

**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II  
w Międzychodzie na rok 2021**

**STYCZEŃ**

**I. Pracownia plastyczna:**

1. „Karnawałowe maski” – (blok techniczny, klej, cienki patyk, pióra).
2. „Wesołe domki” – praca grupowa (kawałki kartonu, klej, nożyczki, kolorowe skrawki materiałów).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

**II. Pracownia techniczna:**

1. Zakładki do książek + ( maszyna do szycia, kolorowe tkaniny, nici, wstążki, guziki)

Cele:

- a) doskonalenie umiejętności szycia na maszynie,
- b) kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi.

2. Zimowe lampiony+( słoiki, farby do malowania na szkle, szablony gwiazdek, pędzle).

Cele:

- a) doskonalenie umiejętności planowania działań,
- b) wyrabianie wytrwałości w pracy.

**III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:**

1. „Antarktyda i Grenlandia topnieją. Jak można temu zaradzić?– pogadanka i pokaz multimedialny.
2. „Skutki topnienia lodowców. Czy Wenecja zatonie?”– pogadanka.

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
- b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
- c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
- d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.

3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja): 01.01 Światowy Dzień Pokoju, 08.01 Dzień Elvira Presleya.

Cele :

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,

- b) budzenie i rozwijanie ciekawości poznawczej.

#### **IV. Pracownia artystyczna:**

1. Praca z masą z białej porcelany – tworzenie różnych form ozdobnych, dekorowanie i zdobienie – twórczość własna.
2. Cztery pory roku w malarstwie.

Cele:

- a) wspólne analizowanie dzieł na podstawie zgromadzonych materiałów poglądowych,
- b) doskonalenie umiejętności posługiwania się środkami warsztatowymi,
- c) zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce.

#### **V. Pracownia komputerowa:**

1. Regulamin pracowni i zasady korzystania z niej: omówienie wyposażenia i przypomnienie jej nazewnictwa (komputer, myszka, klawiatura, monitor...).

Cele:

- a) utrwalenie zasad BHP obowiązujących podczas zajęć w pracowni,
- b) nauka korzystania ze sprzętu.

3. Praca z aparatem cyfrowym: „Aparat i JA”.

Cele:

- a) obsługa aparatu,
- b) wykonywanie zdjęć,
- c) przesyłanie zdjęć na komputer,
- d) obróbka zdjęć,
- e) katalogowanie zdjęć.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowni (regulamin, zasady).

Cele:

- a) nauka prawidłowego i częstego mycia rąk.
- b) przypominanie i utrwalanie konieczności zakładania fartuchów ochronnych podczas zajęć w pracowni.

2. Zupa domowa: rosół z kury (przepis, produkty).

Cele:

- a) nauka doboru świeżych warzyw,
- b) obróbka wstępna i termiczna,
- c) dobór odpowiednich przypraw, przygotowanie makaronu.

3. Nauka pieczenia ciast – murzynek (wyszukiwanie przepisu, zakup potrzebnych składników, zespołowa praca w kuchni)

Cele:

- a) nauka nakrycia do stołu,
- b) nauka spędzania czasu wolnego.

4. Zajęcia z zakresu poznania zasad prawidłowego przechowywania żywności.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

## **VII. Pracownia pedagogiczna:**

### **1. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papier i długopis dla każdego z uczestników. Obrazki wycięte z kolorowych gazet, przedstawiające różne trudne sytuacje. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: Rozmowy indywidualne, wspierające. Rozmowa ukierunkowana/oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki. Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne)

Cele:

- a) zwiększenie poczucie własnej wartości,
  - b) poprawa komunikacja,
  - c) nabycie/zwiększenie umiejętności rozwiązywania problemów,
  - d) nabycie/zwiększenie wiedzy nt. własnych możliwości,
  - e) tworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
  - f) ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem, pokonywanie lęku przed wystąpieniami publicznymi, świadome i wolne od agresji radzenie sobie z konfliktami,
  - g) poznanie własnej podatności na wpływy innych osób.
  - h) integracja grupy.
2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

## **VIII. Sala gimnastyczna:**

### **1. Trening relaksacyjny.**

Cele:

- a) trenowanie umiejętności wprowadzania się w stan relaksacji,
  - b) zmniejszenie napięcia psychicznego i fizycznego,
  - c) osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia.
2. Ćwiczenia poranne.
3. Gimnastyka na przyrządach (rowery, orbitrek, bieżnia, rotor, stepper).

