

**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie na rok 2023**

**STYCZEŃ**

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Jak pielęgnować skórę zimą? Cele: a) kształcenie umiejętności nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	wykład, pogadanka
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena układu krwionośnego Cele: a) zwiększenie świadomości swojego ciała, b) nauka dbania o prawidłową higienę swojego ciała, poznanie zasad profilaktyki wybranych chorób układu krwionośnego. 2. "Świat zmysłów" Cele: a) zapoznanie z funkcjonowaniem narządów wzroku i uszu, b) uwalnianie na konieczność dbania o zmysł wzroku i słuchu, c) rozpoznawanie niepokojących objawów i zaburzeń narządów zmysłu, d) dbanie o prawidłową.	forma pracy: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, narzędzia i materiały: laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik, metody: pogadanka, trening praktyczny formy pracy: indywidualna, zbiorowa
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowniach. Cele: a) przypomnienie i wypracowanie zasad, b) zrozumienie regulaminu.	pogadanka zajęcia praktyczne





	b) wdrażanie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w pracowni.	
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</li> <li>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</li> <li>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> <li>g) 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> <li>c) pobudzanie wyobraźni,</li> <li>d) wzbogacanie sprawności intelektualnej,</li> <li>e) rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i tworzenia spójnej wypowiedzi</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>          <p>Instruktaż, rozmowa, praca w grupie, praca indywidualna, burza mózgów, ćwiczenia językowe</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>	
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	1. Kreatywne negocjacje – gra z kartami metaforycznymi Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności negocjacji.</li> <li>b) rozwijane umiejętności właściwego,</li> <li>c) komunikowania się w relacjach społecznych,</li> <li>d) rozwijanie kreatywnego myślenia.</li> </ul>	mini wykład, praca w grupie, Karty Dixt
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	1. Moja złość. Bez złości mamy więcej radości. Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie samoświadomości własnych emocji i uczuć,</li> <li>b) rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych,</li> <li>c) tworzenie okazji do budowania konstruktywnych więzi z innymi.</li> </ul>	mini wykład, praca w grupie, praca indywidualna
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	1. „Profilaktyka prozdrowotna” Zajęcia przy muzyce, rozgrzewka. Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa kondycji,</li> <li>b) wzmacnianie, oraz utrzymanie sprawności fizycznej.</li> </ul> 2. Ćwiczenia indywidualne- w zależności od sprawności uczestnika, wykonywane są ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu Cele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) profilaktyka przykurczów,</li> <li>b) odżywienie struktur stawowych i tkanek miękkich.</li> </ul>	bieżnia orbitrek atlas stepper  materace ułgi
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cel: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów</li> </ul> 2. Zajęcia relaksacyjne. Cel: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	- spotkania indywidualne  - trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening

	<p>3. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną.</p> <p>Cele:</p> <p>a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, wymiana doświadczeń, wzbogacanie wiedzy, doskonalenie umiejętności.</p>	<p>autogeny Schultz</p> <p>- grupa wsparcia dla rodziców</p>
--	---	--

## LUTY

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. Jak pielęgnować suchą skórę dłoni zimą.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym.</p> <p>b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.</p>	wykład, pogadanka
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena układu pokarmowego.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</p> <p>b) nauka prawidłowego dbania o higienę układu pokarmowego,</p> <p>c) zaznajomienie z zasadami profilaktyki chorób przewodu pokarmowego.</p> <p>2. "Gimnastyka oddechowa"</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka umiejętnego oddychania,</p> <p>b) zapoznanie się ze sposobami dotleniania organizmu,</p> <p>c) umiejętność rozpoznania fazy wdechu i wydechu.</p>	<p>forma pracy: grupowa</p> <p>metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, narzędzia i materiały: laptop, głośniki, Internet, ekran, rzutnik.</p> <p>metody: pogadanka, zajęcia praktyczne</p> <p>formy pracy: indywidualna, zbiorowa</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Obsługa pralki.</p> <p>Cele:</p> <p>a) objaśnienie funkcji jakie posiada urządzenie,</p> <p>b) nauka obsługi urządzenia,</p> <p>c) nauka doboru odpowiedniego środka piorącego do tkanin.</p> <p>2. Czyszczenie okien i luster.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka doboru odpowiednich środków chemicznych,</p>	<p>zajęcia praktyczne.</p> <p>pogadanka, film, instruktaż, prezentacja, zajęcia praktyczne</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) zapoznanie się oraz nauka posługiwania się sprzętem do mycia okien</li> <li>c) zapoznanie się z zasadami dbania o porządek w mieszkaniu.</li> </ul> <p>3. Odświeżenie kanap, foteli, dywanów</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka dobiera odpowiednich środków chemicznych,</li> <li>b) wyrobienie nawyku dbania o czystość i porządek.</li> </ul>	
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Zasady zdrowego odżywiania w okresie zimowym.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie z bogactwem witamin w warzywach,</li> <li>b) wybór warzyw i owoców gwarantujących zdrowy styl życia.</li> </ul> <p>2. Karnawałowe słodkie ciasteczka</p> <p>Cele :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka i wykonanie nowego przepisu,</li> <li>b) samodzielne wyrabianie i wykonanie dowolnych form ciasteczek,</li> <li>c) usprawnianie manualne,</li> <li>d) budowanie wiary we własne możliwości.</li> </ul> <p>3. Dekoracja stołu na imprezę.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie się z zasadami nakrywania do stołu,</li> <li>b) nabycie umiejętności dekorowania stołu zgodnie z okazją,</li> <li>c) wypracowanie estetycznego nakrywania do stołu.</li> </ul> <p>4. Dania na przyjęcia</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie się z podstawowymi daniami na poszczególne okazje i święta,</li> <li>b) nabycie umiejętności prawidłowego serwowania dań.</li> </ul>	<p>pogadanka pokaz slajdów</p> <p>nauka ilościowego i jakościowego zakupu produktów zgodnego z przepisem nauka właściwej obróbki wstępnej i termicznej składników. nauka obsługi piekarnika elektrycznego.</p>
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Co to są pieniądze?</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) co można kupić za pieniądze?</li> <li>b) co to są banknoty?</li> <li>c) co to są monety?</li> </ul>	<p>scenki sytuacyjne, karty pracy, kolorowanki, filmiki instruktarzowe, czytanie książki pt. „ABC EKONOMII, zabawy i gry z użyciem zabawowych pieniędzy</p>



	<p>d) co to jest karta płatnicza?</p> <p>e) skąd się biorą pieniądze?</p>	
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Makrama –technika i nauka podstawowych splotów.</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>2. Serce w korkach. Praca z sklejką ,gorącym klejem i korkami od wina.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych,</li> <li>b) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</li> <li>c) usprawnianie sfery manualnej,</li> <li>d) rozwijanie wyobraźni.</li> </ul> <p>3. Pingwin. Praca z wykorzystaniem jednorazowych talerzyków papierowych.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,</li> <li>b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych.</li> </ul> <p>4. Scrapbooking: kartki walentynkowe</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwój zdolności manualnych,</li> <li>b) rozwijanie dokładności i estetyki pracy,</li> <li>c) poprawa sprawności motorycznej i percepcyjnej.</li> </ul> <p>5. Obraz mix media- Ptak na gałęzi.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie własnych możliwości,</li> <li>b) kształcenie wyobraźni przestrzennej,</li> <li>c) uzyskanie satysfakcji z posiadanych umiejętności.</li> </ul>	<p>zapoznanie i omówienie nowej techniki – pogadanka</p> <p>praca indywidualna z pomocą terapeuty.</p> <p>college- praca grupowa</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna</p> <p>Metoda: ćwiczenia produkcyjne, rękodzieło</p> <p>Materiały i narzędzia: kolorowe papiery, wykrojniki, big shot, tusze, pieczątki, nożyczki, klej, sznurki, cekiny.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna</p> <p>Metoda: ćwiczenie produkcyjne,</p> <p>Materiały i narzędzia: płyta MDF, wyrzynarka włóśnicowa, papier ścierny, biała farba akrylowa, pędzle, gazety, gałązki, drucik, tusze, żel medium.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>2. Podstawowa obsługa komputera.</p> <p>Cele:</p>	<p>zajęcia praktyczne, zajęcia przy użyciu komputera</p>





	b) odżywienie stawów i tkanek miękkich, c) pomoc przy ćwiczeniach, motywacja, d) gimnastyka poranna.	ćwiczenia bierne czynno bierne
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cel: a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów 2. Zajęcia relaksacyjne. Cel: a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. 3. Spotkanie z rodzinami osób z zaburzeniami psychicznymi Cele: a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, b) wymiana doświadczeń, wzbogacanie wiedzy, doskonalenie umiejętności.	- spotkania indywidualne  - trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogeny Schultza  - grupa wsparcia dla rodziców

## MARZEC

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Jama ustna. Jak o nią dbać. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	wykład, pogadanka
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena układu oddechowego. Cele: a) zwiększenie świadomości własnego ciała, b) nauka prawidłowego dbania o higienę układu oddechowego, c) zaznajomienie z zasadami profilaktyki infekcji układu oddechowego. 2. Higiena i choroby układu pokarmowego. Cele: a) określenie warunków mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego,	forma pracy: grupowa metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, narzędzia i materiały: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, Internet.  Metody: pogadanka, praca z tekstem Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

