – co o tym myślisz? Zbiór tematów do zainicjowania dialogu między uczestnikami zajęć ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) dialog jako forma wyrażania własnych przeżyć, emocji i własnego zdania, wchodzenia w interakcje z innymi uczestnikami zajęć</li> <li>b) uświadomienie uczestnikom różnicy między książką a filmem</li> </ul>	<p>burza mózgów, prezentacja, praca w grupie, karty pracy, ćwiczenia</p> <p>wykład pogadanka dyskusja praca w grupach</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	Cykl „Self adwokat – „Moja samodzielność”	biblioterapia, burza

<b>INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>1. "Kim jest samodzielna osoba."</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) omówienie zadań, jakie wykonuje osoba samodzielna,</li> <li>b) przedstawienie przywilejów, jakie posiada osoba samodzielna,</li> <li>c) ustalenie, na czym polega odpowiedzialność osoby samodzielnej.</li> </ul>	mózgów, psychoedukacja
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. „Szacunek do siebie i innych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pozyskanie wiedzy, czym jest szacunek do innych i do siebie,</li> <li>b) pozyskanie wiedzy, jak okazywać szacunku innym oraz sobie,</li> <li>c) zrozumienie, w jaki sposób wzajemny szacunek wpływa na relacje między ludźmi,</li> <li>d) Kształtowanie sposobów wyrażania wdzięczność wobec innych oraz wobec samego siebie</li> </ul>	dyskusja praca w grupach pogadanka
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „ Zimowy trening stacjonarny.”</p> <p>Zajęcia ruchowe, z wykorzystaniem rowerów stacjonarnych, oraz bieżni.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa wydolności organizmu,</li> <li>b) redukcja masy ciała,</li> <li>c) polepszenie ruchomości w stawach.</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) przeciwdziałanie przykurczom,</li> <li>b) odżywienie struktur stawowych,</li> <li>c) trening równowagi i koordynacji ruchowej,</li> <li>d) zwiększenie i utrzymanie wydolności, oraz siły mięśniowej.</li> </ul>	rowery stacjonarne, bieżnia  materace, piłki, gumy, wałki, koce, dyski Forma pracy jest indywidualna
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami. Cele: udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</p> <p>2. Zajęcia relaksacyjne: trening autogenny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja. Cel: wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</p> <p>3. Trening poznawczy. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, myślenia twórczego</li> </ul> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną. Cele:</p>	<p>Forma pracy: rozmowy indywidualne</p> <p>Forma pracy: trening grupowy</p> <p>Forma pracy: trening grupowy. gry: „Dixit”, Scrabble,</p>

	a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, b) wymiana doświadczeń, c) wzbogacanie wiedzy, doskonalenie umiejętności.	Rummikub”, inne  Forma pracy: spotkanie grupowe. psychoedukacja, dyskusja.
<b>INTEGRACJA i WSPÓŁPRACA</b>	1. Wieczór kolęd Cele: a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,	organizacja spotkania dla uczestników wraz z rodzinami

## LUTY

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Jak prawidłowo dobrać odzież w okresie zimowym” Cele: a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego. b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	grupowa, prezentacja multimedialna.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. „Higiena układu pokarmowego.” Cele : a) zwiększenie znajomości własnego ciała, b) nauka dbania o prawidłową higienę układu pokarmowego, c) poznanie zasad profilaktyki wybranych chorób układu pokarmowego.  2. „Domowe spa-jak dbać o urodę” Cele: a) wyrobienie nawyku codziennej pielęgnacji twarzy, b) wskazanie czynników ,które wpływają negatywnie na skórę twarzy, c) pogłębienie wiedzy z zakresu środków kosmetycznych.	wykład informacyjny, pokaz multimedialny laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna  pogadanka, praktyczne działanie





		ilustracji, ,listy zakupów najczęściej kupowanych produktów, map myśli związanych z nauką gospodarowania pieniędzmi; czytanie czasopism, książek
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. "Walentynkowe drzewo"-collage. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Zima”. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Domki z drewna” Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności technicznych,</li> <li>b) wyrabianie nawyku kończenia rozpoczętej pracy,</li> <li>c) oderwanie od problemów.</li> </ul> <p>4. „Obręcze na serwetki z uszami” Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności szycia ręcznego,</li> <li>b) rozwijanie umiejętności szycia na maszynie,</li> <li>c) nauka dbania o estetykę pracy.</li> </ul> <p>5. Makrama –technika i nauka podstawowych splotów.</p>	<p>Indywidualna/grupowa. materiały plastyczno-techniczne: kartki papieru A3, szablon drzewa, klej, nożyczki.</p> <p>materiały plastyczno-techniczne: sól, woda, farby plakatowe lub barwniki ,mąka.</p> <p>mix media drewniane domki, farby, pędzle, pasta strukturalna, granulaty, klej, serwetki, złoceni,</p> <p>tkanina, nici, szablony,</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) usprawnianie manualne,</li> <li>b) nauka podstawowych splotów,</li> <li>c) wyzwianie kreatywności.</li> </ul>	<p>nożyczki, szpilki, igły, maszyny do szycia, plastikowe kółka</p> <p>Zapoznanie i omówienie nowej techniki – pogadanka Praca indywidualna z pomocą terapeuty.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Wyprawa w nieznane”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praca z edytorem tekstu Word,</li> <li>b) samodzielne pisanie tekstów,</li> <li>c) używanie poznanych skrótów klawiszowych,</li> <li>d) łączenie tekstu z grafiką.</li> </ul> <p>2. „W świecie Word”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praca z edytorem tekstu Word: zabawa z klawiaturą,</li> <li>b) pisanie prostych wyrazów i zdań,</li> <li>c) zastosowanie klawisza Shift, Spacja, Alt, Enter,</li> <li>d) pisanie polskich znaków.</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>2. „Utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu (np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze,</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>liczenie) ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) podtrzymywanie przez uczestników zajęć sprawności i samodzielności w zakresie podstawowych czynności życiowych,</li> <li>b) nabywanie/utrwalanie wiedzy i umiejętności w powyższym zakresie.</li> </ul>	<p>pogadanki</p> <p>rozmowy indywidualne,</p> <p>wspierające</p> <p>dyskusje</p> <p>scenki sytuacyjne,</p> <p>warsztaty tematyczne</p>
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	<p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Słuchanie muzyki połączone z karaoke.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka czerpania przyjemności ze śpiewu,</li> <li>b) nauka wyszukiwania piosenek karaoke na YouTube.</li> </ul> <p>2. „Teatroterapia –technika kontekstu.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) Pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul> <p>3. „Biblioterapia z książką”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie zainteresowań literaturą,</li> <li>b) kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii,</li> <li>c) kształtowanie umiejętności prowadzenia rozmowy.</li> </ul>	<p>laptop, głośniki,</p> <p>Internet, ekran, rzutnik</p> <p>zajęcia teoretyczne,</p> <p>multimedialne pokazy,</p> <p>zajęcia praktyczne,</p> <p>instruktażowe, zajęcia grupowe</p> <p>zindywidualizowane</p> <p>zajęcia indywidualne,</p> <p>zajęcia grupowe,</p> <p>trening praktyczny z książką i czasopismem,</p> <p>trening teoretyczny z</p>

		możliwością korzystania ze sprzętu multimedialnego
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. "Jak dbać o zęby?"</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie u uczestników postawy promującej zdrowy i racjonalny tryb życia,</li> <li>b) promowanie regularnych wizyt u stomatologa.</li> </ul>	
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Techniki wpływu społecznego.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnik zna pojęcie: wpływ społeczny,</li> <li>b) rozpoznaje intencję nadawcy w zakresie perswazji i manipulacji,</li> <li>c) dostrzega techniki wpływu społecznego stosowane w reklamach.</li> </ul> <p>2. „Komunikacja”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zdobycie wiedzy na temat tego, jak aktywnie słuchać i co może nam dać słuchanie innych,</li> <li>b) zdobycie wiedzy na temat komunikatów ja i tego, jak ich używanie może być pomocne w codziennej komunikacji,</li> <li>c) zdobycie wiedzy na temat komunikacji pomiędzy dwoma osobami i tego, co może ją zakłócać.</li> </ul>	<p>burza mózgów, dyskusja, prezentacja, film, ćwiczenia</p> <p>pogadanka ćwiczenie grupowe scenki</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>1. „Świat moich wartości ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie wartości, jakimi kierują się ludzie,</li> <li>b) określenie swoich wartości,</li> <li>c) poznanie swoich mocnych stron.</li> </ul>	<p>pogadanki</p> <p>rozmowy indywidualne, wspierające</p> <p>dyskusje</p> <p>scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. Czym jest konflikt.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzbogacenie wiedzy uczestników o definicję konfliktu,</li> <li>b) przedstawienie warunków w jakich powstają konflikty,</li> </ul> <p>omówienie działań, jakie podejmują ludzie w sytuacjach konfliktowych.</p>	<p>trening grupowy, wykład, pokaz slajdów, scenki, burza mózgów</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „Oddech pełną piersią”- grupa uczy się prawidłowo oddychać.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka prawidłowego oddychania,</li> </ul>	<p>laseczki gimnastyczne, taśmy, balony, słomki i butelki z wodą</p>



	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Dlaczego powinniśmy używać antyperspirantów?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul> <p>2. „Jak dobierać ubranie odpowiednio do okoliczności?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul>	grupowa, pogadanka, prezentacja multimedialna
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena układu krwionośnego”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</li> <li>b) nauka dbania o prawidłową higienę układu krwionośnego,</li> <li>c) poznanie zasad profilaktyki wybranych chorób układu krwionośnego.</li> </ul> <p>2. “Profilaktyka przeziębień”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie zachowań prozdrowotnych,</li> <li>b) praktyczna nauka prawidłowych nawyków higienicznych,</li> <li>c) umiejętność doboru ubioru do pór roku,</li> <li>d) wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym.</li> </ul>	wykład informacyjny, pokaz multimedialny laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna  trening praktyczny, pogadanka
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Higiena i estetyka w kuchni.( środki chemiczne, wykonanie naturalnych środków do czyszczenia i dezynfekcji)</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka doboru i zakupu środków dezynfekcyjnych stosowanych w kuchni,</li> <li>b) nauka i przygotowanie samodzielnie naturalnego produktu czyszczącego.</li> </ul> <p>2. Prasowanie odzieży.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka korzystania z żelazka,</li> </ul>	pogadanka zajęcia praktyczne         zajęcia praktyczne

	b) dobór temperatury do prasowanej tkaniny, c) zachowanie zasad BHP podczas wykonywania czynności. 3. „Trening prasowania” Cele: a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy, b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji, d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.	
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Nauka pieczenia ciast – murzynek (wyszukiwanie przepisu, zakup potrzebnych składników, zespołowa praca w kuchni) Cele: a) sztuka wyboru odpowiedniego przepisu, b) zakup i odmierzenie składników, c) nauka pracy zespołowej, d) nauka nakrycia do stołu, e) nauka spędzania czasu wolnego. 2. „Tosty serowe” Cele: a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie, b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną, c) podniesienie samodzielności, d) nauka gotowania.	wspólne wyszukiwanie przepisu. omówienie i sposób wykonania. zakup produktów nauka przepisu  praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka ,instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. „Sposoby gospodarowania pieniędzmi” Cele: a) nauczyć się gospodarowania pieniędzmi wyznaczając je na dni oraz tygodnie , b) nauczyć się planowania i zapisywania wydatków w celu ich kontroli, c) nauczyć się robienia listy zakupów.	pogadanki związane z gospodarowaniem pieniędzmi; prace plastyczne, tworzenie map myśli i ilustracji, filmy
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	1. „Ozdoby wielkanocne.” Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze. b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych. c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,	Indywidualna / grupowa. pomoce plastyczno-techniczne: szklane słoje, świeczka, zielona sztuczna trawa,