Cele:

- a) wzmacnianie wydolności krążeniowo-oddechowej,

- b) redukcja masy ciała,
- c) zwiększenie masy i siły mięśniowej,
- 4. Ćwiczenia indywidualne: (materace, piłeczki, kijki).

Cele:

- a) zwiększanie zakresów ruchów,
- b) zwiększenie ruchomości,
- c) u niektórych uczestników trening chodzenia.
- 5. Integracja+(ćwiczenia).

Cele:

- a) budowanie zdolności współdziałania z innymi,
- b) utrwalanie pojęcia grupy.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel:wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem.

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w Internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki.

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

6. Trening metapoznawczy dla osób ze schizofrenią i depresją, cz. IX „Samoocena”

Materiały: slajdy z mikro wykładem, kartki do zapisów zadań

Cele zajęć:

- a) omówienie źródeł samooceny,
- b) uświadomienie swoich mocnych i słabszych stron,
- c) omówienie funkcji wewnętrznego krytyka i miłego towarzysza,
- d) podkreślenie roli własnych standardów.

#### **X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Higiena i estetyka w kuchni.( środki chemiczne, wykonanie naturalnych środków do czyszczenia i dezynfekcji).

Cele:

- a) nauka doboru i zakupu środków dezynfekcyjnych stosowanych w kuchni,
- b) nauka i przygotowanie naturalnego produktu czyszczącego.

2. Jak pielęgnować stopy zimą – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,

- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: zakupy.

Cele:

- a) planowanie i robienie zakupów,
  - b) orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń,
  - c) nauka gospodarowania własnym budżetem.
4. Trening edukacji medycznej: pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych.
- Cele:
- a) poprawa dobrej kondycji fizycznej i psychicznej uczestnika,
  - b) pomoc przy rejestracji do lekarza rodzinnego i poradni specjalistycznych,
  - c) monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminu wizyt w poradni zdrowia psychicznego ,
  - d) nauka pomiaru ciśnienia tętniczego,
  - e) nauka nawyków codziennego zażywania leków.

**XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Trening umiejętności społecznych – Samoocena. Moje umiejętności i możliwości zawodowe.

Materiały: tablica, arkusz papieru, kartki papieru, kredki, pisaki, flamastry, taśma klejąca, kolorowe gazety.

Cel zajęć: zyskanie przez uczestników świadomości swoich mocnych i słabych stron, uświadomienie, że wybierając przyszłą pracę, należy możliwie szeroko brać pod uwagę własne, umiejętności i predyspozycje.

2. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny .Temat cyklu: „Wartości”.  
Wartość miesiąca: SZCZEROŚĆ/zajęcia teoretyczne w pierwszej części, w drugiej-część praktyczna z ćwiczeniami/

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchociernialne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

3. Integracja+(ćwiczenia).

Cele:

- a) budowanie zdolności współdziałania z innymi,
- b) utrwalanie pojęcia grupy.

**XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Trening spędzania czasu wolnego. Temat zajęć: Zajęcia muzyczne- przybliżamy muzykę uczestnikom, wszystkie gatunki muzyczne przy pomocy rzutnika i sprzętu multimedialnego.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat cyklu :”Okno na sztukę” Temat zajęć: Wykonywanie przez uczestników improwizacji ruchowej do podanej muzyki.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

### **XIV. Integracja:**

1. Udział w noworocznym spotkaniu teatralnym organizowany przez Ośrodek Szkolno-Wychowawczy.

Cele:

- a) integracja z uczniami,
- b) obcowanie z kulturą.

## **LUTY**

### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Serce ze sznurka” – Walentynki (deska, gwoździe, młotek, czerwona mulina).
2. „Makaronowe szaleństwo” – korale z makaronu (makaron, farby, włóczka).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,

- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Maskotki szyte na maszynie+ kolorowe tkaniny, maszyna do szycia, mustra, szpilki, wypełniacz).