	<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	<p>1. Higiena i estetyka w kuchni.( środki chemiczne, wykonanie naturalnych środków do czyszczenia i dezynfekcji). 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 samodzielne naturalnego produktu czyszczącego.</li> </ul> <p>2. Prasowanie odzieży. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka korzystania z żelazka,</li> <li>b) dobór temperatury do prasowanej tkaniny,</li> <li>c) zachowanie zasad BHP podczas wykonywania czynności.</li> </ul> <p>3. Odpowiedni dobór środków czystości. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania ze środków czystości,</li> <li>b) zapoznanie się z rodzajami środków czystości i ich przeznaczeniem.</li> </ul> <p>4. Konserwacja urządzeń AGD. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie zasad konserwacji urządzeń AGD,</li> <li>b) zwiększenie samodzielności życiowej.</li> </ul>	<p>pogadanka zajęcia praktyczne</p> <p>zajęcia praktyczne</p> <p>pogadanka, instruktaż, prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Nauka przygotowania kotleta mielonego. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) sztuka wyboru odpowiedniego mięsa,</li> <li>b) zakup i przygotowanie składników,</li> <li>c) nauka obróbki wstępnej i termicznej,</li> <li>d) nauka nakrycia do stołu.</li> </ul> <p>2. Wiosenny detox. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wypracowanie nawyku dbania o własne zdrowie,</li> <li>b) zapoznanie się z zasadami zdrowego odżywiania się,</li> <li>c) nauka przygotowania prostych potraw z nowalijek.</li> </ul> <p>3. Sposób przechowywania żywności. Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poznanie podstawowych zasad przechowywania żywności,</li> </ul>	<p>wspólne wyszukiwanie przepisu. omówienie i sposób wykonania. zakup produktów nauka przepisu</p> <p>pogadanka, instruktaż, prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne, degustacja</p>

	b) zapoznanie się z produktami ułatwiającymi przechowywanie żywności.	
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Co to jest budżet domowy?</p> <p>Cele:</p> <p>a) co to są wydatki?</p> <p>b) co to są dochody?</p> <p>c) co to jest pożyczka?</p>	karty pracy, praca w grupie, filmiki instruktarzowe, czytanie Książki pt. „ABC Ekonomii”, scenki sytuacyjne
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. Wikliniarstwo – kosze z wikliny.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka splotu,</p> <p>b) usprawnianie manualne,</p> <p>c) nauka współpracy i pomocy innym.</p> <p>2. Bąbelkowe drzewo. Kawałki folii bąbelkowej moczymy w kolorowych farbach i odciskamy na papierze.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych,</p> <p>b) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</p> <p>c) rozwijanie wyobraźni.</p> <p>3. Słoneczniki. Narysowane słoneczniki na papierze wyklejamy nasionami kukurydzy i ziarnami kawy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych,</p> <p>b) zwiększenie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</p> <p>c) rozwijanie wyobraźni.</p> <p>4. Zajęcie wielkanocne.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształtowanie umiejętności współpracy w grupie zadaniowej,</p> <p>b) motywowanie do realizowania zadań o różnym stopniu trudności,</p> <p>c) rozwijanie samodzielności i wytrwałości w pracy.</p>	<p>omówienie nowej techniki pracy z naturalnymi materiałami. nauka pracy z wikliną</p> <p>Collage. Grupowa.</p> <p>forma: grupowa/ indywidualna metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło materiały i narzędzia: płyta MDF, wyrzynarka włósnicowa, papier ścierny, farby akrylowe, pędzle, klej wikol, wiertarka, gwoździe, szablony, pasta strukturalna, szpatułka.</p> <p>forma: grupowa/ indywidualna, metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło, materiały i narzędzia: kolorowe</p>

	<p>5. Scrapbooking - Kartki wielkanocne</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwój zdolności twórczych,</li> <li>b) kształcenie empatycznego działania w grupie,</li> <li>c) poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej.</li> </ul>	<p>papiery, nożyczki, kleje, wykrojniki, big shot, tusze, pieczątki, sznurki, drukarka, laptop, internet</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Poznanie i nauka gier komputerowych jako forma spędzania czasu wolnego.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyszukiwania odpowiednich gier,</li> <li>b) usprawnianie manualne i wzrokowe,</li> <li>c) nauka satysfakcji i decyzyjności gracza.</li> </ul> <p>5. Edytor grafiki.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) przypomnienie wiadomości,</li> <li>b) nauka rysowania figur,</li> <li>c) nauka wypełniania kolorem.</li> </ul>	<p>nauka pracy z komputerem usprawnianie wzrokowo-ruchowe</p> <p>zajęcia praktyczne, zajęcia przy użyciu komputera</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</li> <li>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</li> <li>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> <li>g) 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. „Pory roku”</p> <p>Cele: uczestnik zajęć potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wymienić nazwy pór roku,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p> <p>rozmowa, praca w grupie, praca indywidualna, burza mózgów ćwiczenia językowe</p>

	b) uporządkować nazwy pór roku zgodnie z kolejnością ich występowania, c) wymienić kolejne miesiące w roku, d) przyporządkować miesiące odpowiednim porom roku.	
<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. Słuchanie bierne muzyki – gatunki muzyczne Cele: a) poszerzanie wiedzy muzycznej, b) rozwijanie zainteresowań muzycznych, c) nabycie umiejętności wyciszenia przy muzyce d) uwrażliwianie.	forma pracy: grupowa metoda: eksponująca, narzędzia i materiały: laptop, głośniki, Internet, słuchawki
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	1. Profilaktyka zdrowia psychicznego: Cele: a) rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i niepokojem, b) poznanie metod relaksacyjnych, c) poszerzenie wiedzy na temat objawów stresu i jego skutków.	Metody: pogadanki, artykuły z gazet, rozmowy indywidualne Formy: indywidualna, zbiorowa
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Przyczyny nieporozumień.” Cele: a) uczestnik wskazuje elementy utrudniające komunikację, b) opisuje wydarzenie, c) proponuje metody rozwiązania problemu, d) zna zasady efektywnej komunikacji. 2. „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	burza mózgów, dyskusja, prezentacja, praca w grupach, ćwiczenia,   burza mózgów, praca w parach, praca w grupach, mini wykład





## KWIECIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Higiena stóp i paznokci. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	wykład, pogadanka.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena układu moczowego. Cele: a) zwiększenie świadomości swojego ciała, b) nauka prawidłowej higieny układu moczowego, c) zapoznanie się z profilaktyką chorób układu moczowego.  2. Higiena snu i skutki niedoboru wpływające na wygląd skóry Cele: a) zrozumienie istoty wypoczynku, b) zapoznanie się z odpowiednią ilością snu i wygląd skóry przy jego braku, c) uświadomienie uczestnikom o wpływie snu na organizm sposobach wypoczynku.	forma pracy: grupowa/ indywidualna metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna, Internet.  Metody: pogadanka, trening praktyczny Formy pracy: indywidualna, zbiorowa
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Odkurzacz – podstawowy sprzęt gospodarstwa domowego. Cele: a) nauka korzystania z sprzętu, b) nauka obsługi i konserwacji urządzenia.  2. Obsługa mikrofalówki i tosterka. Cele: a) zapoznanie się z instrukcją obsługi sprzętu, b) nauka ustawiania odpowiedniej temperatury wypieku,	pogadanka trening praktyczny





	<p>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</p> <p>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</p> <p>c) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</p> <p>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</p> <p>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</p> <p>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</p> <p>g) 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. Przyroda wiosną.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zapoznanie uczestników z podstawowymi gatunkami drzew, krzewów, owoców, warzyw i roślin ozdobnych</p> <p>b) poszerzanie wiedzy na temat otaczającego środowiska przyrodniczego.</p>	
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. 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</p> <p>pokaz</p> <p>elementy muzykoterapii i arteterapii</p> <p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Przegląd prasy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) poszerzanie wiedzy o świecie,</p> <p>b) rozbudzanie ciekawości,</p> <p>c) rozwijanie zainteresowań.</p>	<p>forma pracy: grupowa</p> <p>metoda: podająca, aktywizacja,</p> <p>pogadanka,</p> <p>materiały i narzędzia: czasopisma tematyczne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Zdrowie na talerzu.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania,</p> <p>b) uświadomienie dlaczego nie powinno się spożywać niektórych produktów,</p>	<p>Metody: praktyczne działanie, pogadanka</p> <p>Formy: indywidualna, zbiorowa</p>