	<p>d) Kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>2. „Okno na świat”- collage</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Drewniane owieczki”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie obsługi wyrzynarki włóśnicowej,</li> <li>b) kształcenie umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>c) usprawnianie manualne</li> </ul> <p>4. „Kartki wielkanocne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie percepcji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>b) doskonalenie precyzji ruchów,</li> <li>c) rozwijanie odpowiedzialności za wykonywaną pracę.</li> </ul> <p>5. Wikliniarstwo – kosze z wikliny.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka splotu,</li> <li>b) usprawnianie manualne,</li> <li>c) nauka współpracy i pomocy innym.</li> </ul>	<p>sztuczne wiosenne kwiaty, gorący klej</p> <p>pomoce plastyczno-techniczne: gałęzie różnej grubości i długości, gorący klej, młotek, gwoździe sztuczne kolorowe kwiatki, zawieszka, drut florystyczny.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, zajęcia techniczne, malowanie farbą akrylową płyta MDF, wyrzynarka włóśnicowa, szablon, ołówki, farby, pędzle, wiertarka, gwoździe, klej vikol</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ papieroplastyka, scrapbooking papier, nożyczki, klej, karton, sznurek, tusze, stemple, wykrojniki, big shot</p> <p>Omówienie nowej techniki pracy z naturalnymi materiałami.</p> <p>Nauka pracy z wikliną</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Poznajemy program Excel”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zabawa z tabelami i wykresami,</li> <li>b) zaznaczanie wybranego fragmentu arkusza,</li> <li>c) zmiana czcionki,</li> </ul> <p>2. Temat: „W świecie Excel”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) dodawanie obramowania i koloru,</li> <li>b) sumowanie w wierszach i kolumnach,</li> <li>c) edycja wykresu.</li> <li>d) zastosowanie funkcji suma.</li> </ul> <p>3. „Sztuka filmowa - wyszukiwanie informacji”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka trafnego wyszukiwania informacji,</li> <li>b) nauka wybierania potrzebnych informacji,</li> <li>c) nauka kopiowania i przenoszenia wiadomości do osobnych plików i folderów,</li> <li>d) podtrzymywanie i doskonalenie zdolności logicznego myślenia i łączenia faktów.</li> </ul>	zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>1. „Ludzie listy piszą ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kształcenie umiejętności pisania listów</li> </ul>	praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy

	b) Poznanie zasad pisania i stałych elementów listu c) Poznanie zasad prawidłowego adresowania kopert  2. „Wiosna, wiosna, ach to ty” Cele: a) doskonalenie wiedzy nt. zmian zachodzących w przyrodzie i prawidłowego doboru odzieży do pory roku b) stymulowanie percepcji wzrokowej, słuchowej i dotykowej, wzbogacanie doświadczeń zmysłowych, c) usprawnianie dużej i małej motoryki, d) rozwijanie umiejętności współdziałania	ćwiczenia językowe i redakcyjne dyskusja wykład ilustrowanie tematyki muzyką burza mózgów  pogadanka stymulacja polisensoryczna elementy muzykoterapii i arteterapii pokaz
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- OPS Cele: a) uczestnik zna zadania jakie pełni Ośrodek Pomocy Społecznej, b) potrafi wypełniać druki urzędowe, 2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.	pogadanka, prezentacja multimedialna, karty pracy  praca indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	1. „Rozwiązywanie krzyżówek.” Cele: a) pobudzanie funkcji myślowych, b) rozwijanie zainteresowań, c) poszerzanie wiedzy ogólnej. 2. „Teatroterapia -technika narracji.” Cele: a) odnowa zaufania jednostki we własne siły, b) odzyskanie poczucia własnej wartości, c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności, d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,	ćwiczenia aktywizujące narzędzia i materiały: krzyżówki, ołówki, gumki do mazania  zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane

	<p>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,  f) kreowanie własnego wizerunku,  g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,  h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</p> <p>3. „Teatroterapia -technika narracji.”  Cele:  a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,  b) odzyskanie poczucia własnej wartości,  c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,  d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,  e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,  f) kreowanie własnego wizerunku,  g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,  h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</p> <p>4. „Poradnictwo biblioteczne- wyjście do Biblioteki”  Cele:  a) nabycie umiejętności korzystania z zasobów bibliotecznych,  b) integracja ze społecznością lokalną,  c) zachęcanie do czytania książek.</p>	<p>zajęcia teoretyczne,  multimedialne pokazy,  zajęcia praktyczne,  instruktażowe, zajęcia grupowe  indywidualizowane</p> <p>trening teoretyczny w miejscu docelowym,  trening praktyczny w miejscu docelowym,  wyjście grupowe</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. „Jak dbać o higienę ciała”  Cele:  a) uświadomienie potrzeby przestrzegania higieny osobistej,  b) utrwalenie odpowiednich nawyków i umiejętności dotyczących higieny ciała.</p>	<p>pogadanka, trening praktyczny, ankiety edukacyjne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Przyczyny nieporozumień.”  Cele:  a) uczestnik wskazuje elementy utrudniające komunikację,</p>	<p>burza mózgów,  dyskusja, prezentacja,  praca w grupach,</p>

	b) opisuje wydarzenie, c) proponuje metody rozwiązania problemu, d) zna zasady efektywnej komunikacji.	ćwiczenia,
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	Cykl: „Self adwokat:”, „Moja samodzielność” 1. Zaufanie. Cele: a) omówienie pojęcia „zaufanie” i jego roli w relacjach międzyludzkich b) uświadomienie sposobów budowania i sprawdzania zaufania, c) sporządzenie list osób, którym możemy zaufać.	trening grupowy, biblioterapia, burza mózgów, psychoedukacja, psychorysunek
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. „Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja” Cele: a) budowanie postaw tolerancji i akceptacji odmienności.	miniwykład dyskusja praca w grupie
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. „Taniec terapeutyczny”- grupa uczestników bierze udział w nauce tańca i wspólnie tworzą układ taneczny i prezentują go reszcie uczestnikom. Cele: a) zachęcenie do integracji, b) nauka prostych kroków w tańcu i wykorzystanie ich, c) wspólnie mile spędzony czas. 2. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej Cele: a) przeciwdziałanie przykurczom, b) odżywienie struktur stawowych, c) trening równowagi i koordynacji ruchowej, d) zwiększenie i utrzymanie wydolności, oraz siły mięśniowej.	sprzęt do odtwarzania muzyki, duża sala materace, piłki gumy, wałki, koce, dyski Forma pracy jest indywidualna  materace, koce, piłki, gumy, hantle
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami. Cel: b) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów 2. Zajęcia relaksacyjne: Cel: b) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem 3. Trening poznawczy. Cel:	Rozmowy indywidualne  trening grupowy, trening autogenny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona,

	<p>a) stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, myślenia twórczego</p> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną. Cel:</p> <p>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, b) wymiana doświadczeń, c) wzbogacanie wiedzy, d) doskonalenie umiejętności.</p>	<p>wizualizacja. trening grupowy, trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, “Rummikub”, inne</p> <p>spotkanie grupowe, dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	<p>1. Warsztaty z rękodzieła Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,</p>	<p>organizacja spotkania dla uczestników Klubu Seniora</p>

## KWIECIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Moje dłonie świadczą o mnie” Cele:</p> <p>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego. b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</p>	<p>indywidualne /grupowe, pogadanka.</p>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena jamy ustnej i zębów.” Cele:</p> <p>a) nauka prawidłowej pielęgnacji jamy ustnej, b) profilaktyka próchnicy, c) zwiększenie świadomości własnego ciała.</p>	<p>wykład informacyjny, pokaz multimedialny laptop, prezentacja multimedialna, ekran, rzutnik, głośniki, Internet, prezentacja</p>

	<p>2. Prawidłowa technika pielęgnacji paznokci u rąk i nóg</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka prawidłowego wykonania pedicure u stóp ,</li> <li>b) zapobieganie chorobom grzybiczym,</li> <li>c) odpowiednie dobieranie kosmetyków higienicznych i pielęgnacyjnych.</li> </ul>	<p>multimedialna</p> <p>praktyczne działanie, rozmowa kierowana</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Odkurzacz – podstawowy sprzęt gospodarstwa domowego.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka korzystania z sprzętu,</li> <li>b) nauka obsługi i konserwacji urządzenia.</li> </ul> <p>2. Obsługa kuchenki elektrycznej</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie się z instrukcją obsługi kuchenki,</li> <li>b) nauka ustawiania odpowiedniej temperatury wypieku,</li> <li>c) przestrzeganie zasad BHP podczas pracy z urządzeniem.</li> </ul> <p>3. „Obsługa sprzętu AGD/RTV”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji,</li> <li>d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.</li> </ul>	<p>Pogadanka. Trening praktyczny.</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Sernik domowy</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie z przepisem,</li> <li>b) zakup odpowiednich składników,</li> <li>c) łączenie składników w odpowiednich ilościach i kolejności,</li> <li>d) nauka pieczenia w odpowiedniej temperaturze i czasie.</li> </ul> <p>2. Świąteczna sałatka jarzynowa</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) dobór i zakup składników,</li> <li>b) obróbka termiczna,</li> <li>c) nauka krojenia i siekania,</li> <li>d) nauka łączenia i doprawiania,</li> <li>e) dekoracja półmiska.</li> </ul>	<p>omówienie przepisu. trening praktyczny.</p>

	<p>3. „Sałatka owocowa egzotyczna”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie,</li> <li>b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną,</li> <li>c) podniesienie samodzielności,</li> <li>d) nauka gotowania.</li> </ul>	<p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „Zakupy”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) planować zakupy,</li> <li>b) nauczyć się kupowania, najpotrzebniejszych produktów,</li> <li>c) wybierać i segregować produktów na dni, tygodnie.</li> </ul>	<p>odgrywanie scenek, pogadanki na temat planowania, kupowania, wyjście do sklepu</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. „Dekoracje wielkanocne na stół”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Wiosenne drzewo”- collage</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Kury wielkanocne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) budowanie motywacji do pracy,</li> <li>b) rozwijanie aktywności artystycznej,</li> <li>c) kształcenie samodyscypliny.</li> </ul> <p>4. „Wielkanocne stoiki.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wyrabianie wrażliwości estetycznej,</li> <li>b) samorealizacja,</li> <li>c) rozwój zdolności manualnych.</li> </ul>	<p>Indywidualna / grupowa</p> <p>materiały plastyczno-techniczne: wyduszki jaj, klej na gorąco, mech, kolorowe jajeczka, gniazdko z gałązek, małe ptaszki.</p> <p>materiały plastyczno-techniczne: bibuła kolorowa, klej, nożyczki, kartka A3.</p> <p>rękodzieło, zajęcia techniczne</p> <p>materiały i narzędzia: płyta MDF, wyrzynarka włócnicowa, szablon,</p>



	<p>5. Wiklinowe dekoracje-wianki, gniazdka.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie nowych technik wyplotu gałązek,</li> <li>b) usprawnianie manualne.</li> </ul>	<p>ołówki, wiertarka, gwoździe, klej vikal, farby, pędzle, sztuczne kwiaty, pistolet z klejem na gorąco, papier ścierny</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Praca z programem POWERPOINT”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zastosowanie slajdów do wykonania animacji,</li> <li>b) tworzenie animacji i prezentacji.</li> </ul> <p>2. Temat: „Pokaz slajdów”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zastosowanie Kopiuj/Wklej/Wytnij,</li> <li>b) jak zaprojektować układ strony.</li> </ul> <p>3. „Sztuka filmowa - wyszukiwanie i zapisywanie wiadomości”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka trafnego wyszukiwania informacji,</li> <li>b) nauka wybierania potrzebnych informacji,</li> <li>c) nauka kopiowania i przenoszenia wiadomości do osobnych plików i folderów,</li> <li>d) podtrzymywanie i doskonalenie zdolności logicznego myślenia i łączenia faktów.</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy”.</li> </ul> <p>2. „ Samodzielnie tworzymy opowiadanie/bajkę”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie umiejętności tworzenia opowiadania/bajki,</li> <li>b) budzenie czynnego słownictwa,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) pobudzanie wyobraźni,</li> <li>d) wzbogacanie sprawności intelektualnej,</li> <li>e) rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i tworzenia spójnej wypowiedzi.</li> </ul>	
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	praca indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Sudoku”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa funkcji myślowych,</li> <li>b) nabycie umiejętności organizowania czasu wolnego.</li> </ul> <p>2. „Teatroterapia –techniki symboliczne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul> <p>3. „Filmoterapia jako świat iluzji i marzeń”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii,</li> <li>b) rozwój zainteresowań i wywoływanie pozytywnych emocji,</li> <li>c) rozładowanie napięć,</li> <li>d) pobudzanie empatii.</li> </ul>	<p>forma: grupowa metoda: problemowa, aktywizująca, gry dydaktyczne materiały i narzędzia: sudoku, ołówki, gumki do mazania</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane</p> <p>zajęcia teoretyczne, zajęcia praktyczne, praca z rzutnikiem i ekranem</p>

		multimedialnym
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	1. "Pierwsza pomoc przy urazach" Cele: a) udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej, b) dobór odpowiedniego środka opatrunkowego przy urazach.	pogadanka, trening praktyczny
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Reklama jako komunikat” Cele: a) opracowuje strategię marketingową produktu, b) wciela się w rolę, c) proponuje metody rozwiązania problemu, d) zna zasady efektywnej komunikacji w marketingu, e) zna i wykorzystuje mechanizmy wpływu społecznego. 2. „Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego.” Cele: a) zwiększenie poczucie własnej wartości, b) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami.	gra symulacyjna, szary papier, markery, dyskusja, prezentacja,  pogadanki rozmowy indywidualne, wspierające rozmowa ukierunkowana/oparta na dobrym przykładzie w grupie dyskusje scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	1. „Uczę się być asertywnym.” Cele: a) nabycie/poszerzenie wiedzy, czym jest asertywność, b) rozpoznanie komunikatu: „asertywny”, c) samodzielne tworzenie komunikatu asertywnego.	rozmowa kierowana objaśnienia i instrukcje
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	1. Struktura i przebieg konfliktu. Cele: a) zapoznanie uczestników z rodzajami konfliktów, b) zapoznanie z cyklem w przebiegu konfliktu.	trening grupowy, wykład, pokaz slajdów, scenki, burza mózgów
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	1. „Rajd rowerowy.” Cele:	wycieczka rowerowa.