Cele:

- a) rozwijanie twórczej aktywności,
  - b) uzyskanie satysfakcji ze swojej pracy.
2. Drewniana girlanda+( płyta MDF, szablony, wyrzynarka, wiertarka, farby, pędzle, sznurek)

Cele:

- a) kształtowanie współpracy w grupie,
- b) kształtowanie współodpowiedzialności za jej efekty.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Luty to najkrótszy miesiąc nawet w roku przestępnym. Dlaczego ma tylko 28 lub 29 dni?” – prezentacja multimedialna i pogadanka.
2. „Biskup zakochanych czyli o historii Walentynek” – zajęcia multimedialne.

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisania,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
1. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja): 13.02 Światowy Dzień Radia, 16.02 Międzynarodowy Dzień Listonoszy.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) budzenie i rozwijanie ciekawości poznawczej.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Ozdoby z naturalnych produktów (drewno, kolorowa wełna , mulina ,gwoździe, młotek, ołówek).

Cele:

- a) wyzwianie kreatywności,
  - b) budowanie wiary we własne możliwości i umiejętności,
  - c) czerpanie radości z wykonanej pracy.
2. Małe formy rzeźbiarskie - medaliony z modeliny

Cele:

- a) umiejętność tworzenia form użytkowych,
- b) ćwiczenie sprawności manualnych,

- c) tworzenie elementów ze zwróceniem uwagi na indywidualne rozwiązania plastyczne.

#### **V. Pracownia komputerowa:**

1. Korzystanie z przeglądarki internetowej, wyszukiwanie interesujących treści (sprzęt komputerowy).

Cele:

- a) nauka posługiwania się przeglądarką internetową,
- b) wykorzystywanie czasu wolnego,
- c) rozbudzanie wiary we własne możliwości.

2. Wyszukiwanie w sieci (Przeglądarka internetowa).

Cele:

- a) Wyszukiwanie wiadomości i informacji,
- b) Jakie mamy dostępne wyszukiwarki,
- c) Przykładowe strony WWW.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Zapoznanie i omówienie sprzętu znajdującego się w pracowni (sprzęt AGD, instrukcje użytkowania)

Cele:

- a) nauka obsługi i zastosowania danego sprzętu w pracowni,
- b) porównanie czasu pracy ręcznej i przy użyciu sprzętu.

2. Nakrycie stołu na specjalne okazje (kolorowe serwetki , obrusy, wazoniki, żywe kwiaty)

Cele:

- a) nauka estetycznego nakrywania do stołu,
- b) nauka doboru dodatków.

3. Bigos domowy- potrawa kuchni polskiej (przepis, produkty).

Cele:

- a) nauka zorganizowania miejsca pracy,
- b) nauka obróbki wstępnej i termicznej, doprawianie.

4. Zajęcia z zakresu korzystania z przepisów kulinarnych.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.



## **VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. 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).

Materiały: Papier, długopis, kredki, farby. Plakaty. Filmy dokumentalne. Materiał pomocniczy do powielenia

Przebieg zajęć: Pogadanki. Rozmowy indywidualne, wspierające. Dyskusje. Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne).

Cele:

- a) podtrzymywanie przez uczestników zajęć sprawności i samodzielności w zakresie podstawowych czynności życiowych,
  - b) nabywanie/utrwalanie wiedzy i umiejętności w powyższym zakresie.
2. Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego.

Materiały: Papier, długopis, kredki, farby. Plakaty. Filmy dokumentalne, fabularne. Materiał pomocniczy do powielenia

Przebieg zajęć: Pogadanki. Rozmowy indywidualne, wspierające. Rozmowa ukierunkowana/oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne

Cele:

- a) zwiększenie poczucie własnej wartości,
  - b) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami.
2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

## **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Gimnastyka poranna- ćwiczenia przy muzyce, nauka kroków, choreoterapia. Zajęcia trwają 35 minut, w tym rozgrzewka, trening, a na koniec relaksacja na materacach.

Cele:

- a) pobudzenie organizmu,
  - b) zwiększenie wydolności oddechowej,
  - c) nauka nowych ćwiczeń,
  - d) nauka pracy w zespole,
  - e) wzmacnianie siły mięśniowej,
2. Ćwiczenia indywidualne (materace, wałki, piłki, drobne przyrządy).