	c) zapoznanie z ważnymi w diecie składnikami pożywienia.	
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Reklama jako komunikat”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) opracowuje strategię marketingową produktu,</li> <li>b) wciela się w rolę,</li> <li>c) proponuje metody rozwiązania problemu,</li> <li>d) zna zasady efektywnej komunikacji w marketingu,</li> <li>e) zna i wykorzystuje mechanizmy wpływu społecznego.</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> <li>b) poznanie i ćwiczenie stosowania komunikatu "JA",</li> <li>c) poznanie i zastosowanie informacji zwrotnej.</li> </ul>	<p>gra symulacyjna, szary papier, markery, dyskusja, prezentacja,</p> <p>praca w grupach praca indywidualna rozmowa kierowana burza mózgów mini wykład</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>	rozmowa kierowana objaśnienia i instrukcje
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. „Świat emocji – kiedy dopada nas złość ”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie podstawowej wiedzy nt. uczuć, emocji,</li> <li>b) poznawanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami, zwłaszcza złością</li> </ul>	<p>gry i ćwiczenia pogadanka praca w parach praca indywidualna</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „Aerobik dla wszystkich’</p> <p>Wzmacnianie wydolności i wytrzymałości organizmu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka podstawowych ruchów i kroków do taktu muzyki,</li> <li>b) wzmacnianie mięśni kończyn górnych, dolnych, posturalnych,</li> <li>c) wzmacnianie poczucia własnej wartości,</li> <li>d) integracja i zabawa.</li> </ul> <p>2. Zajęcia indywidualne</p>	<p>muzyka materace piłki taśmy</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) prowadzenie profilaktyki przeciwzakrzepowej,</li> <li>b) wzmacnianie mięśni brzucha, kończyn,</li> <li>c) dotlenienie organizmu.</li> </ul> <p>3. Rajd rowerowy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie kondycji i wydolności organizmu,</li> <li>b) poznanie walorów turystycznych naszego regionu,</li> <li>c) wzmocnienie relacji interpersonalnych w grupie.</li> </ul>	indywidualna forma pracy materac drabinki
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</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. Spotkanie z rodzinami 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, wzbogacanie wiedzy,</li> <li>c) doskonalenie umiejętności.</li> </ul>	<p>spotkania indywidualne</p> <p>trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza grupa wsparcia dla rodziców</p>
<b>INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA</b>	<p>1. „Jajko wielkanocne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kultywowanie tradycji, zwyczajów związanych ze świętami Wielkanocy,</li> <li>b) wzbogacanie wiedzy odnośnie Świąt Wielkanocnych,</li> <li>c) wzmocnienie więzi międzyludzkich</li> </ul>	spotkanie integracyjne dla uczestników zajęć

## MAJ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. Jak zadbać o włosy po zimie?</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie</li> </ul>	wykład, pogadanka

	<p>wyuczonych czynności w życiu codziennym,</p> <p>b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań do pory roku i warunków atmosferycznych.</p>	
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena miejsc intymnych.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</p> <p>b) nauka prawidłowej higieny miejsc intymnych,</p> <p>c) profilaktyka chorób narządów płciowych.</p> <p>2. Choroby układu moczowego.</p> <p>Cele:</p> <p>a) umiejętność dbania o higienę intymną,</p> <p>b) rozpoznanie niepokojących objawów wskazujących na chorobę układu moczowego,</p> <p>c) zapoznanie się z chorobami układu moczowego.</p>	<p>Forma pracy: grupowa,</p> <p>Metoda: podająca, pokaz</p> <p>multimedialny, pogadanka</p> <p>Materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna, Internet.</p> <p>Metody: pogadanka, trening praktyczny</p> <p>Formy pracy: indywidualna, zbiorowa</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Prace porządkowe w ogrodzie i na terenie placówki.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka pielienia, podlewania, grabienia,</p> <p>b) nauka przygotowania ogrodu do sezonu letniego.</p> <p>2. Pranie odzieży.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zapoznanie się z poszczególnymi środkami chemicznymi do prania,</p> <p>b) nauka segregowania odzieży do prania,</p> <p>c) nauka obsługi pralki automatycznej</p> <p>3. Prasowanie ubrań.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka prawidłowego posługiwania się żelazkiem (ustawianie odpowiedniej temperatury),</p> <p>b) wyrobienie nawyku systematycznego prasowania odzieży.</p>	<p>pogadanka</p> <p>czynności praktyczne</p> <p>instruktaż, zajęcia praktyczne</p> <p>instruktaż, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Jajecznicza z ulubionym dodatkiem.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka samodzielnego przygotowania ulubionego posiłku.</p> <p>2. Słodka niespodzianka na Dzień Mamy – sałatka owocowa.</p> <p>Cele:</p>	<p>omówienie</p> <p>zakup produktów</p> <p>nauka obróbki wstępnej i termicznej</p> <p>ćwiczenia praktyczne</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka samodzielnego przygotowania słodkiego prezentu,</li> <li>b) nauka nakrycia stołu na specjalne okazje,</li> <li>c) nauka parzenia kawy, herbaty.</li> </ul> <p>3. Przygotowywanie mięs oraz warzyw.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Nauka rozpoznawania poszczególnych rodzajów mięsa oraz jego obróbki,</li> <li>b) Opanowanie umiejętności zamrażania mięsa,</li> <li>c) nauka przyprawiania mięsa,</li> <li>d) wypracowanie nawyku mycia warzyw oraz prawidłowego ich obierania.</li> </ul>	instruktaż, zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>1. Trening budżetowy- wyjście na zakupy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności i jego czasu – okresu, sprawdzaniem terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów.</li> </ul>	zajęcia indywidualne lub w grupie, wyjście do sklepu, film instruktażowy, scenki sytuacyjne
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. Makramy dla mamy-ozdobne lampiony</p> <p>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>2. Kosz pełen kwiatów. Praca z wikliną i kwiatami. Dekoracje do grodu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</li> <li>b) usprawnianie sfery manualnej,</li> <li>c) rozwijanie wyobraźni.</li> </ul> <p>3. Motyle. Praca z makaronem, koralikami, guzikami, gorącym klejem, tekturą.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,</li> <li>b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,</li> <li>c) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych,</li> <li>d) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.</li> </ul>	<p>omówienie pokaz samodzielna praca</p> <p>Florystyczne. Grupowa. Collage. Grupowa.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło Materiały i narzędzia: płyta MDF, wyrzynarka włósnicowa, klej do drewna, ściski stolarskie, papier ścierny, farby akrylowe, pędzle, serwetki, klej do decoupagu, tusze,</p>

	<p>4. Anioły.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie pozytywnego myślenia o sobie,</li> <li>b) ćwiczenie koncentracji uwagi na pracy.</li> <li>c) doskonalenie technik rękodzielniczych.</li> </ul> <p>5. Kartki komunijne.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie wyobraźni plastycznej,</li> <li>b) kształtowanie dokładności, precyzji i estetyki w pracy,</li> <li>c) usprawnianie manualne.</li> </ul>	<p>wiertarka, sznurek nożyczki</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne, scrapbooking Materiały i narzędzia: papiery, nożyczki, klej, wykrojniki, big shot, tusze, pieczątki, laptop, Internet, drukarka</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Piszemy życzenia dla mamy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka pisania w programie Word,</li> <li>b) nauka umiejętności wstawiania ozdobnego pisma,</li> <li>c) nauka kopiowania i wklejania obrazków,</li> <li>d) drukowanie.</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia w edytorze tekstu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) opanowanie umiejętności pisania prostych tekstów,</li> <li>b) nauka edytowania napisanego tekstu.</li> </ul>	<p>pokaz praca i ćwiczenia indywidualne</p> <p>praca w grupie, zajęcia w praktyce, zajęcia przy użyciu komputera</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</li> <li>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisania, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</li> <li>c) nabycie zdolności do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>g) 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 motoryki małej oraz koordynacji ruchowej ”</p> <p>Cele:</p> <p>a) kreatywne wykorzystanie czasu wolnego,</p> <p>b) wzrost samooceny,</p> <p>c) rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia,</p> <p>d) doskonalenie koordynacji ruchów całego ciała.</p> <p>3. „Granice Polski przez wieki”.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. historii Polski, zmian w niej zachodzących.</p>	<p>ćwiczenia stymulujące koordynację obu rąk i koordynację wzrokowo-ruchową</p> <p>ćwiczenia grafomotoryczne</p> <p>samodzielne pisanie liter, wyrazów</p> <p>ćwiczenia pamięci ruchowej</p> <p>pogadanka</p> <p>prezentacja</p> <p>zajęcia grupowe</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. „Trening rozmów w banku i urzędzie”</p> <p>Cele:</p> <p>a) trening funkcjonowania w codziennym życiu,</p> <p>b) trening umiejętności interpersonalnych,</p> <p>c) rozwój komunikacji werbalnej.</p> <p>3. 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> <p>ćwiczenie</p> <p>dyskusja</p> <p>odgrywanie scenek</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Filmoterapia – gatunki filmowe.</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozeznanie w gatunkach filmowych,</p> <p>b) rozwijanie zainteresowań,</p> <p>c) uwrażliwianie na sztukę.</p>	<p>forma pracy: grupowa,</p> <p>metoda: podająca, film, dyskusja,</p> <p>materiały i narzędzia: laptop, filmy, ekran, rzutnik, Internet, głośniki, recenzje filmowe,</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Palenie szkodzi.</p> <p>Cele;</p>	<p>Metody: oglądowa obserwacyjna, wykład</p>