	<p>a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych kontaktów z kolegami, b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.</p> <p>2. „Bądźmy silniejsi”- uczestnicy ćwiczą na atlasie, ćwiczą z ciężarkami, wykonują brzuszki, oraz „deskę”</p> <p>Cele:</p> <p>a) zwiększenie masy mięśniowej, b) poprawa siły mięśniowej, c) dbanie o zdrowie i wizerunek, d) wzrost poczucia własnej wartości i wiara w swoje możliwości.</p> <p>3. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej</p> <p>Cele:</p> <p>a) przeciwdziałanie przykurczom, b) odżywienie struktur stawowych, c) trening równowagi i koordynacji ruchowej.</p>	<p>uczestnicy 3 razy w tygodniu korzystają z siłowni zewnętrznej, która znajduje się nad jeziorem miejskim. ćwiczą obwodowo, przy asekuracji terapeuty, poprzedzają ćwiczenia siłowe rozgrzewką na świeżym powietrzu. dodatkowo u razie niepogody korzystają ze sprzętu na sali gimnastycznej.</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <p>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</p> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</p> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cel:</p> <p>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik, b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego</p>	<p>Forma pracy: rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy, trening autogeny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja.</p> <p>trening grupowy trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, “Rummikub”, inne</p>

<b>INTEGRACJA i WSPÓŁPRACA</b>	1. Warsztaty kulinarne z UTW Cele: a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,	organizacja spotkania dla uczestników oraz studentów z UTW
--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

## MAJ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Moje dłonie świadczą o mnie”. Cele: a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, b) Uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych. 2. „Rodzaje skóry i dobór kosmetyków” Cele: a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego. b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	grupowa, pogadanka, prezentacja multimedialna, prezentacja multimedialna.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. „Higiena układu moczowego.” Cele: a) zwiększenie świadomości swojego ciała, b) nauka higieny układu moczowego, c) nauka profilaktyki chorób układu moczowego. 2. “Pielęgnacja skóry i głowy: Cele: a) kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych,	forma: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny materiały i narzędzia: laptop, głośniki, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna, internet pogadanka, trening praktyczny



SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „W maju jak w gaju”-collage. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Pianka do golenia na różne sposoby.” Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „ Patchworkowe obrazy” Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności krawieckich,</li> <li>b) rozwój zdolności manualnych,</li> <li>c) rozwijanie kreatywności.</li> </ul> <p>4. „ Kartki komunijne” Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) usprawnianie manualne, pobudzanie wyobraźni plastycznej,</li> <li>b) nauka dbania o estetykę pracy.</li> </ul> <p>5. Makrama dla mamy-ozdobne lampiony Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka nowych wzorów wyplotu sznurka,</li> <li>b) usprawnianie manualne,</li> <li>c) nauka wiary we własne umiejętności.</li> </ul>	<p>Indywidualna/grupowa. materiały plastyczne: arkusz papieru 200cm/100cm, materiały o różnej fakturze, gorący klej, kolorowe guziki, plastelina, kolorowe patyczki od lodów,</p> <p>materiały plastyczne: duży blejtram, pianka do golenia, farby plakatowe.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ zajęcia krawieckie, tkanina, nici, nożyczki, igły, szpilki, maszyny do szycia, szablony ćwiczenia produkcyjne/ papieroplastyka, scrapbooking papier, klej, nożyczki, tusze, stemple, wykrojniki, big shot, wstążki</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Jak zapisać powstałe prace” Cele:</p>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne,</p>

	<p>a) zapisywanie swoich prac na dysku, (zapisz/zapisz jako), b) otwieranie plików, wprowadzanie zmian.</p> <p>2. Temat: „Wiadomości z kraju”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie umiejętności wyszukiwania informacji z internetu, b) potrafi wpisać słowo klucz.</p> <p>3. „Sztuka filmowa - wycinanie postaci filmowych z kadr”</p> <p>Cele:</p> <p>a) doskonalenie pracy w programie Word (nauka wycinanie i przenoszenia wybranych fragmentów fotografii, b) doskonalenie zdolności edytowania tekstu i obrazu.</p>	trening umiejętności informatycznych
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się, b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie, d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów, e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</p> <p>2. „Usprawnianie funkcji słuchowo-językowych”</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształtowanie wrażliwości, b) kształtowanie spostrzegawczości, c) kształtowanie pamięci słuchowej, d) kształtowanie umiejętności publicznych występów.</p> <p>1. „Symbole narodowe ”</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p> <p>układanie opowiadań z wykorzystaniem wyrazów i/lub obrazków czytanie różnymi metodami pamięciowe opanowywanie wierszy formułowanie wypowiedzi na zadany temat</p>



	<p>Cele:</p> <p>a) utrwalenie właściwych postaw wobec symboli narodowych.</p>	<p>wykład</p> <p>plakat – symbole narodowe</p>
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- PCPR</p> <p>Cele:</p> <p>a) uczestnik zna zadania jakie pełni PCPR,</p> <p>b) potrafi wypełniać druki urzędowe,</p> <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</p> <p>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p>	<p>pogadanka, pokaz multimedialny, burza mózgów, druki urzędowe</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „ Spacery i turystyka.”</p> <p>Cele:</p> <p>a) przywracanie sprawności fizycznej,</p> <p>b) kontakt z przyrodą,</p> <p>c) ogólne wyciszenie.</p> <p>2. „Teatroterapia –techniki refleksyjne”</p> <p>Cele:</p> <p>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</p> <p>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</p> <p>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</p> <p>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</p> <p>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</p> <p>f) kreowanie własnego wizerunku,</p> <p>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</p> <p>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</p> <p>3. „Poezjoterapia”</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwój wyobraźni,</p> <p>b) pozytywny wpływ na poczucie wartości,</p> <p>c) wiara we własne możliwości,</p>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: praktyczna</p> <p>materiały i narzędzia: przepisy ruchu drogowego, mapa szlaków turystycznych, ubiór turystyczny</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, Zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane</p> <p>zajęcia grupowe, praca indywidualna z poezją, czytanie i analizowanie poezji, zajęcia teoretyczne, zajęcia</p>

	d) uwolnienie emocji i uczuć.	praktyczne
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. "Sport to zdrowie"</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wdrażanie uczestników do dbania o zdrowie poprzez uprawianie różnego rodzaju sportów,</li> <li>b) poznanie różnych form aktywności.</li> </ul>	słowna- rozmowa, pogadanka, czynna- samodzielne wykonywanie ćwiczeń dostosowanych do danej osoby
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Ku własnym wyborom.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnicy zwiększą swoją wiedzę w kontekście dokonywania wyborów,</li> <li>b) rozwiną kluczowe umiejętności w zakresie asertywności.</li> <li>c) uświadomią sobie znaczenie zachowania asertywnego w kontekście planowania własnej drogi życiowej.</li> </ul> <p>2. „ Współpraca.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zdobycie wiedzy na temat ról grupowych i tego, jak skutecznie współpracować.</li> </ul>	<p>małe kolorowe karteczki, plansze do „Metody trójkąta”, arkusze szarego papieru, flamastry, plansze dotyczące postaw: asertywnej, uległej i agresywnej</p> <p>miniwykład praca w grupie</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>Cykl „Self adwokat – „Moja samodzielność”</p> <p>1. Zasady i nauka samodzielności.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Omówienie znaczenia zasad, ważnych w samodzielnym funkcjonowaniu,</li> <li>b) rozwijanie wiedzy o sposobach uczenia się samodzielności.</li> </ul>	trening grupowy, biblioterapia, dyskusja, psychoedukacja
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. „Uważność i bycie życzliwym dla siebie w sytuacjach trudnych.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie z podstawową techniką Mindfulness pomocną w trudnych sytuacjach oraz lepszym poznaniu siebie.</li> <li>b) zachęcenie uczestników do tego, aby byli bardziej życzliwi względem samych siebie.</li> </ul>	<p>miniwykład praca w grupie praca indywidualna</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „Aerobic dla każdego, dla starszego i młodszego”</p> <p>Cele:</p>	muzyka, materace terapeuta ćwiczy z

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa kondycji ogólnej,</li> <li>b) wzmacnianie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) akceptacja własnego ciała,</li> <li>d) poprawa stanu psychicznego.</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) przeciwdziałanie przykurczom,</li> <li>b) odżywienie struktur stawowych,</li> <li>c) trening równowagi i koordynacji ruchowej.</li> </ul>	<p>uczestnikami, koryguje, utrwała podstawowe kroki aerobowe</p> <p>materace, hantle, piłki,</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</li> </ul> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,</li> <li>b) wzmacnianie odporności organizmu.</li> </ul> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</li> <li>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego.</li> </ul> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców,</li> <li>b) wymiana doświadczeń,</li> <li>c) wzbogacanie wiedzy,</li> <li>d) doskonalenie umiejętności.</li> </ul>	<p>rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy, trening autogenny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, terapia lasem</p> <p>trening grupowy, trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, “Rummikub”, inne zajęcia z tablicą interaktywną</p> <p>spotkanie grupowe, dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>

<b>INTEGRACJA i WSPÓŁPRACA</b>	1. Warsztaty kulinarne z UTW 2. Obchody 25-lecia ŚDS. Cele: c) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, d) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych.	organizacja spotkania dla uczestników oraz studentów z UTW
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

## CZERWIEC

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Co mówi o nas nasza postawa ciała”. Cele: a) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego. b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych. 2. „Usiądź jak dama” Cele: a) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego. b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	grupowa, prezentacja multimedialna.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. „ Higiena skóry.” Cele: a) zwiększanie świadomości swojego ciała, b) nauka prawidłowej higieny skóry, c) nauka profilaktyki chorób skórnych.  2. “Zapobieganie chorobom błony śluzowej jamy ustnej i przyzębia” Cele: a) nauka wyrobienia mycia zębów,	forma: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna, internet  pogadanka, pokaz przyborów do higieny jamy ustnej

	b) stała troska o zęby, c) zapoznanie z chorobami jamy ustnej.	
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Obsługa blendera, sokowirówki i miksera Cele: a) nauka zasad BHP podczas pracy z urządzeniem, b) nauka realizacji przepisów z użyciem sprzętu.  2. „Trening reperacji odzieży” Cele: a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy, b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji, d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.	czytanie i omówienie instrukcji, ćwiczenia praktyczne,  praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	1. Truskawkowe szaleństwo – sok, kefir Cele: a) nauka pracy ze sprzętem. Biskopt z truskawkami Cele: a) wyszukiwanie i wybór przepisu b) nauka przygotowania i pieczenia ciasta, c) nauka przygotowania kremu, d) nauka przygotowania galaretki, e) nauka dekoracji ciasta. 2. „Słodkie trufelki” Cele: a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie, b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną, c) podniesienie samodzielności, d) nauka gotowania	pokaz, trening kulinarny       praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka ,instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. „Sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi” Cele: a) poznać sposób i techniki oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, b) znać przyczyny, dla których należy być oszczędnym.	pogadanki na temat oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, tworzenie ilustracji i map myśli, prace indywidualne