Cele:

- a) nauka wykonywania samodzielnie czynności dnia codziennego,
  - b) ćwiczenia w UGUL-u zwiększają zakresy ruchów w stawach w odciążeniu.
  - c) ćwiczenia indywidualne prowadzone według wcześniej ustalonego programu, zgodnie z możliwościami każdego uczestnika,
  - d) poprawa lokomocji u niektórych uczestników korzystających z pomocy, typu activall, balkonik, czy asekuracja terapeuty.
3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

## IX. Zajęcia z psychologiem:

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w Internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki.

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening inteligencji emocjonalnej – Wzmacnianie uczuć pozytywnych: reguły odczuwania przyjemności.

Cele zajęć:

- a) wspieranie odczuwania przyjemności dla poprawy samopoczucia,
- b) poznawanie reguł odczuwania przyjemności,
- c) ćwiczenia praktyczne odczuwania przyjemności.

Materiały: krótkie teksty do czytania, materiały do ćwiczeń, arkusz: reguły odczuwania przyjemności, arkusz: osobiste doświadczenia w odczuwaniu przyjemności

6. Spotkanie z rodzicami uczestników z niepełnosprawnością intelektualną;

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

## X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):

1. Obsługa pralki- objaśnienie funkcji jakie posiada urządzenie (pralka, środki piorące).

Cele:

- a) nauka obsługi urządzenia,
- b) nauka doboru odpowiedniego środka piorącego do tkaniny.

2. Higiena intymna – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd. zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

Cele:

- a) uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, ZUS, bankach i innych instytucjach.

4. Trening edukacji medycznej: pierwsza pomoc przy zranieniach i skaleczeniach - pogadanka.

Cele:

- a) udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej,
- b) umiejętność wskazania środków opatrunkowych.

#### 5. Profilaktyka zdrowotna

Cele:

- a) dbanie o higienę całego ciała,
- b) wdrażanie zdrowego trybu życia w ruchu i sporcie.

### **XI. Trening spędzania czasu wolnego:**

1. Rozwijanie zainteresowań literaturą-wybrane utwory i fragmenty książek, które wspólnie czytamy i omawiamy.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie.
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

### **XII. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Trening umiejętności społecznych- Świat zawodów. Zdobywanie doświadczenia zawodowego. Metody aktywnego poszukiwania pracy.

Cele zajęć:

- a) poszerzenie wiedzy na temat zawodów.
- b) nabycie wiedzy na temat możliwości zdobywania doświadczenia zawodowego.
- c) zapoznanie z metodami aktywnego poszukiwania pracy oraz zdobycie umiejętności praktycznego posługiwania się nimi.

Materiały: tablica, arkusz papieru ,kartki papieru, kredki, pisaki, flamastry, taśma klejąca, kartki z nazwami zawodów i narzędzi pracy, przykładowe ogłoszenia o pracę wydrukowane z Internetu lub wycięte z gazet, kolorowe czasopisma.

2. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: MIŁOŚĆ.

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchociągłe,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

3. Kim Jestem+(ćwiczenia)

Cele:

- a) kształtowanie świadomości o sobie samym,
- b) uświadomienie własnego potencjału.

### **XIII.    Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne. Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat cyklu: "Okno na sztukę". Temat zajęć: Wyrażanie przez uczestników nastroju i charakteru muzyki poprzez pląsy i tańce.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

### **XIV.    Integracja:**

1. Bal karnawałowo- walentynkowy

Cele:

- a) aktywne spędzenia czasu,
- b) integracja.

## **MARZEC**

### **I.    Pracownia plastyczna:**

1. „Rodzina bocianów”– (papier, klej, płatki kosmetyczne, czerwona mulina).
2. „Gniotki z piankoliny”– (pianka do golenia, mąka ziemniaczana).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

### **II.    Pracownia techniczna:**

1. Kaczka+ ( płyta MDF, farby, szablony, pędzle).

Cele:

- a) kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu,
- b) wyrabianie dokładności.