	a) zwiększenie wiedzy o szkodliwości palenia papierosów, b) wskazanie korzyści płynących z niepalenia papierosów.	Formy: indywidualna, zbiorowa
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Ku własnym wyborom.” Cele: a) uczestnicy zwiększą swoją wiedzę w kontekście dokonywania wyborów, b) rozwiną kluczowe umiejętności w zakresie asertywności. c) uświadomią sobie znaczenie zachowania asertywnego w kontekście planowania własnej drogi życiowej. 2. Różne sposoby porozumiewania się. Cele: a) kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, b) poznanie sposobów porozumiewania się, c) nabycie cech dobrego słuchacza, d) poznanie różnic pomiędzy komunikacją werbalną, a niewerbalną.	małe kolorowe karteczki, plansze do „Metody trójkąta”, arkusze szarego papieru, flamastry, plansze dotyczące postaw: asertywnej, uległej i agresywnej  mini wykład zajęcia grupowe
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	1. „Być sobą i mieć przyjaciół” Cele: a) poznanie różnic między ludźmi b) kształtowanie komunikatywności, łatwego nawiązywania kontaktów i umiejętnej pracy w grupie. c) kształtowanie umiejętności akceptacji siebie i innych	wykład dyskusja
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	1. „Dzień Praw Zwierząt” (22.05) Cele: a) rozwijanie empatii b) rozwijanie wrażliwości dotyczącej świata zwierząt, c) dostrzeganie bycia życzliwym, d) dostrzeganie poczucia kontroli, e) dostrzeganie poczucia przynależności.	dyskusja praca w grupach pogadanka
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	1. „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Uczestnicy wykonują spacer dookoła jeziora i korzystają z siłowni zewnętrznej. Cele: a) nauka prawidłowego korzystania z siłowni, b) wzmacnianie mięśni i wydolności,	siłownia zewnętrzna

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) trening równowagi,</li> <li>d) dotlenienie i korzystanie z uroków przyrody</li> </ul> <p>2. Ćwiczenia indywidualne</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ćwiczenia mają na celu polepszenie kondycji uczestników,</li> <li>b) odżywienie struktur stawowych,</li> <li>c) przeciwdziałanie przykurczom.</li> </ul> <p>3. Rajd rowerowy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie kondycji i wydolności organizmu,</li> <li>b) poznanie walorów turystycznych naszego regionu,</li> <li>c) wzmocnienie relacji interpersonalnych w grupie.</li> </ul>	<p>materace piłki wałki taśmy</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów.</li> </ul> <p>3. Zajęcia relaksacyjne.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.</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>spotkania indywidualne</p> <p>trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogeny Schultza grupa wsparcia dla rodziców</p>

## CZERWIEC

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Higiena intymna. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie	wykład, pogadanka

	<p>wyuczonych czynności w życiu codziennym,</p> <p>b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań do pory roku i warunków atmosferycznych.</p>	
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena układu ruchu.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</p> <p>b) nauka dbania o kondycję ciała,</p> <p>c) profilaktyka kontuzji.</p> <p>2. Codzienna zmiana bielizny osobistej.</p> <p>Cele:</p> <p>a) rozwijanie umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym,</p> <p>b) wyrobienie nawyku konieczności zmiany bielizny osobistej.</p>	<p>Forma pracy: grupowa,</p> <p>Metoda: podająca, wykład informacyjny,</p> <p>Materiały i narzędzia: laptop, rzutnik, ekran, głośniki, pokaz multimedialny, Internet.</p> <p>Metody: pogadanka, trening praktyczny</p> <p>Formy pracy: indywidualna, grupowa</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Obsługa sokowirówki i miksera</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka zasad BHP podczas pracy z urządzeniem,</p> <p>b) nauka realizacji przepisów z użyciem sprzętu.</p> <p>2. Zakupy-wyszukiwanie promocji.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka orientacji w aktualnych cenach poszczególnych towarów,</p> <p>b) nabycie umiejętności wyszukiwania promocji w sklepie,</p> <p>c) uczestnik zna funkcje poszczególnych sklepów.</p> <p>3. Termin ważności produktów”- odczytywanie</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie umiejętności czytania terminów ważności,</p> <p>b) uczestnik wie, jak można przedłużyć termin ważności poszczególnych produktów.</p>	<p>Czytanie i omówienie instrukcji</p> <p>Ćwiczenia praktyczne</p> <p>Pogadanka, instruktaż, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Truskawkowe szaleństwo – sok, kefir.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka pracy ze sprzętem.</p> <p>2. Biskopt z truskawkami.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wyszukiwanie i wybór przepisu,</p>	<p>pokaz</p> <p>trening kulinarny</p>

	b) nauka przygotowania i pieczenia ciasta, c) nauka przygotowania kremu, d) nauka przygotowania galaretki, e) nauka dekoracji ciasta. 3. Chłodne napoje. Cele: a) opanowanie umiejętności przyrządzania chłodnego napoju. b) nabycie umiejętności łączenia poszczególnych produktów, c) zapoznanie się z naturalnymi słodzikami.	pogadanka, instruktaż, zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Przechowywanie pieniędzy. Cele: a) jak bezpieczne przechowywać pieniądze, b) jak ustrzec się przed kradzieżą? c) co mi daje posiadanie konta w banku? d) bezpieczne noszenie portfela.	zajęcia grupowe, scenki sytuacyjne, kart pracy, kolorowanki, filmiki instruktarzowe
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	1. Makrama -sowy Cele: a) nauka doboru kolorów, b) nauka wyplotu sowy, c) nauka wyeksponowanie pracy i zawieszenia na ścianie ozdoby. 2. Lato. Praca z farbami plakatowymi, skrawki tkanin kolorowych i sztucznych kwiatów. Cele: a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, 3. Ul. Praca z rolkami papierowymi po papierze toaletowym i farbami plakatowymi i klejem gorącym. Cele: a) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych, b) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości, c) usprawnianie sfery manualnej,	pokaz zajęcia praktyczne  College- praca grupowa.  Forma: grupowa, indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne,

	<p>d) rozwijanie wyobraźni.</p> <p>4. Pegaz.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształtowanie pozytywnego nastawienia do podejmowania wysiłku twórczego,</p> <p>b) rozwijanie umiejętności zastosowania w praktyce posiadanej wiedzy,</p> <p>c) rozbudzanie motywacji do pracy.</p> <p>5. Szydełkowe krajobrazy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) poprawa sprawności motorycznej i percepcyjnej,</p> <p>b) rozwijanie wyobraźni plastycznej,</p> <p>c) rozwijanie wrażliwości estetycznej.</p>	<p>rękodzieło</p> <p>Materiały i narzędzia: płyta MDF, szablony, ołówki, wyrzynarka włósnicowa, papier ścierny, klej, gwoździe, młotek, farby akrylowe, pędzle, sznurek, nożyczki,</p> <p>Forma: zbiorowa, indywidualna,</p> <p>Metoda: ćwiczenie produkcyjne, szydełkowanie</p> <p>Materiały i narzędzia: włóczka, szydełko, kartki techniczne A4, klej, nożyczki.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Ciekawe miejsca na wakacje.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka wyszukiwania i przeglądania ofert wypoczynku wakacyjnego,</p> <p>b) nauka odnalezienia miejsc w których byliśmy i opowiadanie o nich.</p> <p>2. Portale społecznościowe.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie /Rozwijanie umiejętności jak korzystać z portali społecznościowych np. Facebook, Twitter,</p> <p>b) zmieniana danych profilowych, wprowadzanie zdjęć na swój profil.</p>	<p>pokaz</p> <p>pokazy indywidualne</p> <p>zajęcia grupowe, zajęcia praktyczne, zajęcia przy użyciu komputera, pogadanki na temat bezpiecznego użytkowania portali społecznościowych</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</p> <p>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</p> <p>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</p> <p>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> <li>g) 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, 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>	pogadanki rozmowy indywidualne, wspierające dyskusje scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne
<b>ZŁATWIANIE 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>2. „Wypełniamy druki urzędowe”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie zaradności, samodzielności i niezależności życiowej od otoczenia,</li> <li>b) wzrost poczucia własnej wartości,</li> <li>c) zwiększenie wiary we własne możliwości,</li> <li>d) utrwalanie pozytywnego obrazu własnej osoby.</li> </ul>	praca indywidualna           rozmowa ćwiczenia praktyczne
<b>UMIĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Nordic Walking.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poprawa wydolności oddechowej,</li> <li>b) poprawa motoryki dużej,</li> <li>c) kontakt z przyrodą,</li> <li>d) podnoszenie wiary we własne siły.</li> </ul>	Forma pracy: grupowa Metoda: ćwiczenia praktyczne Materiały i narzędzia: sportowy strój, kijki do Nordic Walking
<b>UMIĘTNOŚĆ DBANIA</b>	<p>1. Pijmy wodę na zdrowie</p>	Metody: rozmowa, pogadanka





	konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Higiena narządu słuchu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny uszu,</li> <li>c) profilaktyka chorób uszu.</li> </ul> <p>2. Zapobieganie chorobom błony śluzowej jamy ustnej i przyzębia.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyrobienia mycia zębów,</li> <li>b) stała troska o zęby,</li> <li>c) zapoznanie z chorobami jamy ustnej.</li> </ul>	<p>Forma: grupowa, Metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne Materiały i narzędzia: laptop, Internet, rzutnik, ekran, głośniki, prezentacja multimedialna</p> <p>Metody: pogadanka, pokaz przyborów do higieny jamy ustnej Formy pracy: indywidualna, zbiorowa</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Przygotowanie odzieży i obuwia do sezonu zimowego - naprawa ubrań.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka przyszywania guzika,</li> <li>b) reperacja zamka,</li> <li>c) nauka zszywania dziurawej kieszeni.</li> </ul>	zajęcia praktyczne
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Chłodnik litewski.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka doboru świeżych warzyw,</li> <li>b) obróbka wstępna,</li> <li>c) krojenie i łączenie składników,</li> <li>d) dobór odpowiednich przypraw.</li> </ul> <p>2. 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>3. Koktajle i lemoniady.</p>	<p>omówienie przepisu zajęcia kulinarne odpowiednie podanie i dekoracja</p> <p>zajęcia kulinarne</p>





	d) wzbogacanie sprawności intelektualnej, e) rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i tworzenia spójnej wypowiedzi	instruktaż rozmowa praca w grupie praca indywidualna burza mózgów ćwiczenia językowe
<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. Słuchowiska radiowe. Cele: a) rozwijanie zainteresowań, b) niwelowanie nudy, c) ćwiczenie koncentracji uwagi i skupienia.	Forma: grupowa, Metoda: eksponująca, słuchowisko radiowe, Materiały i narzędzia: laptop, Internet, głośniki.
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	1. Co lubi a czego nie lubi moje serce. Cele: a) uświadomienie związku między aktywnością fizyczną i dietą ,a chorobami układu krążenia, b) wyrobienie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie, c) propagowanie zdrowego stylu życia.	Metody: pogadanka, pokaz z objaśnieniem, gry dydaktyczne Formy: grupowa, indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	1. „Konflikt w relacjach.” Cele: a) zwiększenie wiedzy dotyczącej obszarów związanych z pojęciem konfliktu, b) zwiększenie wiedzy dotyczącej technik i metod rozwiązywania konfliktów, c) nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji i ich wpływu na proces rozwiązywania konfliktów, d) nabycie wiedzy na temat roli komunikacji w rozwiązywaniu konfliktów, e) nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik relaksacyjnych.  2. Uczymy się słuchać aktywnie. Cele: a) kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, b) nabycie cech dobrego słuchacza, poznanie różnic pomiędzy komunikacją	Karty pracy, pisaki, kredki, markery, karteczki, samoprzylepne, papier Flipchart





<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cel:	- spotkania indywidualne
	a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów. 2. Zajęcia relaksacyjne. Cel: a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.	- trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza

## SIERPIEŃ

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Dobór ubioru do pory roku. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	Wykład informatyczny. Grupowa.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena jamy ustnej i zębów. Cele: a) profilaktyka próchnicy i chorób jamy ustnej, b) nauka prawidłowej higieny jamy ustnej i zębów, c) zwiększenie świadomości własnego ciała.  2. Pielęgnacja skóry i głowy. Cele: a) kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych, b) systematyczna kontrola stanu skóry głowy, c) zapoznanie z zasadami unikania zarażenia pasożytami.	Forma pracy: grupowa, indywidualna, Metoda: ćwiczenie praktyczne, podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, Materiały i narzędzia: szczoteczka do mycia zębów, kubek, woda, pasta do zębów, laptop, ekran, rzutnik, głośniki, Internet, prezentacja multimedialna.  Metody: pogadanka, trening praktyczny

		Formy pracy: indywidualna, zbiorowa
UMIEJĘTNOSCI PRAKTYCZNE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prace porządkowe w domu – mycie okien. Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka dbania o czystość otoczenia,</li> <li>umiejętność użycia właściwych środków czyszczących,</li> <li>zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności.</li> </ol> </li> <li>Wyjazd wakacyjny- jak się przygotować? Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>opanowanie umiejętności pakowania walizki,</li> <li>załatwianie formalności związanych z organizacją wyjazdu np. rezerwacja noclegu, ubezpieczenie,</li> </ol> </li> <li>Porządki w domu. Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka planowania porządków,</li> <li>wypracowanie umiejętności posługiwania się sprzętem ułatwiającym porządki,</li> <li>zapoznanie się ze środkami chemicznymi.</li> </ol> </li> </ol>	<p>Zajęcia praktyczne.</p> <p>Pogadanka, instruktaż, prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti Bolognese – danie z Włoch. Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka czasu i kolejności wykonania dania,</li> <li>wyjaśnienie pochodzenia potrawy,</li> <li>nauka techniki jedzenia i doboru makaronu.</li> </ol> </li> <li>Zdrowie na talerzu. Lekkie przekąski- pomidor, ogórek, papryka, kabaczek, cukinia. Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka wykonania i podania lekkiej przekąski z ogródka,</li> <li>poszukiwanie ciekawego przepisu i formy podania,</li> <li>szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania.</li> </ol> </li> <li>Zaprawy. Cele: <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka wyszukiwania ciekawych przepisów,</li> <li>nauka mycia oraz obrabiania warzyw i owoców.</li> </ol> </li> <li>Pasteryzacja. Cele:</li> </ol>	<p>Omówienie przepisu. Zakup odpowiednich produktów i przypraw Zajęcia kulinarne.</p> <p>Prezentacja, pogadanka, instruktaż, zajęcia praktyczne</p>

	a) opanowania podstawowych zasad pasteryzacji. b) kształtowanie umiejętności przygotowywania zapraw na zimie.	
UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Co to takiego reklama? Cele: a) omówienie źródeł informacji o produktach, b) weryfikacja informacji zawartych w reklamie, c) ocena różnych reklam.	zajęcia w grupie, karty pracy i kolorowanki, rozmowa, filmik instruktarzowy, zabawa
SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE	1. Kolorowe sznurkowe obrazki Cele: a) nauka doboru materiałów, b) nauka przygotowania i przerysowania wzoru, c) nauka wbijania odpowiednich gwoździ, d) nauka wyplotu obrazka, e) dobór zawieszki i ekspozycji pracy. 2. Kocham swoje miasto. Praca z wykorzystaniem tektury falistej i farb plakatowych i gorącego kleju. Cele: a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, 3. Żegnamy lato. . Praca z muszelkami, gorącym klejem, folią bąbelkową, plasteliną i tekturą. Cele: a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych, c) kształcenie umiejętności współpracy w grupie podczas realizacji zadań zespołowych, d) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości, e) usprawnianie sfery manualnej, f) rozwijanie wyobraźni.	Omówienie i pokaz techniki. Zajęcia techniczne.          Collage- praca grupowa.          Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne, krawiectwo, Materiały i narzędzia: maszyna do szycia, kolorowe tkaniny, flizelina krawiecka, nożyczki, nici,

	<p>6. Patchworkowe obrazy</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności krawieckich,</li> <li>b) rozwój zdolności manualnych, wyobraźni i kreatywności,</li> <li>c) uzyskanie satysfakcji z posiadanych umiejętności.</li> </ul> <p>7. Sowa na pniu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zachęcanie do podejmowania inicjatywy,</li> <li>b) doskonalenie umiejętności stolarskich,</li> <li>c) wyrabianie wrażliwości i sprawności w zakresie zmysłów oraz ich zintegrowanego funkcjonowania.</li> </ul>	<p>Forma: grupowa/ indywidualna</p> <p>Metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło,</p> <p>Materiały i narzędzia: drewniana deska, pień, drut, szablon, wyrzynarka włósnicowa, wiertarka, klej stolarski, papier ścierny, ołówek, guziczki,</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Ćwiczenia w obsłudze komputera.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności obsługi sprzętu,</li> <li>b) utrwalanie nauki pisanie,</li> <li>c) usprawnianie wzrokowo-manualne.</li> </ul> <p>2. Podstawowa obsługa komputera.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka tworzenia folderów,</li> <li>b) nabycie umiejętności zapisywania plików w poszczególnych folderach,</li> <li>c) opanowanie umiejętności zapisywania danych na płycie CD.</li> </ul>	<p>(myszka , klawiatura) – gry komputerowe – pamięta czek , pisu-pisu.</p> <p>zajęcia praktyczne, zajęcia przy użyciu komputera</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</li> <li>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</li> <li>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>g) 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. „Gra w kolory – nauka lub utrwalanie znajomości kolorów”</p> <p>Cele:</p> <p>a) podniesienie funkcji poznawczych oraz kompetencji społecznych.</p>	Gra edukacyjna
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<p>1. „Z wizytą w urzędzie”-poznajemy instytucje- ZUS</p> <p>Cele:</p> <p>a) uczestnik zna zadania jakie pełni ZUS,</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>2. Gdzie ta praca?”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie/poprawa umiejętności aktywnego poszukiwania pracy</p> <p>b) ćwiczenie praktycznego sporządzania dokumentacji aplikacyjnej (cv, list motywacyjny)</p> <p>c) ćwiczenie wykorzystywania Internetu, jako źródła informacji o wolnych miejscach pracy,</p> <p>d) stworzenie bazy danych instytucji i urzędów istniejących na rynku pracy.</p>	<p>pogadanki, prezentacja multimedialna, arkusz papieru, karty pracy</p> <p>praca indywidualna</p> <p>rozmowy</p> <p>ćwiczenia praktyczne</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Karaoke.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka czerpania przyjemności ze śpiewu,</p> <p>b) nauka wyszukiwania piosenek karaoke na You Tubie,</p> <p>c) niwelowanie napięć emocjonalnych.</p>	<p>Forma pracy: grupowa</p> <p>Metoda: ćwiczenia praktyczne</p> <p>Materiały i narzędzia: laptop, głośniki, Internet, mikrofon</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Profilaktyka zdrowotna.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wyrobienie regularnych wizyt u lekarzy rodzinnych i lekarzy specjalistów, jeśli wymaga tego stan zdrowia,</p> <p>b) nauka regularnego zażywania leków,</p> <p>nauka pomiaru ciśnienia tętniczego.</p>	<p>Metody: pogadanka, zapoznanie się z aparatem do pomiaru tętniczego</p> <p>Formy: grupowa, zbiorowa</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	1. „Aktywne słuchanie.”	burza mózgów, prezentacja,