<p>SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE</p>	<p>1. „Wszystkie dzieci nasze są”-collage. Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze, b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych, c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>2. „Truskawka w 3D” . Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze. b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych. c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych. d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>3. „ Puzzle mix media.” Cele: a) odwrócenie uwagi od niepokojących myśli, b) rozwój zdolności twórczych, c) rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi.</p> <p>4. „ Kuchenne łapki.” Cele: a) usprawnianie manualne, b) ćwiczenie percepcji wzrokowo ruchowej, c) niwelowanie napięć emocjonalnych.</p> <p>5. Makrama - kwietnik. Cele: a) nauka wyplotu kwietnika, b) nauka montażu doniczki i zawieszenia na ścianie.</p>	<p>Indywidualna/grupowa. materiały plastyczno- techniczne: duże arkusz papieru, klej, mazaki, kredki, plastelina, kolorowe korale, skrawki skóry.</p> <p>materiały plastyczne: kartka biała A3, mazaki, klej w sztyfcie, kartki zielone i czerwone.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, mix media, płyta MDF, wyrzynarka włosnicowa, szablon, ołówki, farby, pędzle, płyny do spękań, lakier, tusze, złocenia, masy plastyczne, serwetki, klej forma: grupowa/indywidualna metoda: praktyczna, ćwiczenia produkcyjne, rękodzieło, szydełkowanie</p>
--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		materiały i narzędzia: nici, nożyczki, szydełko, wzorniki pokaz. zajęcia praktyczne.
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Praca na tablicy interaktywnej.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Uczestnik doskonali :rysowanie, pisanie, malowanie, zaznaczanie, przeciąganie obrazów, a także podkreślanie</li> </ul> <p>2. „Gry i zabawy na tablicy interaktywnej.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie motoryki małej,</li> <li>b) kreatywność,</li> <li>c) zdrowa rywalizacja.</li> </ul> <p>3. „Sztuka filmowa - wycinanie postaci filmowych z kadr”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie pracy w programie Word (nauka wycinanie i przenoszenia wybranych fragmentów fotografii,</li> <li>b) doskonalenie zdolności edytowania tekstu i obrazu.</li> </ul>	zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>2. „Gra w kolory – nauka lub utrwalanie znajomości kolorów”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) podniesienie funkcji poznawczych oraz kompetencji społecznych.</li> </ul>	praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy  gra edukacyjna
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> </ul>	praca indywidualna  przykłady schematów

	<p>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p> <p>1. „Trening rozmów przez telefon ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wzywania pomocy w czasie wypadku,</li> <li>b) nauka przekazywania istotnych informacji,</li> <li>c) trening zachowań adekwatnych do sytuacji,</li> <li>d) trening pamięci.</li> </ul>	<p>rozmów</p> <p>rozmowa</p>
<p><b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b></p>	<p>1. „ Piesza wycieczka.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa motoryki dużej,</li> <li>b) neutralizowanie nudy i beczynności,</li> <li>c) kontakt z naturą.</li> </ul> <p>2. „Techniki kontekstu: ATRYBUTY”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) obudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul> <p>3. „Poezjoterapia -praca z rymem i metaforą”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) próba samodzielnego kreślenia znaków literopodobnych,</li> <li>b) słuchanie, czytanie i recytowanie wierszy,</li> <li>c) nauka pisanie wierszy jako forma ekspresji doświadczeń, przeżyć i idei.</li> </ul>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: praktyczna</p> <p>materiały i narzędzia:</p> <p>przepisy ruchu drogowego, obuwie i odzież turystyczna, przewodnik turystyczny</p> <p>Zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, zajęcia teoretyczne wprowadzające do tematu, zajęcia praktyczne- świadome pisanie wierszy</p>
<p><b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA</b></p>	<p>1. “Profilaktyka zdrowotna”</p> <p>Cele:</p>	<p>Pogadanka, pokaz sprzętu do pomiaru</p>



<b>O ZDROWIE</b>	a) nauka pomiaru ciśnienia tętniczego, b) nauka regularnego zażywania leków.	ciśnienia
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Mówienie wprost” Cele: a) kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb, tworzenia planu działania i stawiania własnych celów oraz podejmowania decyzji, b) nauka radzenia sobie ze złością, lękiem i innymi emocjami.  2. „Różne sposoby porozumiewania się” Cele: a) nabycie wiedzy o różnych sposobach porozumiewania się, b) pozyskanie/doskonalenie wiedzy nt. porozumiewanie się werbalnego i niewerbalnego, c) nabycie wiedzy dot. sposobów odczytywania znaczenia przekazu i rozumienia intencji nadawcy w sytuacjach problemowych.	Burza mózgów, pogadanka, karty pracy, tablica multimedialna, ćwiczenia  dyskusja burza mózgów drama praca grupowa
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	1. „ Mam tę moc – o sile marzeń” Cele: a) nauka wyrozumiałości i postawy empatycznej, b) dostrzeganie swoich mocnych stron, c) zrozumienie problemów życia codziennego osób niepełnosprawnych.	pogadanka dyskusja praca indywidualna praca w grupach
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	1. Rozwiązywanie konfliktów. Cele: a) zdobycie wiedzy dotyczącej warunków , jakie należy spełnić by rozwiązać konflikt, b) poznanie kroków skutecznego rozwiązywania konfliktów, c) poznanie barier utrudniających współpracę w rozwiązywaniu konfliktu.	trening grupowy, wykład, pokaz slajdów, scenki, burza mózgów.
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	1. „Rajd rowerowy” . Cele: a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania oferty wspólnych zajęć. 2. Bieg po zdrowie”- uczestnicy wcześniej trenujący na bieżni, która znajduje się na sali, próbują sił, biegając wokół jeziora miejskiego. Osoby, które z różnych względów nie mogą biec, spacerują. Po zakończonym biegu, ćwiczenia rozciągające. Cele: a) poprawa wydolności organizmu, b) dotlenienie, c) redukcja masy ciała,	wycieczka rowerowa.       teren nad jeziorem miejskim.

	<p>d) wiara we władne możliwości.</p> <p>3. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej</p> <p>Cele:</p> <p>a) przeciwdziałanie przykurczom,</p> <p>b) odżywienie struktur stawowych,</p> <p>c) trening równowagi i koordynacji ruchowej.</p>	<p>materace, piłki, taśmy, wálki, koce, dyski,</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <p>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów.</p> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cele:</p> <p>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,</p> <p>b) wzmacnianie odporności organizmu.</p> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</p> <p>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego.</p> <p>4. Spotkanie z rodzicami uczestników z zaburzeniami psychicznymi.</p> <p>Cel:</p> <p>a) wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, rozwijanie wiedzy</p>	<p>Rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy, trening autogeny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, terapia lasem</p> <p>trening grupowy, trening pamięci, rozwiązywanie zadań logicznych, zajęcia z tablicą interaktywną spotkanie grupowe, dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	<p>1. Spotkanie teatralno- literackie „Každy człowiek ma to, na co się odważy”</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</p> <p>b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,</p>	<p>Współpraca ze Szkołą Podstawową nr 1w Międzychodzie</p>

LIPIEC

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „ Jak dbać i pielęgnować włosy i zarost”. 2. „Usiądź jak dama” . Cele: a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	<i>grupowe, pogadanka, film instruktarzowy.</i>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. „ Higiena włosów i paznokci.” Cele: a) zwiększenie świadomości własnego ciała, b) nauka prawidłowej higieny włosów i paznokci, c) nauka profilaktyki chorób włosów i paznokci.  2. Codzienna zmiana bielizny osobistej Cele: a) rozwijanie umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym, b) wyrobienie nawyku konieczności zmiany bielizny osobistej.	forma: grupowa: metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny materiały i narzędzia: laptop, głośniki, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna, internet  pogadanka, trening praktyczny
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Przygotowanie odzieży i obuwia do sezonu zimowego - naprawa ubrań. Cele: a) nauka przyszywania guzika, b) reperacja zamka, c) nauka zszywania dziurawej kieszeni. 2. „Trening konserwacji obuwia” Cele: a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy, b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji, d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie	zajęcia praktyczne          praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny

UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>3. Zupa domowa – rosół z kury.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka doboru świeżych warzyw,</li> <li>b) obróbka wstępna i termiczna,</li> <li>c) dobór odpowiednich przypraw,</li> <li>d) przygotowanie makaronu.</li> </ul> <p>4. Letnie przyjęcia na świeżym powietrzu – grill.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) integracja uczestników spotkania,</li> <li>b) nauka przygotowania mięsa i warzyw,</li> <li>c) nauka doboru odpowiednich przypraw i czasu obróbki termicznej.</li> </ul> <p>5. „Sorbety owocowe”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie,</li> <li>b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną,</li> <li>c) podniesienie samodzielności,</li> <li>d) nauka gotowania.</li> </ul>	<p>omówienie przepisu. zajęcia kulinarne</p> <p>zajęcia kulinarne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności                      zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „Trudności w zakupach.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) potrafić wymienić trudności, na które może być narażony podczas robienia zakupów w sklepie,</li> <li>b) potrafić radzić sobie, w trudnych sytuacjach,</li> <li>c) potrafić wymienić kilka sposobów i technik na radzenie sobie podczas zakupów.</li> </ul>	<p>pogadanki, odgrywanie scenek, filmoterapia</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „Wakacje dla wszystkich”-collage.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Ogród na butelce.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> </ul>	<p>grupowa, materiały plastyczno- techniczne: duży brystol, zielona krepa, kolorowe sztuczne kwiatki, gorący klej, koronki, suche patyczki.</p> <p>materiały plastyczno-</p>

	<p>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</p> <p>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>3. „Graficzne zawieszki”- dekoracja ścienna.</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności technicznych,</p> <p>b) kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,</p> <p>c) rozwijanie umiejętności zastosowania w praktyce posiadanej wiedzy.</p>	<p>techniczne: kolorowe kwiaty, gorący klej, butelka szklana.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ wycinanie na wyrzynarce włóśnicowej, wiercenie, szlifowanie, malowanie drewniane listwy, piły ręczne, papier ścierny, wiertarka, sznurek, farby, pędzle</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Zagrożenia w sieci.”</p> <p>Cele:</p> <p>a) edukacja o rodzajach zagrożeń,</p> <p>b) jakie są wady i zalety internetu?</p> <p>2. „Przegrywanie zdjęć”</p> <p>Cele:</p> <p>a) doskonalenie wykorzystywania komputera do różnych celów (nauka przenoszenia fotografii z telefonu do komputera),</p> <p>b) nauka segregacji i zapisywania przeniesionych fotografii.</p>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</p> <p>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</p> <p>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</p> <p>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</p> <p>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy”.</p> <p>1. „Co słyszeć? ”</p> <p>Cele:</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p> <p>praca indywidualna</p>

	a) rozwijanie i doskonalenie funkcji słuchowych b) usprawnianie funkcji językowych c) doskonalenie koncentracji	ćwiczenia
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć. Cele: a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.	praca indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	1. „Nordic walking” Cele: a) poprawa kondycji, b) utrwalenie zasad Nordic Walking, c) kontakt z naturą.  2. „Techniki kontekstu: RZEZBA” Cele: a) odnowa zaufania jednostki we własne siły, b) odzyskanie poczucia własnej wartości, c) obudzenie wyobraźni i kreatywności, d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary, e) uświadomienie prawa do popełniania błędów, f) kreowanie własnego wizerunku, g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie, h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.  3. „Choreoterapia” Cele: a) pobudzanie i uwalnianie uczuć przy pomocy ruchów ciała oraz przyjmowaniu właściwej pozy b) aktywność ciała w tańcu jest pomocna w odreagowywaniu tłumionych emocji, c) samooczyszczenie się, d) przeżywanie stanu zadowolenia.	forma: grupowa metoda: praktyczna, ćwiczenia przedmiotowe materiały i narzędzia: kijki do Nordic Walking, wygodny strój sportowy, przepisy ruchu drogowego  zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe indywidualizowane  zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe, zajęcia pokazowe audiowizualne
<b>UMIEJĘTNOŚĆ</b>	1. “Gdy chorujemy”	pogadanka, plakaty o