2. Kartki wielkanocne metodą scrapbookingu+ (kolorowe papiery, nożyczki, kleje, pieczątki, tusze itp.).

Cele:

- a) rozwijanie uzdolnień artystycznych,
- b) wzrost samooceny.

### III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Dzień Kobiet – skąd się wziął i dlaczego go świętujemy?” – prezentacja multimedialna i pogadanka.
2. „Kiedy zaczyna się wiosna i jakie rodzaje wiosny mamy?” – prezentacja multimedialna.

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja) 2.03. Dzień Matematyki, 21.03 Światowy Dzień Lasu.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) pogłębianie wiedzy o ludziach, zjawiskach i rzeczach.

### IV. Pracownia artystyczna:

1. Makrama – podstawowe sploty (kolorowe sznurki, kółka, patyki).

Cele:

- a) usprawnianie manualne,
- b) nauka nowej techniki pracy ze sznurkiem,
- c) wyzwianie kreatywności.

2. Koło barw - ćwiczenie kolorystyczne

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy na temat barw i ich podziałów,
- b) wzbogacanie słownictwa tematycznego,
- c) zastosowanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu.

### V. Pracownia komputerowa:

1. Nauka pisania w programie Word (komputer, program)

Cele:

- a) ćwiczenia umiejętności pisania na klawiaturze,
  - b) umiejętność formatowania tekstu.
2. Przez jakie programy odtwarzamy muzykę oraz filmy?

Cele:

- a) poznajemy programy multimedialne,
- b) windows Media Player,

- c) winamp,
- d) allPlayer.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Zdrowie na talerzu (pogadanka na temat racjonalnego doboru składników niezbędnych do funkcjonowania organizmu)

Cele:

- a) kształtowanie świadomości zdrowego odżywiania,
- b) rozmowa i wymiana informacji na temat zdrowych przepisów.

2. Zupa jarzynowa (przepis, składniki, proporcje, przyprawy)

Cele:

- a) nauka doboru świeżych warzyw,
- b) nauka prawidłowej obróbki wstępnej i termicznej,
- c) nauka użycia blendera.

4. Zajęcia z zakresu obsługi sprzętu AGD.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach.

#### **VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową

Materiały: papier, długopis, kredki, farby. Plakaty, obrazki, szablony. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: Pogadanki. Rozmowy indywidualne, wspierające. Ćwiczenia w wyszukiwaniu różnic i podobieństw. Rysowanie wg instrukcji słownej. Kształtowanie orientacji w schemacie ciała

Cele:

- a) rozwój procesów myślowych,
- b) rozwój koncentracji uwagi,

3. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Zajęcia ruchowe, włączając elementy metody stymulacyjnej Weroniki Sherborne (materace, koce, poduszki). Potrzebna pomoc kilku terapeutów przy osobach poruszających się na wózku.

Cele:

- a) nauka relaksacji,
  - b) nauka świadomości własnego ciała,
  - c) nauka nawiązywania kontaktów z innymi,
  - d) nauka akceptacji siebie samego i innych,
2. Zajęcia indywidualne odbywają się zgodnie z programem wcześniej ustalonym i zaakceptowanym.
1. Nordic Walking

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami  
Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .
2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogeny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w Internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Spotkanie z rodzicami osób ze schizofrenią.

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

#### **X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Suszenie prania: Korzystanie z suszarki bębnowej (ręczniki, urządzenie).

Cele:

- a) nauka obsługi suszarki,
- b) dobór programu suszenia do rodzaju materiału.

2. Prasowanie odzieży: korzystanie z żelazka (koszule, deska, urządzenie).

Cele:

- a) nauka obsługi żelazka,
- b) dobór temperatury do prasowanej tkaniny, zachowanie zasad BHP podczas wykonywania czynności.

3. Higiena jamy ustnej – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,

- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

4. Trening budżetowy: banknoty i monety

Cele:

- a) poznanie wartości pieniądza,
- b) rozpoznawanie nominałów.

5. Trening edukacji medycznej: nastroje i samopoczucie zimowo-wiosenne – pogadanka.

Cele:

- a) uczestnik poznaje swój nastrój w okresie zimowo-wiosennym,
- b) uczestnik rozpoznaje działanie witamin biorących udział w odporności organizmu.