	b) profilaktyka przykurczów, c) odżywienie tkanej miękkich i kostnych, d) trening równowagi. 3. Rajd rowerowy. Cele: a) wzmacnianie kondycji i wydolności organizmu, b) poznanie walorów turystycznych naszego regionu, c) wzmocnienie relacji interpersonalnych w grupie.	
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cel: a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów. 2. Zajęcia relaksacyjne. Cel: a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.	spotkania indywidualne  - trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza

## WRZESIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Pielęgnacja obuwia o czym powinniśmy pamiętać. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	Wykład informatyczny. Grupowa.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena skóry.	Forma pracy: grupowa,

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości swojego ciała,</li> <li>b) nauka prawidłowej higieny skóry,</li> <li>c) profilaktyka chorób skóry.</li> </ul> <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>Metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, Materiały i narzędzia: laptop, Internet, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna.</p> <p>Metody: praktyczne działanie, rozmowa kierowana</p> <p>Formy pracy: indywidualna, zbiorowa</p>
UMIEJĘTNOSCI 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. Segregacja odzieży według koloru- pranie.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wypracowanie nawyku segregowania ubrań przed praniem,</li> <li>b) nauka segregacji ubrań według rodzaju materiału oraz koloru.</li> </ul> <p>3. Segregacja odzieży według metki- pranie</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zdobywanie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>b) nauka prawidłowego prania o konserwacji odzieży.</li> </ul>	<p>Pogadanka.</p> <p>Zajęcia praktyczne.</p> <p>Pogadanka, instruktaż, prezentacja multimedialna, zajęcia grupowe- praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Zupa na chłodne dni-rosół</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyboru świeżych warzyw odpowiednich do przygotowania,</li> <li>b) wybór odpowiedniego mięsa,</li> <li>c) zakup makaronu,</li> <li>d) odpowiednia obróbka wstępna,</li> <li>e) nauka czasu i temperatury gotowania,</li> <li>f) doprawianie i dekoracja dania.</li> </ul> <p>2. Zdrowe przekąski w kuchni (jabłka, żurawina, orzechy, pestki słonecznika,</p>	<p>Pogadanka.</p> <p>Zajęcia praktyczne.</p> <p>Pokaz zastosowania urządzenia.</p>





	<p>zespołowych,</p> <p>d) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</p> <p>e) rozwijanie wyobraźni.</p> <p>3. Medaliony mixmedia</p> <p>Cele:</p> <p>a) doskonalenie technik rękodzielniczych,</p> <p>b) rozwijanie samodzielności oraz wytrwałości w pracy twórczej,</p> <p>c) odwrócenie uwagi od niepokojących myśli.</p> <p>4. Filcowe obrazy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wyrabianie wrażliwości i sprawności w zakresie zmysłów oraz ich zintegrowanego funkcjonowania,</p> <p>b) rozwijanie zdolności manualnych,</p> <p>c) doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej.</p>	<p>akrylowe, pędzle, masa plastyczna, formy, złocenia, patyny.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna,</p> <p>Metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło,</p> <p>Materiały i narzędzia: karton, filc, nożyczki, klej, guziki, wstążki.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Wyszukiwanie ciekawych propozycji na czas wolny oferowanych przez miasto i gminę.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka samodzielnego poruszania się w sieci.</p> <p>b) nauka dzielenia się ciekawostkami z regionu.</p> <p>4. Tablica interaktywna.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka korzystania z wybranych gier i aplikacji o treściach edukacyjnych i wychowawczych.</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe</p> <p>Trening umiejętności informatycznych</p> <p>zajęcia grupowe, zajęcia przy użyciu tablicy interaktywnej</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>„Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</p> <p>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</p> <p>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</p> <p>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna,</p> <p>ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</p> <p>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</p> <p>g) 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. „Pamiętamy” – rocznica wybuchu II wojny światowej”</p> <p>Cele:</p> <p>a) doskonalenie znajomości symboli narodowych ,</p> <p>b) doskonalenie znajomości właściwej postawy w trakcie Hymnu,</p> <p>c) nabywanie/doskonalenie wiedzy nt. Stosowania wielkich liter w nazwach narodowości i państw oraz małych liter w wyrazach typu: polski,</p> <p>d) Nabycie wiedzy dot. nazw miejsc związanych z wydarzeniami II wojny światowej w swojej okolicy</p>	<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> <p>a) wsparcie podczas wypełniania wniosków i druków urzędowych,</p> <p>b) monitorowanie bieżących spraw uczestników.</p> <p>2. Moje działanie, mój sukces”</p> <p>Cele:</p> <p>a) uświadomienie znaczenia ustawicznego kształcenia i pracy nad rozwojem osobistym.</p> <p>b) kształtowanie umiejętności interpersonalnych, planowania i organizacji czasu</p> <p>c) rozwijanie umiejętności twórczego myślenia,</p> <p>d) poznanie swoich mocnych stron.</p>	<p>praca indywidualna</p> <p>Mini wykład dyskusja praca w grupie</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Spacery i wędrowki.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kontakt z przyrodą,</p> <p>b) poprawa kondycji ciała,</p> <p>c) dotlenienie organizmu.</p>	<p>Forma: grupowa, Metoda: praktyczna Materiały i narzędzia: przepisy ruchu drogowego, mapy szlaków turystycznych, ubiór turystyczny.</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Urazy powierzchowne ciała-pierwsza pomoc.</p> <p>Cele:</p> <p>a) umiejętność doboru odpowiedniego środka opatrunkowego,</p>	<p>Metody: pogadanka, materiały dydaktyczne(środki opatrunkowe). Formy: zbiorowa, indywidualna</p>

	b) rozróżnienie drobnych urazów ciała i pierwsza pomoc przedlekarska.	
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Jak powiedzieć to, co czujesz?”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) dostarczenie uczestnikom doświadczeń kształtujących właściwe postawy społeczne,</li> <li>b) rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych,</li> <li>c) potrafi identyfikować emocje: radość, smutek, złość, strach podczas prezentacji ilustracji.</li> </ul> <p>2. Bariery i błędy komunikacyjne.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie umiejętności komunikacyjnych,</li> <li>b) zdobycie wiedzy na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji,</li> <li>c) uświadomienie możliwości zniekształcenia informacji,</li> <li>d) uświadomienie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się</li> </ul>	<p>słowna, oglądowa, praktycznego działania, kartki, sól, kreda, stoiczki, karty z emocjami</p> <p>Mini wykład dyskusja praca w grupie</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>1. Międzynarodowy Dzień Kropki.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie świadomości ciała,</li> <li>b) wyzwalamie ekspresji,</li> <li>c) pokonywanie ograniczeń, nieśmiałości,</li> <li>d) wyzwalamie pozytywnej energii,</li> <li>e) dostrzeganie poczucia sprawstwa, poczucia kontroli</li> </ul>	<p>instruktaż rozmowa praca w grupie praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>1. „Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) budowanie postaw tolerancji i akceptacji odmienności.</li> </ul>	<p>mini wykład dyskusja praca w grupie</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „Zabawy z chustą Klanzy”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie siły kończyn górnych,</li> <li>b) wspólna zabawa i integracja,</li> <li>c) nauka współpracy w grupie</li> </ul> <p>2. Zajęcia indywidualne, które terapeuta dobiera do ćwiczącego, rowery stacjonarne, oraz orbitrek.</p>	<p>Chusta Piłki Kulki z gazety</p> <p>Materac Wałki</p>