<b>DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) umiejętność podania przykładu chorób wirusowych,</li> <li>b) wskazanie głównych dróg szerzenia się zakażeń,</li> <li>c) rozpoznanie głównych objawów choroby.</li> </ul>	tematyce zdrowotnej
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Konflikt w relacjach.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie wiedzy dotyczącej obszarów związanych z pojęciem konfliktu,</li> <li>b) zwiększenie wiedzy dotyczącej technik i metod rozwiązywania konfliktów,</li> <li>c) nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji i ich wpływu na proces rozwiązywania konfliktów,</li> <li>d) nabycie wiedzy na temat roli komunikacji w rozwiązywaniu konfliktów,</li> <li>e) nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik .relaksacyjnych</li> </ul>	Karty pracy, pisaki, kredki, markery, karteczki, samoprzylepne, papier Flipchart
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>Cykl „Self adwokat – „Moja samodzielność”</p> <p>1. Jak rozpoznać człowieka samodzielnego.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) przypomnienie zadań, które wykonuje osoba samodzielna,</li> <li>b) dostrzeżenie cech samodzielności u siebie.</li> </ul>	trening grupowy, biblioterapia, dyskusja, psychoedukacja
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. „Nauka podporządkowania się normom społecznym”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie definicji normy i rodzajów norm,</li> <li>b) poznanie zasady prawidłowego zachowania i postaw prospołecznych,</li> <li>c) pozyskanie samoświadomości w zakresie norm i zasad,</li> <li>d) nabycie/poszerzenie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w relacjach z otoczeniem, bez narażania się na niebezpieczeństwo i konflikty,</li> <li>e) stwarzanie sobie warunków do realizacji potrzeby satysfakcji, uznania, bezpieczeństwa,</li> <li>f) nabycie/poszerzenie umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji interpersonalnych,</li> <li>g) budowanie adekwatnej samooceny i rozwijanie umiejętności społecznych,</li> <li>h) kształtowanie postaw prospołecznych.</li> </ul>	rozmowy indywidualne, wspierając dyskusje scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne burza mózgów
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. Rajd rowerowy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,</li> <li>b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.</li> </ul> <p>2. Wakacyjne rozgrywki w ringo.- uczestnicy trenują codziennie rzuty do celu ringo, podrzucania, wzajemne rzucanie do siebie. Następnie przez rozłożoną siatkę, przerzucają do siebie ringo. tworzenie drużyn i przeprowadzenie rozgrywek. Wyłonienie i nagrodzenie najlepszej drużyny, oraz</p>	wycieczka rowerowa.

	<p>najlepszego gracza.</p> <p>Cele:</p> <p>3. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej</p> <p>Cele:</p> <p>a) przeciwdziałanie przykurczom,</p> <p>b) odżywienie struktur stawowych,</p> <p>c) trening równowagi i koordynacji ruchowej,</p> <p>d) poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej.</p>	<p>miejsce jest boisko nad jeziorem, lub miejsce koło ŚDS</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <p>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</p> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cele:</p> <p>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,</p> <p>b) wzmacnianie odporności organizmu.</p>	<p>rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy, trening autogenny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, terapia lasem</p>
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	<p>3. Piknik rodzinny</p> <p>Cele:</p> <p>e) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</p> <p>f) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,</p>	<p>organizacja spotkania dla uczestników wraz z rodzinami</p>

## SIERPIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY</b>	<p>1. „Jak dbać o estetyczny wygląd dłoni i paznokci”.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</p> <p>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków</p>	<p>grupowa, film instruktażowy, pogadanka, prezentacja.</p>



	<p>atmosferycznych.</p> <p>2. „W jakich kolorach powinniśmy kupować odzież letnią”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego.</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul>	<p>pogadanka, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena narządu wzroku.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości własnego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny oczu,</li> <li>c) nauka profilaktyki chorób oczu.</li> </ul> <p>2. „Choroby układu moczowego”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) umiejętność dbania o higienę intymną,</li> <li>b) rozpoznanie niepokojących objawów wskazujących na chorobę układu moczowego,</li> <li>c) zapoznanie się z chorobami układu moczowego.</li> </ul>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny</p> <p>materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna, internet</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Prace porządkowe w domu – mycie okien.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka dbania o czystość otoczenia,</li> <li>b) umiejętność użycia właściwych środków czyszczących,</li> <li>c) zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności.</li> </ul> <p>2. „Trening konserwacji obuwia”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji,</li> <li>d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.</li> </ul>	<p>zajęcia praktyczne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>3. Spaghetti Napoli – danie z Włoch.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka czasu i kolejności wykonania dania,</li> <li>b) wyjaśnienie pochodzenia potrawy,</li> <li>c) nauka techniki jedzenia i doboru makaronu.</li> </ul>	<p>Omówienie przepisu. Zajęcia kulinarne.</p>

	<p>4. Zdrowie na talerzu. Lekkie przekąski- pomidor, ogórek, papryka, kabaczek, cukinia.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wykonania i podania lekkiej przekąski z ogródka,</li> <li>b) poszukiwanie ciekawego przepisu i formy podania,</li> <li>c) szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania.</li> </ul> <p>5. „Sorbety owocowe”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie,</li> <li>b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną,</li> <li>c) podniesienie samodzielności,</li> <li>d) nauka gotowania.</li> </ul>	<p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „Czym jest praca?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) znać wartość pracy,</li> <li>b) wiedzieć czym jest praca i do czego jest nam potrzebna.</li> </ul>	<p>pogadanki na temat pracy, tworzenie ilustracji, map myśli, prace indywidualne i zbiorowe</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „Sad”-collage.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> </ul> <p>kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>2. „Praca plastyczna z wykorzystaniem nasion”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Chmura z pomponów.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie wyobraźni przestrzennej,</li> <li>b) ćwiczenie koncentracji uwagi,</li> <li>c) usprawnianie manualne.</li> </ul>	<p>indywidualna/grupowa materiały plastyczno- techniczne: podwójny brystol, suche gałązki, plastelina, folia bąbelkowa, klej na gorąco, skrawki kolorowych papierów.</p> <p>materiały plastyczne: tektura, pisaki, nasiona słonecznika, kartki z bloku technicznego czerwonego.</p>

	<p>4. „Kolorowe ptaki.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie zdolności manualnych,</li> <li>b) rozwijanie wyobraźni plastycznej,</li> <li>c) pobudzanie kreatywności.</li> </ul> <p>5. Wianki z wikliny (wiklina, kolorowe sztuczne lub żywe kwiaty, świerk, jodła, modrzew, drucik do mocowania).</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyplatania wieńców,</li> <li>b) nauka mocowania i ozdabiania dekoracji,</li> <li>c) wyzwalanie estetyki i kreatywności.</li> </ul>	<p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, robótki ręczne kolorowa wełna, nożyczki, karton, klej</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ arteterapia, papieroplastyka, rzeźba, karton, farby, nożyczki, klej, drut.</p> <p>Omówienie i pokaz techniki. Zajęcia techniczne.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Portale Społecznościowe.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie /Rozwijanie umiejętności jak korzystać z portali społecznościowych np. Facebook</li> </ul> <p>2. „Skrzynie i skrzynki.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie umiejętności zakładania nowego e-maila.</li> </ul> <p>3. „Edytor tekstu, tabele i nagłówki”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) podnoszenie umiejętności korzystania z komputera.</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>2. „Przypomnienie zasad ortografii języka polskiego.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie przez uczestnika zasad pisowni i stosowanie poznanych zasad ortograficznych w praktyce,</li> <li>b) potrafi korzystać ze słownika ortograficznego oraz słownika języka polskiego.</li> </ul>	<p>wykład</p> <p>praca indywidualna i w parach: uczestnicy wyszukują w słowniku ortograficznym i słowniku języka polskiego, jak się pisze podany przez osobę prowadzącą zajęcia wyraz</p>
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- ZUS</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnik zna zadania jakie pełni ZUS,</li> <li>b) potrafi wypełniać druki urzędowe,</li> </ul> <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	<p>pogadanki, prezentacja multimedialna, arkusz papieru, karty pracy</p> <p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Przegląd prasy”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie zainteresowań,</li> <li>b) poszerzanie wiedzy o świecie,</li> <li>c) niwelowanie nudy.</li> </ul> <p>3. „Choreoterapia”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pobudzanie i uwalnianie uczuć przy pomocy ruchów ciała oraz przyjmowaniu właściwej pozy,</li> <li>b) aktywność ciała w tańcu jest pomocna w odreagowywaniu tłumionych emocji,</li> <li>c) samooczyszczenie się,</li> <li>d) przeżywanie stanu zadowolenia.</li> </ul> <p>4. „Techniki kontekstu: RZEZBA”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> </ul>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: podająca, aktywizacja, pogadanka</p> <p>materiały i narzędzia: kolorowe czasopisma</p> <p>zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe, zajęcia pokazowe audiowizualne</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia</p>

	c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności, d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary, e) uświadomienie prawa do popełniania błędów, f) kreowanie własnego wizerunku, g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie, h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.	grupowe indywidualizowane
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	1. "Dbanie o higienę stóp" Cele: a) odpowiednie stosowanie środków czystości, b) zapoznanie z objawami grzybicy stóp.	pogadanka, trening praktyczny
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Aktywne słuchanie.” Cele: a) uświadomienie znaczenia aktywnego słuchania, b) rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi, c) poznawanie barier komunikacyjnych i ich znaczenia podczas porozumiewania się. 2. „Ćwiczymy umiejętności aktywnego słuchania i koncentracji” Cele: a) stwarzanie sytuacji, by odpowiedzieć na pytania zadawane do przeczytanego tekstu, b) stwarzanie sytuacji, by po wysłuchaniu tekstu przedstawić za pomocą rysunku nazwy przedmiotów o których mowa w tekście.	burza mózgów, prezentacja, pogadanka, ćwiczenia, odgrywanie ról  burza mózgów metoda czynna – zadań stawianych do wykonania, metoda słowna - omówienie zagadnień, czytanie tekstów praca grupowa praca indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	1. „Ja też jestem kimś ważnym” Cele: a) wzmacnianie poczucia przynależności do grupy, b) akceptacja samego siebie, c) rozwijanie umiejętności komunikowania się z grupą.	pogadanka pokaz praktyczne działanie
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	1. Negocjacje. Cele: a) zdobycie wiedzy o tym kiedy potrzebujemy rozjemcy, b) omówienie zasad negocjacji.	trening grupowy, wykład, pokaz slajdów, scenki, dyskusja

<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	1. Rajd rowerowy. Cele: a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć	wycieczka rowerowa.
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami. Cel: a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów 2. Zajęcia relaksacyjne: Cel: a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, b) wzmacnianie odporności organizmu.	rozmowy indywidualne  trening grupowy, trening autogeny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, terapia lasem
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	1. Gra terenowa Cele: a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych.	organizacja spotkania dla uczestników wraz z harcerzami

## WRZESIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY</b>	1. „Czym się różni strój biznesowy od stroju codziennego”. Cele: a) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych. 2. „Jak dobrać makijaż do okazji”. Cele: c) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, d) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków	<i>grupowa, prezentacja multimedialna.</i>  <i>prezentacja multimedialna.</i>

	atmosferycznych.	
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena narządu słuchu”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości własnego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny uszu,</li> <li>c) nauka profilaktyki chorób uszu.</li> </ul> <p>2. "Higiena snu i skutki niedoboru wpływające na wygląd skóry</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zrozumienie istoty wypoczynku,</li> <li>b) zapoznanie się z odpowiednią ilością snu i wygląd skóry przy jego braku,</li> <li>c) uświadomienie uczestnikom o wpływie snu na organizm sposobach wypoczynku.</li> </ul>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny</p> <p>materiały i narzędzia: laptop, prezentacja multimedialna, głośniki,, ekran, rzutnik, internet</p> <p>pogadanka, trening prakyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. ABC – porządków domowych.</p> <p>Usuwanie plam z odzieży i sprzętów domowych.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wykonania domowej mieszanki usuwającej plamy,</li> <li>b) dobór odpowiednich środków chemicznych i ich proporcji,</li> <li>c) wymiana swojej nabytej wiedzy i przeczytanych informacji.</li> </ul> <p>2. „Kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji,</li> <li>d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.</li> </ul>	<p>pogadanka</p> <p>zajęcia praktyczne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Domowa sałatka jarzynowa ( lista składników, zakupy, naczynia do gotowania i sporządzania).</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyboru świeżych warzyw odpowiednich do przygotowania sałatki,</li> <li>b) odpowiednia obróbka wstępna,</li> <li>c) nauka czasu i temperatury gotowania warzyw,</li> <li>d) doprawianie i dekoracja dania.</li> </ul> <p>2. Zdrowe przekąski w kuchni (jabłka, żurawina, orzechy, pestki słonecznika, miód, powidła).</p>	<p>Pogadanka.</p> <p>Zajęcia praktyczne.</p> <p>Pokaz zastosowania</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wykorzystania naturalnych, słodkich składników w kuchni,</li> <li>b) nauka korzystania z suszarki do owoców,</li> <li>c) poznanie walorów zdrowej, prostej kuchni.</li> </ul> <p>3. „Kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji,</li> <li>d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.</li> </ul>	<p>urządzenia. zajęcia praktyczne.</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „Jak znaleźć (dobrą pracę) ?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznać źródła i sposoby na szukanie pracy,</li> <li>b) zdobywać umiejętności pisania życiorysu,</li> <li>c) posiadać umiejętności z zakresu poszukiwania pracy.</li> </ul>	<p>pogadanki na temat pracy, prace plastyczno-manualne, prace z programem komputerowym</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „Jeż na butelce”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Kalkografia z liści” .</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze.</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych.</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „ Pudło mix media.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Poprawa sprawności motorycznej,</li> <li>b) pobudzenie aktywności artystycznej,</li> <li>c) wzrost samooceny.</li> </ul>	<p>Indywidualna/ grupowa materiały plastyczno- techniczne: butelka po winie, szyszki, gorący klej, sztuczne oczka, szary sznurek, koralik na nosek.</p> <p>materiały plastyczne: żelazko, kalka ,liście o wrażnych żyłkach świeże lub suszone liście ,kartka A4 na podkład.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, mix media na drewnie materiały i narzędzia; drewniane pudełka,</p>



	<p>4. „Artystyczna torba na zakupy.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozbudzenie wiary we własne możliwości,</li> <li>b) poznanie własnych możliwości,</li> <li>c) pozytywne myślenie o sobie.</li> </ul>	<p>farby, pędzle, serwetki, klej, masy plastyczne, złocenia, granulaty, pasty.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/decoupage na tkaninie, malowanie na tkaninie materiały i narzędzia: torby z tkaniny, papier ryżowy, farby, pędzle, klej, szablony.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Wakacyjne wspomnienia.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praca w programie Power Point,</li> <li>b) wyszukiwanie informacji,</li> <li>c) wpisywanie dokonanej pracy.</li> </ul> <p>1. Temat: „Nasze ulubione gry”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznajemy nowe gry komputerowe.</li> </ul> <p>2. „Prezentacja kadr filmowych - Power Point”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności korzystania z zasobów komputera</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy”.</li> </ul> <p>1. „„Pamiętamy” – rocznica wybuchu II wojny światowej.”</p> <p>Cele:</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie znajomości symboli narodowych,</li> <li>b) doskonalenie znajomości właściwej postawy w trakcie Hymnu,</li> <li>c) nabywanie/doskonalenie wiedzy nt. Stosowania wielkich liter w nazwach narodowości i państw oraz małych liter w wyrazach typu: polski</li> <li>d) nabycie wiedzy dot. nazw miejsc związanych z wydarzeniami II wojny światowej w swojej okolicy.</li> </ul>	<p>wykład, pogadanka wspomnienia film dyskusja</p>
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	<p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Słuchowiska radiowe.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) niwelowanie nudy,</li> <li>b) rozwijanie zainteresowań,</li> <li>c) rozwijanie wiedzy o kulturze.</li> </ul> <p>2. „Techniki kontekstu: PÓŁRZEZBA”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul> <p>3. „Choreoterapia-autentyczny ruch”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pobudzanie i uwalnianie uczuć przy pomocy ruchów ciała oraz przyjmowaniu właściwej pozy,</li> </ul>	<p>forma: grupowa metoda: eksponująca, sztuka teatralna/ ćwiczenia informatyczne materiały i narzędzia: laptop, głośniki, internet</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe indywidualizowane</p> <p>zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe, zajęcia pokazowe audiowizualne</p>

	b) aktywność ciała w tańcu jest pomocna w odreagowywaniu tłumionych emocji, c) samooczyszczenie się, d) przeżywanie stanu zadowolenia.	
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	1. "Prawda o odchudzaniu." Cele: a) zapoznanie się z prawidłowo zbilansowaną dietą, b) umiejętność odróżnienia zdrowej diety od tej niewłaściwej, c) zapoznanie się z zaburzeniami żywienia.	pogadanka, plakaty
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Jak powiedzieć to, co czujesz?” Cele: a) dostarczenie uczestnikom doświadczeń kształtujących właściwe postawy społeczne, b) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych, c) potrafi identyfikować emocje: radość, smutek, złość, strach podczas prezentacji ilustracji. 1. „Bariery i błędy komunikacyjne.” Cele: a) zapoznanie i przybliżenie różnorodnych form komunikacji, utrudnień, i barier komunikacyjnych. b) zachęcenie do rozwoju w sferze umiejętności komunikowania się i rozumienia innych, c) uzmysłowienie silnego powiązania rozwoju zdolności komunikacyjnych z rozwojem emocjonalnym i społecznym.	słowna, oglądowa, praktycznego działania, kartki, sól, kreda, słoiczki, karty z emocjami  burza mózgów praca w parach praca w grupach miniwykład
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	Cykl „Self adwokat – „Moja samodzielność”. 1. Twoja samodzielność, a ludzie z otoczenia. Cele: a) zapoznanie z przyczynami ograniczania samodzielności uczestników przez najbliższych, b) zdobycie wiedzy, jak przekonać bliskich by zgadzali się na większą samodzielność uczestników.	trening grupowy, psychoedukacja, burza mózgów, dyskusja, odgrywanie scenek.
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	1. „Radzenie sobie ze stresem” Cele: a) nabycie wiedzy nt. stresujących sytuacji społecznych, b) nabycie wiedzy nt. sposobów reagowania na stresujące sytuacje społeczne, c) zrozumienie, co to znaczy „stres”, d) rozpoznawanie objawów stresu u ludzi, e) doskonalenie wiedzy dot. sposobów radzenia sobie ze stresem.	dyskusja miniwykład

<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. Rajd rowerowy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,</li> <li>b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.</li> </ul> <p>2. Zajęcia ruchowe, włączając elementy metody stymulacyjnej Weroniki Sherborne (materace, koce, poduszki). Potrzebna pomoc kilku terapeutów przy osobach poruszających się na wózku.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka relaksacji,</li> <li>b) nauka świadomości własnego ciała,</li> <li>c) nauka nawiązywania kontaktów z innymi,</li> <li>d) nauka akceptacji siebie samego i innych</li> </ul> <p>3. Zajęcia indywidualne odbywają się                      zgodnie z programem wcześniej ustalonym i zaakceptowanym.</p>	<p>wycieczka rowerowa.</p>  <p>materace, piłki, koce, poduszki</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</li> </ul> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,</li> <li>b) wzmacnianie odporności organizmu.</li> </ul> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</li> <li>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego.</li> </ul> <p>4. Trening rozwoju osobistego.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pogłębianie znajomości siebie,</li> <li>b) Integracja grupy.</li> </ul> <p>5. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną.</p> <p>Cel:</p>	<p>rozmowy indywidualne</p>  <p>trening grupowy, trening autogeny Shultza, postępująca relaksacja mięśni</p> <p>trening grupowy, trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, “Rummikub”, inne zajęcia z tablicą interaktywną</p> <p>trening grupowy, karty coachingowe</p> <p>spotkanie grupowe, dyskusja, burza</p>

	a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, b) wymiana doświadczeń, c) wzbogacanie wiedzy, d) doskonalenie umiejętności.	mózgów, psychoedukacja
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

## PAŹDZIERNIK

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. „Jak prawidłowo dobrać odzież w okresie jesiennym.” Cele: a) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych. 2. „Bezpieczne korzystanie z urządzeń do stylizacji włosów.” Cele: a) nabywanie , rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	grupowa, prezentacja multimedialna. film instruktażowy.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. „Budowanie odporności.” Cele: a) zwiększenie świadomości własnego ciała, b) nauka budowania odporności.  2. “Higiena i choroby układu pokarmowego” Cele: a) określenie warunków mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego,	forma: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna, Internet, głośniki  pogadanka, praca z tekstem

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) określenie zasad prawidłowego żywienia,</li> <li>c) uświadomienie konieczności przestrzegania zasad dotyczących higieny układu pokarmowego,</li> <li>d) dostrzeganie zagrożeń wynikających ze stosowania używek.</li> </ul>	
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ekologia w naszym otoczeniu. Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka i wyjaśnienie pojęcia,</li> <li>b) wymiana uwag i spostrzeżeń na temat segregacji odpadów,</li> <li>c) zajęcia praktyczne w terenie</li> </ul> </li> <li>2. „Pozyskiwanie naturalnych materiałów na zajęcia(kwiaty,szyszki,orzechy,żołędzie,liście,nasiona,kamyki,muszele) Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji,</li> <li>d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadania.</li> </ul> </li> </ol>	<p>pogadanka. zajęcia praktyczne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa pokaz, pogadanka ,instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Śliwka w kuchni – ciasto ze śliwkami. Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka nowego przepisu na ciasto domowe,</li> <li>b) budzenie wiary we własne umiejętności,</li> <li>c) nauka odmierzania właściwych proporcji,</li> <li>d) satysfakcja z przygotowanej potrawy.</li> </ul> </li> <li>2. Kotlet schabowy. Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyboru i zakupu odpowiedniego mięsa,</li> <li>b) nauka przygotowania kotleta,</li> <li>c) nauka smażenia.</li> </ul> </li> <li>3. „Hot-dog po amerykańsku” Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie,</li> <li>b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną,</li> <li>c) podniesienie samodzielności,</li> </ul> </li> </ol>	<p>Omówienie przepisu. Zajęcia praktyczne.</p> <p>Omówienie przepisu Zajęcia praktyczne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka ,instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia</p>

	d) nauka gotowania	praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „ Jak oszczędzać jedzenie?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauczyć się oszczędzania jedzenia,</li> <li>b) poznać techniki efektywnego oszczędzania jedzenia i jego nie marnowania.</li> </ul>	<p>pogadanki na temat oszczędzania jedzenia- w jaki sposób oszczędzamy jedzenie? Burza mózgów, prace indywidualne i zbiorowe</p>
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. „Stroiki na groby”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>2. „Jesienne dekoracje na stoły”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze,</li> <li>f) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych,</li> <li>g) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>h) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</li> </ul> <p>3. „Kwiatowa kompozycja w kole.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie zaangażowania w pracę,</li> <li>b) rozwijanie indywidualnych talentów,</li> <li>c) aktywizacja.</li> </ul> <p>4. „ Las- praca w drewnie.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) znajomość podstawowych narzędzi i materiałów,</li> </ul>	<p>Indywidualne/grupowe. materiały plastyczno-techniczne: gałązki świerku, gorący klej, suszone kwiaty, jarzębina, kasztany, znicze. materiały plastyczno-techniczne: plastikowe duże butelki, nożyczki, gorący klej, żołądźcie, kasztany, orzechy, mech, lamki ledowe.</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, ikebana metalowe koła, sztuczne kwiaty, wstążki, sznurki, pistolet z klejem na gorąco, nożyczki</p> <p>ćwiczenia produkcyjne/</p>

	<p>b) kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, c) wzrost motywacji do pracy.</p> <p>5. Makrama – zaplatana rodzinka. Cele: a) nauka wykonania postaci ze sznurka, b) nauka doboru koloru i faktury nici do obrazowanej postaci.</p>	<p>rękodzieło, wycinanie na wyrzynarce włósnicowej, malowanie farbami akrylowymi na drewnie, płyta MDF, wyrzynarka włósnicowa, szablony, ołówki, druty, papier ścierny, farby, wiertarka, gwoździe, klej vicol</p> <p>prezentacja. zajęcia praktyczne.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Temat: „Dom” Cele: a) praca w programie Paint, b) wykorzystanie figur geometrycznych, c) kopiowanie obiektów, d) wydrukowanie swojej pracy 2. Temat: „Przygoda z klawiaturą” Cele: a) przepisanie fragmentu opowiadania, b) pisownia wielkiej litery (wykorzystanie klawiszy Shift i Caps Lock) oraz liter typu: ń, ś, ć, ź, ę, ą, ł – przycisk Alt. 1. „Prezentacja kadr filmowych - Power Point” Cele: a) doskonalenie umiejętności korzystania z zasobów komputera.</p>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych” Cele: a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się, b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających, c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>



	<p>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów, e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</p> <p>2. „Polscy nobliści.”</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności poprawnego wypowiadania się na określony temat, b) rozbudzanie ciekawości poznawczej, c) kształcenie umiejętności twórczej pracy w zespole.</p>	<p>pokaz metoda ćwiczeń i praktycznego działania burza mózgów</p>
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- PFRON</p> <p>Cele:</p> <p>a) uczestnik zna zadania jakie pełni PFRON, b) potrafi wypełniać druki urzędowe,</p> <p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych, b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p>	<p>pogadanka, prezentacja, druki urzędowe, arkusz papieru praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Filmoterapia”- gatunki filmowe</p> <p>Cele:</p> <p>a) poznanie gatunków filmowych, b) rozwijanie zainteresowań, c) uwrażliwianie.</p> <p>2. „Techniki kontekstu :ARANŻACJA PRZESTRZENI”</p> <p>Cele:</p> <p>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły, b) odzyskanie poczucia własnej wartości, c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności, d) pobudzenie nadziei na przyszłość i wiary, e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</p>	<p>film/ pokaz multimedialny, dyskusja Materiały i narzędzia: laptop, prezentacja multimedialna, ekran, rzutnik, głośniki, internet</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe indywidualizowane</p>

	<p>f) kreowanie własnego wizerunku,  g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,  h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.  3. „Choreoterapia-TECHNIKA LUSTRA”(autorstwa Chases)</p> <p>Cele:</p> <p>a) pobudzanie i uwalnianie uczuć przy pomocy ruchów ciała oraz przyjmowaniu właściwej pozy,  b) aktywność ciała w tańcu jest pomocna w odreagowywaniu tłumionych emocji,  c) samooczyszczenie się,  d) przeżywanie stanu zadowolenia</p>	<p>zajęcia indywidualne,  zajęcia grupowe,  zajęcia pokazowe  audiowizualne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. “Woda to zdrowie”</p> <p>Cele:</p> <p>a) uświadomienie wpływu wody na organizm człowieka,  b) zapoznanie z zapotrzebowaniem na płyny.</p>	<p>Pogadanka, zajęcia praktyczne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Stawianie i osiągnięcie celów - mój plan działania”</p> <p>Cele:</p> <p>a) poznanie procedury konkretyzowania celów życiowych,  b) stworzenie okazji do uświadomienia własnych celów i dążeń,  c) kształtowanie umiejętności określania i weryfikowania hierarchii ważności celów życiowych,  d) kształtowanie umiejętności racjonalnego wyboru działań służących realizacji ważnych celów,  e) zachęcenie do przyjęcia postawy refleksyjnej nad etycznymi aspektami realizacji celów.</p>	<p>arkusze papieru, burza mózgów, pogadanka, film, ćwiczenia, karty pracy</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>1. „ Płacz i śmiech – rozpoznawanie sytuacji wesołych i smutnych”</p> <p>Cele:</p> <p>a) Podnoszenie poziomu rozpoznawania i opisywania stanów emocjonalnych  b) Trening umiejętności interpersonalnych  c) Poprawa kompetencji społecznych poprzez pracę w grupie</p>	<p>przysłowia stawianie zadań pogadanka</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. Asertywność i komunikacja , jako profilaktyka konfliktu</p> <p>Cele:</p> <p>a) zapoznanie uczestników z rodzajami monologów wewnętrznych,  b) doskonalenie umiejętności zastępowania komunikatów typu „TY” komunikatem typu „JA”,  c) rozwijanie umiejętności udzielania asertywnej odpowiedzi zwrotnej.</p>	<p>trening grupowy, wykład, pokaz slajdów, scenki, dyskusja</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. Spacery nordic walking- grupa sprawnych, umiejących prawidłowo trzymać i chodzić uczestników.  Rozgrzewka i relaksacja.</p>	<p>miejsce jest teren parku miejskiego, kijki,</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) dotlenienie organizmu,</li> <li>b) sprawdzenie umiejętności prawidłowego chodzenia w terenie,</li> <li>c) trening koordynacji i równowagi po nierównym terenie.</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) przeciwdziałanie przykurczom,</li> <li>b) odżywienie struktur stawowych,</li> <li>c) trening równowagi i koordynacji ruchowej,</li> <li>d) poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej.</li> </ul>	wygodne obuwie
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</li> </ul> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</li> </ul> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</li> <li>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego</li> </ul> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z zaburzeniami psychicznymi.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców,</li> <li>b) wymiana doświadczeń,</li> <li>c) wzbogacanie wiedzy,</li> <li>d) doskonalenie umiejętności.</li> </ul>	<p>rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy, trening autogenny Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja,</p> <p>trening grupowy, trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, „Rummikub”, inne zajęcia z tablicą interaktywną</p> <p>spotkanie grupowe, dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>
<b>INTEGRACJA i WSPÓŁPRACA</b>	<p>2. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego- obchody</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> </ul>	w ciągu tygodnia zostaną zorganizowane przedsięwzięcia

	b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,	skierowane do mieszkańców miasta
--	-----------------------------------------------------------	----------------------------------

## LISTOPAD

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Jak prawidłowo dobierać odzież w okresie zimowym.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego,</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul> <p>2. „Jak dbać o skórę zimą.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego,</li> <li>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul>	<p>grupowa, prezentacja multimedialna.</p> <p>grupowa. pogadanka.</p>
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. „Higiena układu ruchu.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny układu ruchu,</li> <li>c) profilaktyka chorób układu ruchu.</li> </ul> <p>2. “Gimnastyka oddechowa”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka umiejętnego oddychania,</li> <li>b) zapoznanie się ze sposobami dotleniania organizmu,</li> <li>c) umiejętność rozpoznania fazy wdechu i wydechu.</li> </ul>	<p>wykład informacyjny, pokaz multimedialny Materiały i narzędzia: laptop, prezentacja multimedialna, ekran, rzutnik, głośniki, internet</p> <p>Pogadanka, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Nauka czyszczenia i sprzątania powierzchni płaskich – podłogi, blaty, parapety.</p> <p>Cele:</p>	<p>Pogadanka. Prezentacja.</p>

	<p>a) nauka doboru środków chemicznych do danej powierzchni, b) nauka kolejności ich zastosowania. 2. „Trening obsługi sprzętu ogrodniczego”</p> <p>Cele:</p> <p>a) wzmacnianie poczucia sprawczości u uczestnika oraz satysfakcji z wykonanej pracy, b) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, c) współdziałanie i rozwijanie komunikacji, d) kształtowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.</p>	<p>zajęcia praktyczne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, trening praktyczny</p>
UMIĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Własnoręcznie przygotowane soki owocowo – warzywne</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka obsługi urządzenia, b) nauka doboru i proporcji do smaku, c) możliwość wypróbowania właściwości zdrowotnych przygotowanego napoju. 2. Babka majonezowa.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zakup produktów potrzebnych do pieczenia ciasta, b) nauka użycia miksera, c) nauka odpowiedniego czasu pieczenia, d) nauka nakrycia stołu. 3. „Mini serniczki”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie, b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną, c) podniesienie samodzielności, d) nauka gotowania.</p>	<p>Omówienie. Pokaz. Zajęcia kulinarne.</p> <p>omówienie zajęcia kulinarne</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, pogadankapogadanka, instruktaż wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne</p>
UMIĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. „Praca dodatkowa- sposoby na to, jak sobie dorobić”</p> <p>Cele:</p> <p>a) poznać znaczenia pracy dodatkowej/ pracy dorywczej, b) potrafić znaleźć dodatkową pracę(jak i gdzie ją szukać), c) umieć wybrać odpowiednią pracę i znać swoje mocne strony.</p>	<p>pogadanki na temat pracy dodatkowej, praca z komputerem, tworzenie map myśli, prace indywidualne i zbiorowe</p>

<p>SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE</p>	<p>1. „Przygotowanie gadżetów na Kiermasz Bożonarodzeniowy.” Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze. b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych. c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>2. „Jesień w sadzie” collage Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze. b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych. c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych. d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi.</p> <p>3. „Zawieszki choinkowe z koralami.” Cele: a) usprawnianie manualne, b) pobudzanie wyobraźni, c) aktywizacja.</p> <p>4. „Kartki bożonarodzeniowe.” Cele: a) ćwiczenie ruchów precyzyjnych, b) kształcenie estetyki pracy, c) wyrabianie odpowiedzialności za swoją pracę.</p>	<p>Indywidualne/grupowe materiały plastyczno- techniczne: sklejki, gorący klej, słomkowe wianki, kokardy, gałązki świerku, laski cynamonu, kolorowe bombki ,kolorowy sztal.  materiały plastyczno- techniczne: duży arkusz brystolu, plastelina, guziki, gorący klej, kolorowe patyczki, szyszki modrzewia.  ćwiczenia produkcyjne/ rękodzieło, prace z płyty MDF, malowanie farbami, płyta MDF, wyrzynarka włosnicowa, szablony, ołówki, wiertarka, sznurki, farby, koraliki, nożyczki ćwiczenia produkcyjne/ papieroplastyka, scrapbooking, papier, klej, kartoniki, tusze, stemple, wykrojniki, big shot, nożyczki, pisaki,</p>
--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		wstążki
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. „Praca z programem Word.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie czynności: zmień rozmiar i kolor czcionki, wstaw symbol, wstaw obiekt clipart, numeracja strony.</li> </ul> <p>2. Temat: „Praca z programem Excel”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) posługiwanie się podstawowymi narzędziami arkusza kalkulacyjnego,</li> <li>b) przypomnienie jak dodawać i usuwać komórki.</li> </ul> <p>3. „Utrwalenie zdobytych wiadomości”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) utrwalenie wiadomości z zakresu Word i Power Point.</li> </ul>	zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>2. „Śladami dzikich i domowych zwierząt”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie/doskonalenie wiedzy nt. zwierząt, ich rodzajów</li> <li>b) nabycie/doskonalenie wiedzy nt. biologii i zwyczajów wybranych zwierząt dziko żyjących</li> <li>c) kształtowanie właściwych zasad zachowania w lesie</li> <li>d) Kształtowanie właściwych zasad zachowania w stosunku do dzikich/obcych zwierząt.</li> </ul>	praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	praca indywidualna

<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Teatr.”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozbudzanie zaciekawienia kulturą,</li> <li>b) poszerzanie wiedzy o teatrze,</li> <li>c) niwelowanie nudy.</li> </ul> <p>2. „Teatroterapia :PREZENTACJA DRAMOWA”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul>	<p>forma: grupowa</p> <p>metoda: ekspozycji, sztuka teatralna/ pokaz multimedialny, dyskusja</p> <p>materiały i narzędzia: laptop, głośniki, ekran, rzutnik, Internet, prezentacja multimedialna</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe zindywidualizowane</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. “Numery alarmowe”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie numerów alarmowych,</li> <li>b) nauka rozmowy z dyspozytorem medycznym.</li> </ul>	
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Mowa ciała jako aspekt komunikacji międzyludzkiej”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnik wie co to jest komunikacja niewerbalna,</li> <li>b) nauka nawiązywania relacji z innymi,</li> <li>c) wypracowanie umiejętności wyrażania emocji.</li> </ul> <p>1. „Komunikat "JA" - komunikat "TY"”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania,</li> </ul>	<p>pogadanka, łańcuch skojarzeń, zabawa, zdania niedokończone, materiały plastyczne (arkusz papieru, flamastry, białe kartki).</p> <p>gra wprowadzająca praca w grupach odgrywanie ról</p>



	b) poznanie i ćwiczenie stosowania komunikatu "JA", c) poznanie i zastosowanie informacji zwrotnej.	praca indywidualna rozmowa kierowana burza mózgów miniwykład
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	Cykl „Self adwokat – „Moje relacje z ludźmi” 1. Czy dobrze znasz siebie. Cele: a) wypracowanie przekonania, że by utrzymywać relacje z innymi ważne jest znać siebie, b) pogłębienie wiedzy o sobie samym.	trening grupowy, psychoedukacja, praca graficzna, praca z kwestionariuszem
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. „Świat emocji – kiedy dopada nas złość” Cele: a) rozwijanie podstawowej wiedzy nt. uczuć, emocji b) poznawanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami, zwłaszcza złością.	gry i ćwiczenia pogadanka praca w parach praca indywidualna
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne. Wykorzystanie różnych form podłoża, tj platformy z wypustkami, wałki, dmuchane języki, zrolowany koc, miękkie i twarde materace Cele: a) wzmacnianie mięśni posturalnych a) pobudzenie automatycznych reakcji organizmu b) poprawa płynności ruchów c) stymulacja czucia głębokiego d) kształtowanie postawy prozdrowotnej 2. Ćwiczenia indywidualne prowadzone przez terapeutę, dostosowane do danej jednostki chorobowej Cele: a) wzmacnianie mięśni posturalnych, b) pobudzenie automatycznych reakcji organizmu, c) poprawa płynności ruchów, d) stymulacja czucia głębokiego e) kształtowanie postawy prozdrowotnej.	
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami. Cel: a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów 2. Zajęcia relaksacyjne: Cel:	rozmowy indywidualne       trening grupowy, trening autogeny