	<p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zmniejszenie dolegliwości bólowych,</li> <li>b) profilaktyka przeciwbólowa,</li> <li>c) wzmacnianie siły kończyn dolnych.</li> </ul> <p>3. Rajd rowerowy.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wzmacnianie kondycji i wydolności organizmu,</li> <li>b) poznanie walorów turystycznych naszego regionu,</li> <li>c) wzmocnienie relacji interpersonalnych w grupie.</li> </ul>	Taśmy
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	<p>1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.</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. 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>- spotkania indywidualne</p> <p>- trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza</p> <p>- grupa wsparcia dla rodziców</p>

#### PAŹDZIERNIK

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>1. Bielizna osobista.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,</li> <li>b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków</li> </ul>	Wykład informatyczny. Grupowa.

	atmosferycznych.	
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	<p>1. Samobadanie piersi.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie świadomości własnego ciała,</li> <li>b) profilaktyka nowotworów piersi,</li> <li>c) nauka samobadania piersi.</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>	<p>Forma: grupowa, Metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny, Materiały i narzędzia: laptop, Internet, ekran, rzutnik, głośniki, prezentacja multimedialna, ulotki informacyjne</p> <p>Metody: trening praktyczny, pogadanka Formy pracy: indywidualna, zbiorowa</p>
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	<p>1. Ekologia w naszym otoczeniu.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka i wyjaśnienie pojęcia,</li> <li>b) przypomnienie i utrwalenie oznaczeń pojemników i ich przeznaczenia,</li> <li>c) wymiana uwag i spostrzeżeń na temat segregacji odpadów,</li> <li>d) zajęcia praktyczne w terenie.</li> </ul> <p>2. Sznurujemy buty.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka zasad sznurowania obuwia,</li> <li>b) ćwiczenie motoryki małej,</li> </ul> <p>3. Konserwacja obuwia.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>b) poznanie zasad prawidłowego konserwacji obuwia,</li> <li>c) zapoznanie się ze środkami do konserwacji obuwia.</li> </ul>	<p><i>pogadanka. zajęcia praktyczne.</i></p> <p>Pogadanka, instruktaż, zajęcia praktyczne</p>
UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE	<p>1. Śliwka w kuchni – ciasto ze śliwkami.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka nowego przepisu na ciasto domowe,</li> <li>b) budzenie wiary we własne umiejętności,</li> </ul>	<p>Omówienie przepisu. Zajęcia praktyczne. Utrwalenie nauki obsługi piekarnika.</p>



	<p>4. Domki z drewna.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) doskonalenie umiejętności stolarskich,</li> <li>b) aktywizacja,</li> <li>c) podnoszenie wiary we własne siły.</li> </ul> <p>5. Jesienne grzybobranie- collage.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kształtowanie motoryki małej,</li> <li>b) Nauka estetycznego wykonywania pracy</li> <li>c) Rozwijanie kreatywności.</li> </ul>	<p>big shot, nożyczki, klej, cekiny, wstążki, brokat.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło, Materiały i narzędzia: drewniane deski, wyrzynarka włósnicowa, papier ścierny, farby akrylowe, pędzle, papier do decoupage, klej</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Wyszukiwanie ciekawych informacji ze świata nauki i sztuki.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka pracy w wyszukiwarce,</li> <li>b) nauka dzielenia się informacjami przeczytanymi w sieci i zachęcanie innych.</li> </ul> <p>1. Wyszukiwarki.</p> <p>Cele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) nauka wyszukiwania w internecie z użyciem podstawowych przeglądarek wiadomości dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.</li> </ul>	<p>Trening umiejętności informatycznych.</p> <p>praca w grupie, zajęcia praktyczne, zajęcia z użyciem komputera</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</li> <li>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytania i liczenia oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</li> <li>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> <li>g) opanowanie umiejętności z uświadamiania sobie własnych emocji,</li> </ul>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>



	<p>formułowania uogólnień na temat siebie i świata, rozumienia swoich procesów myślowych; umiejętność patrzenia na siebie z perspektywy.</p> <p>2. Słowianie, Wikingowie, Germanie”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. historii naszego regionu,</p> <p>b) nabycie/poszerzenie wiedzy nt. różnorodności narodowych, etnicznych, zwyczajów.</p>	<p>pogadanka</p> <p>prezentacja</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,</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, prezentacja, druki urzędowe, arkusz papieru</p> <p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Taniec i aerobic – zdrowy ruch.</p> <p>Cele:</p> <p>a) zwiększenie aktywności fizycznej,</p> <p>b) nauka czerpania przyjemności z ruchu,</p> <p>c) integracja poprzez wspólny taniec.</p>	<p>Forma: grupowa,</p> <p>Metoda: ćwiczenia praktyczne</p> <p>Materiały i narzędzia: laptop, Internet, głośniki, ekran, rzutnik</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Zęby- jak o nie dbać.</p> <p>Cele:</p> <p>a) promowanie regularnych wizyt u stomatologa,</p> <p>b) nawyk codziennego mycia zębów,</p> <p>c) kształtowanie postawy promującej zdrowy i racjonalny tryb życia.</p>	<p>Metody: pokaz przyborów do higieny ustnej, praktyczny trening, pogadanka</p> <p>Formy: indywidualna, grupowa</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE</b>	<p>1. „Stawianie i osiąganianie celów - mój plan działania”</p> <p>Cele:</p> <p>a) poznanie procedury konkretyzowania celów życiowych,</p> <p>b) stworzenie okazji do uświadomienia własnych celów i dążeń,</p> <p>c) kształtowanie umiejętności określania i weryfikowania hierarchii ważności celów życiowych,</p> <p>d) kształtowanie umiejętności racjonalnego wyboru działań służących realizacji ważnych celów,</p>	<p>arkusze papieru, burza mózgów, pogadanka, film, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<p>e) zachęcenie do przyjęcia postawy refleksyjnej nad etycznymi aspektami realizacji celów.</p> <p>2. „Książka czy film – co o tym myślisz? Zbiór tematów do zainicjowania dialogu między uczestnikami zajęć”</p> <p>Cele:</p> <p>a) dialog jako forma wyrażania własnych przeżyć, emocji i własnego zdania, wchodzenia w interakcje z innymi uczestnikami zajęć,</p> <p>b) uświadomienie uczestnikom różnicy między książką a filmem.</p>	<p>wykład pogadanka dyskusja praca w grupach</p>
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>1. „ Mam tę moc – o sile marzeń”</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka wyrozumiałości i postawy empatycznej</p> <p>b) dostrzeganie swoich mocnych stron</p> <p>c) zrozumienie problemów życia codziennego osób niepełnosprawnych</p>	<p>pogadanka dyskusja praca indywidualna praca w grupach</p>
UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	<p>1. Rozwiązujemy konflikt</p> <p>Cele:</p> <p>Uczestnik powinien:</p> <p>a) zrozumieć, że</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– konflikty nierozwiązywalne przynoszą zło, krzywdę</li> <li>– konflikty rozwiązywane w niewłaściwy sposób zaogniają konflikt,</li> <li>– nasze wady mogą być przyczyną konfliktów</li> </ul> <p>b) poznać przyczyny powstawania konfliktów, ich skutki oraz sposoby rozwiązywania</p> <p>c) ocenić</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– swoje postępowanie w relacjach z innymi,</li> <li>– sposoby rozwiązywania konfliktów: kompromis, współpracę</li> <li>– iż to, co ułatwia rozwiązywanie konfliktów to są zalety, a to co utrudnia to wady.</li> </ul> <p>d) wiedzieć</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– co utrudnia, a co ułatwia rozwiązanie konfliktu,</li> <li>– co to są strony konfliktu,</li> <li>– jakie są etapy rozwiązywania konfliktu</li> </ul> <p>e) wyjaśnić znaczenia słów : konflikt, dominacja, kompromis, consensus,</p>	<p>pogadanka dyskusja praca indywidualna praca w grupach</p>



	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY I FORMY PRACY
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Zima trudny czas dla naszej skóry. Cele: a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	Wykład informatyczny. Grupowa.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena włosów i paznokci. Cele: a) zwiększenie świadomości własnego ciała, b) nauka prawidłowej higieny włosów i paznokci, c) profilaktyka chorób włosów i paznokci.  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.	Forma pracy: grupowa Metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny Materiały i narzędzia: laptop, ekran, rzutnik, głośniki, Internet, prezentacja multimedialna  Metody: pogadanka, praktyczne działanie Formy pracy: indywidualna, zbiorowa
UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE	1. Nauka czyszczenia i sprzątania powierzchni płaskich – podłogi, blaty, parapety. Cele: a) nauka doboru środków chemicznych do danej powierzchni, b) nauka kolejności ich zastosowania. 3. Jak zadbać o groby najbliższych. Cele: a) wypracowania nawyku pielęgnowania grobów, b) pielęgnowanie pamięci po zmarłych 4. Składanie prania. Cele: a) nauka składania prania, b) poprawa estetyki w garderobie.	Pogadanka. Prezentacja. Zajęcia praktyczne.  Pogadanka, instruktaż, zajęcia praktyczne

[illegible]

<p>SPRAWNOŚĆ MANUALNA, UMIEJĘTNOŚCI PLASTYCZNO- TECHNICZNE</p>	<p>1. Przygotowanie wianka z wikliny na groby bliskich. Cele: a) nauka przygotowania i wyplotu wikliny, b) dobór ozdób do dekoracji wianka, c) nauka wyplotu kwiatów.</p> <p>2. Scrapbooking – kartki bożonarodzeniowe. Cele: a) usprawnianie manualne, b) kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, c) rozwijanie zdolności twórczych.</p> <p>2. Świąteczna choinka. Cele: a) ćwiczenie umiejętności zastosowania w praktyce posiadanej wiedzy, b) rozwijanie odpowiedzialności za powierzone zadania, c) praca nad wzmocnieniem własnej wartości.</p> <p>3. Jesienne dekoracja z dyni. Cele: a) uczestnik potrafi wykorzystać naturalne materiały, b) kształtowanie motoryki małej, c) nauka estetycznego wykonania pracy.</p> <p>4. Stroiki na stoły. Cele: a) wypracowanie estetycznego wykonywania pracy, b) kształtowanie kreatywności, c) nauka dekorowania oraz dbania o otoczenie, w którym przebywamy.</p>	<p>Pokaz. Praca indywidualna.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne Materiały i narzędzia: papiery, nożyczki, kartoniki, wykrojniki, big shot, tusze, pieczętki, wstążki, klej, brokat.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna, Metoda: ćwiczenie produkcyjne, rękodzieło, Materiały i narzędzia: płyta MDF, wyrzynarka włóśnicowa, papier ścierny, gwoździe, wiertarka, klej, farby akrylowe, pędzle, brokat, szablony, pasty strukturalne, szpatułka.</p> <p>naturalne materiały, ikebana, kwiaty</p> <p>zajęcia florystyczne</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE</p>	<p>1. Poczta Internetowa. Cele: a) nauka zakładania poczty,</p>	<p>praca w grupie, zajęcia praktyczne, zajęcia przy użyciu komputera</p>



		spektakl teatralny
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE</b>	<p>1. Nie za słodko – o cukrze”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zapoznanie z podziałem węglowodanów oraz ich roli,</li> <li>b) zapoznanie ze skutkiem spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych,</li> <li>c) omówienie grup produktów cukrów prostych.</li> </ul>	<p>metody: pogadanka, zajęcia praktyczne</p> <p>formy: grupowa, indywidualna</p>
<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>2. „Bajeczki logopedyczne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie umiejętności wypowiadania się,</li> <li>b) stymulowanie procesu poznawczo-językowego,</li> <li>c) usprawnianie procesów wzrokowo-ruchowo-słuchowych,</li> <li>d) usprawnianie techniki czytania i pisanie.</li> </ul>	<p>pogadanka, łańcuch skojarzeń, zabawa, zdania niedokończone, materiały plastyczne (arkusz papieru, flamastry, białe kartki).</p> <p>ćwiczenia pogadanka</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY</b>	<p>1. Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Rozwijanie umiejętności bycia uważnym na siebie i innych,</li> <li>b) Rozwijanie umiejętności bycia życzliwym,</li> <li>c) Rozwijanie umiejętności dostrzegania wdzięczności, swojej siły,</li> <li>d) wzmacnianie poczucia bycia dobrym ważnym i potrzebnym,</li> <li>e) pokonywanie ograniczeń, nieśmiałości.</li> </ul>	<p>instruktaż</p> <p>rozmowa</p> <p>praca w grupie</p> <p>praca indywidualna</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW</b>	<p>2. „Cyberprzemoc”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Poznanie zagrożenia jakim jest cyberprzemoc,</li> <li>b) poznanie sposobów radzenia sobie z nią</li> </ul>	<p>wykład</p> <p>dyskusja</p>
<b>SPRAWNOŚĆ RUCHOWA</b>	<p>1. „Zajęcia relaksacyjne”</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) wyciszenie i relaksacja,</li> </ul>	<p>sala gimnastyczna</p> <p>materace</p> <p>koce</p>



	b) nauka prawidłowego oddychania. 2. Ćwiczenia indywidualne z terapeutą, wg wskazań i programu Cele: a) poprawa funkcji krążeniowo-oddechowej, b) wzmacnianie kończyn i przeciwdziałanie obrzękom w stawach. c) trening oddechowy.	muzyka światła materace piłki
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b>	1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami. Cel: a) udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów. 2. Zajęcia relaksacyjne. Cel: a) wspieranie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. 3. Spotkanie z rodzicami osób z niepełnosprawnością intelektualną. Cele: a) tworzenie systemu samopomocy wśród rodziców, b) wymiana doświadczeń, c) wzbogacanie wiedzy, d) doskonalenie umiejętności.	- spotkania indywidualne  - trening grupowy: postępująca relaksacja mięśni Jacobsona, wizualizacja, trening autogenny Schultza  - grupa wsparcia dla rodziców

## GRUDZIEŃ

	<b>TEMAT I CELE ZAJĘĆ</b>	<b>METODY I FORMY PRACY</b>
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Nauka korzystania i używania przyborów toaletowych. a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, b) kształcenie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.	Wykład informatyczny. Grupowa.
UMIEJĘTNOŚCI HIGIENICZNE	1. Higiena narządu wzroku. Cele: a) zwiększenie świadomości własnego ciała, b) nauka prawidłowej higieny oczu,	Forma: grupowa Metoda: podająca, wykład informacyjny, pokaz multimedialny Materiały i narzędzia: laptop,



[illegible]

	<p>zespołowych,</p> <p>d) zwiększanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,</p> <p>e) usprawnianie sfery manualnej,</p> <p>f) rozwijanie wyobraźni.</p> <p>4. Świąteczne gwiazdy.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształcenie umiejętności współpracy w grupie zadaniowej,</p> <p>b) kształtowanie wytrwałości w pracy,</p> <p>c) zachęcanie do podejmowania inicjatywy.</p> <p>5. Bożonarodzeniowe obrączki na serwetki.</p> <p>Cele:</p> <p>a) kształtowanie umiejętności estetycznych,</p> <p>b) neutralizowanie nudy i bezczynności,</p> <p>c) niwelowanie napięć emocjonalnych.</p> <p>Forma: grupowa/ indywidualna.</p>	<p>pędzle, tusze, brokat, sznurek, nożyczki.</p> <p>Forma pracy: grupowa/ indywidualna,</p> <p>Metoda: ćwiczenie produkcyjne, sztuka użytkowa,</p> <p>Materiały i narzędzia: wstążki, sznureczki, bombki, kolorowe papiery, brokat, serwetki, nożyczki, dziurkacze.</p>
UMIEJĘTNOŚCI INFORMATYCZNE	<p>1. Przypomnienie i utrwalenie obsługi sprzętu.</p> <p>Cele:</p> <p>a) doskonalenie obsługi myszki i klawiatury,</p> <p>b) usprawnianie umiejętności poruszania się w sieci,</p> <p>c) ćwiczenia w obsłudze komunikatorów.</p> <p>2. Obsługa telefonu bądź smartfona.</p> <p>Cele:</p> <p>a) nauka odbierania/wykonywania połączeń,</p> <p>b) opanowanie umiejętności pisania wiadomości,</p> <p>c) nauka korzystania z komunikatora Messenger,</p> <p>d) nauka korzystania z komunikatora Skype.</p>	<p>trening komputerowy</p> <p>praca w grupie, zajęcia praktyczne, zajęcia z użyciem telefonu/smartfon</p>
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	<p>1. „Trening Umiejętności Poznawczych i Funkcji Wykonawczych”.</p> <p>Cele:</p> <p>a) wspieranie funkcji poznawczych (m.in. pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie, uwaga, koncentracja),</p> <p>b) podtrzymywanie umiejętności językowych (tj. pisanie, czytanie i liczenie oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat),</p>	<p>praca grupowa/ indywidualna, ćwiczenia, karty pracy</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) nabycie zdolność do hamowania impulsywnych reakcji, wygaszania ich oraz „segregowania” docierających informacji,</li> <li>d) kształtowanie koncentracji na zadaniu pomimo bodźców przeszkadzających,</li> <li>e) nabycie zdolności do rozpoczynania działań bez zwłoki, sprawnie i w określonym czasie,</li> <li>f) wypracowywanie umiejętności wyznaczania celów,</li> <li>g) 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. „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>	
<b>ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH</b>	<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>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>	Druki pocztowe, koperty, znaczki, długopisy, arkusz papieru praca indywidualna
<b>UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b>	<p>1. Programy dokumentalne</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) poszerzanie wiedzy ogólnej,</li> <li>b) rozwijanie zainteresowań,</li> <li>c) podniesienie samooceny,</li> <li>d) neutralizowanie nudy i bezczynności.</li> </ul>	<p>Forma: grupowa</p> <p>Metoda: podająca, ekspozycji, dyskusja,</p> <p>Materiały i narzędzia: laptop, Internet, ekran, rzutnik, głośniki, film dokumentalny.</p>
<b>UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA</b>	<p>1. Wirus-ochrona.</p>	<p>Metody: pogadanka, oglądowa,</p>