	<p>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</p> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</p> <p>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego</p> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z zaburzeniami psychicznymi.</p> <p>Cele:</p> <p>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców,</p> <p>b) wymiana doświadczeń,</p> <p>c) wzbogacanie wiedzy,</p> <p>d) doskonalenie umiejętności.</p>	<p>Shultza, postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja,</p> <p>trening grupowy, trening pamięci, gry: „Dixit”, Scrabble, “Rummikub”, inne zajęcia z tablicą interaktywną spotkanie grupowe, dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	<p>1. Zabawa andrzejkowa</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</p> <p>b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,</p>	<p>Organizacja zabawy andrzejkowej dla uczestników zajęć ŚDS oraz innych ośrodków</p>

## GRUDZIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. „Jak mądrze używać kosmetyków”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego,</p> <p>b) uświadamianie o konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</p>	<p>Grupowa, prezentacja multimedialna.</p>
UMIEJĘTNOŚCI	<p>1. „Higiena miejsc intymnych.”</p>	<p>wykład informacyjny,</p>

HIGIENICZNE	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości własnego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny miejsc intymnych,</li> <li>c) profilaktyka chorób narządów płciowych.</li> </ul> <p>2. "Świat zmysłów"</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie z funkcjonowaniem narządów wzroku i uszu,</li> <li>b) uwrażliwianie na konieczność dbania o zmysł wzroku i słuchu,</li> <li>c) rozpoznawanie niepokojących objawów i zaburzeń narządów zmysłu,</li> <li>d) dbanie o prawidłową higienę uszu i wzroku.</li> </ul>	<p>pokaz multimedialny materiały i narzędzia: laptop, Internet, prezentacja multimedialna, ekran, rzutnik, głośniki.</p> <p>pogadanka, trening praktyczny</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Przygotowanie domu do świąt – dekoracje.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabieranie nawyków kultywowania tradycji świątecznych,</li> <li>b) stwarzanie klimatu w najbliższym otoczeniu,</li> <li>c) dzielenie się radością z innymi.</li> </ul>	<p>Przykłady - prezentacja Prace praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Barszcz wigilijny.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka i sposób przygotowania zakwasu,</li> <li>b) zakup pozostałych składników,</li> <li>c) przygotowanie wywaru na barszcz,</li> <li>d) receptura zachowania smaku i koloru, doprawianie.</li> </ul> <p>2. Ryba po grecku.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wyszukiwanie sprawdzonego przepisu,</li> <li>b) zakup składników,</li> <li>c) wstępna obróbka warzyw,</li> <li>d) przygotowanie ryby, smażenie,</li> <li>e) przygotowanie termiczne warzyw,</li> <li>f) doprawianie i odpowiednie układanie na półmisku.</li> </ul> <p>3. „Nowoczesny kompot z suszu”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie,</li> </ul>	<p>omówienie przepisu trening kulinarny</p> <p>omówienie przepisu trening kulinarny</p> <p>praca indywidualna, praca grupowa, pokaz, instruktaż</p>

	b) wiara we własne możliwości i własną wartość i przydatność społeczną, c) podniesienie samodzielności, d) nauka gotowania	wykonywanych czynności, zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. „Jak bank udziela kredytu?” Cele: a) wymienić rodzaje kredytów i wskazuje różnice między nimi, b) wiedzieć jaka jest różnica pomiędzy kredytem a pożyczką c) potrafić ustalić dochody i wydatki potrzebne do oceny zdolności kredytowej, d) znać zasady bezpiecznego pożyczania.	pogadanki na temat kredytów, praca na komputerze z elektronicznym bankiem, burza mózgów
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	1. „Dekoracje świąteczne na stół.” Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze, b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych, c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi. 2. „Ozdoby choinkowe.” Cele: a) nabywanie umiejętności łączenia trwałych materiałów, łączenia o różnej fakturze, b) nabywanie umiejętności wytwarzania form użytkowych, c) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, d) kształcenie i doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi. 3. „Pakowanie prezentów.” Cele: a) nauka estetycznego pakowania prezentów, b) nauka odczuwania przyjemności z obdarowywania innych, c) uwrażliwianie. 4. „Pachnąca świętami girlanda.”	Indywidualna/grupowa. materiały plastyczno-techniczne: drewniane plastry brzozy, białe świece, kolorowe wstążeczki, szyszki, lamki ledowe, sztuczny śnieg, kolorowe bombki. materiały plastyczno-techniczne: kolorowe kartki papieru, klej, nożyczki, brokat, cekiny. ćwiczenia praktyczne, dyskusja, kartoniki, pudełka, szary papier, sznurki, szyszki, gałązki, ozdoby świąteczne, pistolet z klejem na gorąco, brokat ćwiczenia produkcyjne

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa kondycji psychicznej,</li> <li>b) rozwijanie indywidualnych talentów,</li> <li>c) kształcenie współpracy w grupie.</li> </ul>	<p>laski wanilii, goździki, skóski pomarańczy, świerk, sznurek, nożyczki</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Boże Narodzenie”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ozdabianie i kolorowanie choinki – wykorzystanie przycisków Elipsa i Prostokąt, praca w programie Paint,</li> <li>b) projekt bombki na choinkę wg własnego pomysłu, praca w programie Word,</li> <li>c) opowieści wigilijne – korzystanie z Youtube.</li> </ul> <p>2. „Utrwalenie zdobytych wiadomości”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) utrwalenie wiadomości z zakresu Word i Power Point.</li> </ul>	<p>zajęcia grupowe/ zajęcia indywidualne, trening umiejętności informatycznych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Wykonawczych”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji, dzięki czemu zachowanie człowieka staje się,</li> <li>b) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>c) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>d) wypracowywanie umiejętności wyznaczanie celów,</li> <li>e) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji, formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z „perspektywy.</li> </ul> <p>2. „Dokarmiamy ptaki zimą”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uwrażliwienie na los ptaków zimujących w Polsce oraz uświadomienie konieczności ich systematycznego dokarmiania,</li> <li>b) rozwijanie kompetencji matematycznych.</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p> <p>pogadanka pokaz gry i ćwiczenia</p>
ZAŁĄTWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- Poczta</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnik zna zadania jakie pełni PFRON,</li> <li>b) potrafi wypełniać druki pocztowe,</li> <li>c) potrafi zaadresować kopertę, wysłać paczkę,</li> <li>d) zna zasady pisania listu.</li> </ul>	<p>Druki pocztowe, koperty, znaczki, długopisy, arkusz papieru praca indywidualna</p>

	<p>2. Pomoc w załatwianiu bieżących spraw uczestników zajęć.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</li> <li>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</li> </ul>	
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. „Kabarety, programy rozrywkowe”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa nastroju,</li> <li>b) rozbudzanie zainteresowań,</li> <li>c) nauka różnych alternatyw spędzania czasu wolnego.</li> </ul> <p>2. „Teatroterapia :PREZENTACJA DRAMOWA”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odnowa zaufania jednostki we własne siły,</li> <li>b) odzyskanie poczucia własnej wartości,</li> <li>c) pobudzenie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>d) obudzenie nadziei na przyszłość i wiary,</li> <li>e) uświadomienie prawa do popełniania błędów,</li> <li>f) kreowanie własnego wizerunku,</li> <li>g) pozyskiwanie umiejętności konstruktywnego zachowania się w konflikcie,</li> <li>h) trenowanie ról rodzinnych i zawodowych oraz nabieranie dystansu wobec tych ról.</li> </ul>	<p>pokaz multimedialny, dyskusja materiały i narzędzia: laptop, prezentacja multimedialna, Internet, ekran, rzutnik, głośniki</p> <p>zajęcia teoretyczne, multimedialne pokazy, zajęcia praktyczne, instruktażowe, zajęcia grupowe indywidualizowane</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. “Apteczka medyczna”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie zdolności wypowiedzania się na temat pomagania innym,</li> <li>b) umiejętność posługiwania się prostymi środkami medycznymi,</li> <li>c) zapoznanie się z zawartością apteczki,</li> <li>d) rozwijanie umiejętności efektywnego współdziałania w grupie.</li> </ul>	pogadanka, zajęcia praktyczne
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Grzecznie i skutecznie - o zasadach dobrej komunikacji”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uczestnicy poznają podstawowe zasady komunikacji bezpośredniej, przez telefon, SMS i e-mail,</li> <li>b) nabycie umiejętności komunikowania się w praktyce.</li> </ul>	Komputer, ćwiczenia, karty pracy, arkusz papieru,
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI</b>	<p>1. „Jesteśmy asertywni ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ćwiczenie umiejętności asertywnego odmawiania,</li> </ul>	miniwykład burza mózgów inscenizacja

<b>WSPÓŁPRACY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>c) Wzmacnianie wiary w siebie.</li> </ul>	<p>rozmowa, dyskusja</p> <p>praca indywidualna</p> <p>praca w grupach</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. Radzenie sobie z emocjami.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka umiejętności obrony swoich granic poprzez wyrażanie złości bez agresji,</li> <li>b) doskonalenie rozeznania, kiedy ponoszą nas emocje.</li> </ul>	<p>trening grupowy,</p> <p>wykład, pokaz slajdów,</p> <p>scenki, dyskusja</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. Masaż relaksacyjny, masaż leczniczy</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozluźnienie lub pobudzenie mięśni, poprawa ruchomości w stawach,</li> <li>b) przeciwbólowe, przeciwobrzękowe,</li> <li>c) uspokajające,</li> <li>d) zapobieganie procesom</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia indywidualne.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) profilaktyka</li> <li>b) przeciwdziałanie obrzękom, przykurczom, zastojom żylnym</li> <li>c) poprawa funkcjonowania w życiu codziennym.</li> </ul>	<p>muzyka relaksacyjna,</p> <p>wyciszone</p> <p>pomieszczenie,</p> <p>aromatyczna oliwka,</p> <p>kozetka dostosowana</p> <p>do potrzeb</p>
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzicami.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</li> </ul> <p>2. Zajęcia relaksacyjne:</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</li> </ul> <p>3. Trening poznawczy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) stymulowanie pamięci, utrwalanie poznanych mnemotechnik,</li> <li>b) rozwijanie myślenia logicznego, myślenia twórczego</li> </ul> <p>4. Spotkanie z rodzicami osób z zaburzeniami psychicznymi.</p>	<p>rozmowy indywidualne</p> <p>trening grupowy,</p> <p>trening autogenny</p> <p>Shultza, postępująca</p> <p>relaksacja mięśni</p> <p>Jacobsona,</p> <p>wizualizacja,</p> <p>trening grupowy,</p> <p>trening pamięci, gry:</p> <p>„Dixit”, Scrabble,</p> <p>„Rummikub”, inne</p> <p>zajęcia z tablicą</p> <p>interaktywną</p> <p>spotkanie grupowe,</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców,</li> <li>b) wymiana doświadczeń,</li> <li>c) wzbogacanie wiedzy,</li> <li>d) doskonalenie umiejętności.</li> </ul>	<p>dyskusja, burza mózgów, psychoedukacja</p>
<b>INTEGRACJA i WSPÓŁPRACA</b>	<p>1. Spotkanie opłatkowe</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> <li>b) nabycie umiejętności nawiązania kontaktów społecznych,</li> </ul>	<p>Organizacja spotkania opłatkowego dla uczestników zajęć ŚDS oraz rodzin</p>