6. Profilaktyka zdrowotna

Cele:

- a) dbałość o higienę osobistą,
- b) wyrabianie nawyku zażywania leków przez uczestników.

**XI. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Trening rozwijania zainteresowań internetem-jak korzystać w pełni z zasobów internetowych?

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

2. Samoocena. Bilans mocnych i słabych stron+(ćwiczenia).

Cele:

- a) określanie swoich zainteresowań,
- b) akceptowanie siebie.

**XII. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Trening umiejętności społecznych: Prawa i obowiązki pracownika. Szanse i zagrożenia wynikające z podjęcia zatrudnienia.

Cel zajęć:

- a) zapoznanie z prawami i obowiązkami wynikającymi z podjęcia zatrudnienia.
- b) uświadomienie konieczności zmiany trybu życia w momencie podjęcia zatrudnienia.
- c) uświadomienie korzyści wynikających z podjęcia pracy.
- d) zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami związanymi z podjęciem pracy.

Materiały: tablica, kartki papieru, flamastry, taśma klejąca ,kosz na śmieci.

2. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesięczą: SZACUNEK.

Cele:



- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukowanie zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchościeralne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Odtwarzanie przez uczestników z pamięci: wierszy i piosenek, fragmentów przedstawień itp.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

### **XIV. Integracja:**

1. Wyjazd do kina.

Cele:

- a) integracja,
- b) poznanie nowych gatunków filmowych.

## **KWIECIEŃ**

### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Witamy wiosnę” – Marzanna (bibuła, klej, ręcznik papierowy, gazety, plastikowe oczka).
2. „Obrazy pachnące przyprawą” – praca grupowa (pieprz, gorczyca, ziele angielskie itp., klej wikol, brystol)

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,

- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Kaktusy najeżone gwoździami+( płyta MDF, gwoździe, młotek farby, pędzle).

Cele:

- a) doskonalenie sprawności manualnej,
- b) wyzwalanie inwencji twórczej.

2. Kot+ ( płyta MDF, drut, farby, wikol, pędzle)

Cele:

- a) rozwijanie zainteresowań i uzdolnień plastycznych,
- b) rozwijanie samodzielności.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Dzień krwiodawcy. Twoja krew – moje życie.” – prezentacja multimedialna,
2. „Jak wzmocnić organizm po zimie?” – prezentacja multimedialna

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
- b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
- c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
- d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.

1. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja): Dzień Czekolady, 22.04 Międzynarodowy Dzień Matki Ziemi.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) budzenie i rozwijanie ciekawości poznawczej.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Kurczaki i zajęczki z włóczki (kolorowa włóczka, klej, druciki).

Cele:

- a) nauka wykonania pomponów,
- b) nauka łączenia i dekoracji ozdób.

2. Wikliniarstwo: wyplatanie koszy z wikliny (wiklina, narzędzia).

Cele:

- a) nauka splotu,
- b) usprawnianie manualne,
- c) nauka współpracy i pomocy innym.

3. Martwa natura - szkicowanie węglem

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy na temat perspektywy, proporcji i kompozycji w rysunku,
- b) umiejętność tworzenia z natury,

- c) kształcenie percepcji wizualnej.

#### V. Pracownia komputerowa:

1. Power Point: malowanie kartek z motywami świątecznymi (komputer, drukarka).

Cele:

- a) nauka obsługi programu,
- b) dobór kolorów i motywów, rozwijanie twórczości własnej.

2. Zapisywanie plików na płycie CD.

Cele:

- a) Nauka zapisywania na płycie CD.

#### VI. Pracownia kulinarna:

1. Wielkanocny stół (potrawy wielkanocne – przepisy)

Cele:

- a) przypomnienie tradycji świąt wielkiej nocy,
- b) wymiana przepisów pochodzących z tradycji rodzinnych.

2. Sernik domowy (przepis, zakup składników, przygotowanie, pieczenie.

Cele:

- a) nauka wykonania ciasta,
- b) obsługa piekarnika,
- c) nauka nakrycia stołu dla gości.

3. Zajęcia z zakresu dbałości o estetykę podczas jedzenia i posługiwania się sztućcami.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

#### VII. Pracownia pedagogiczna:

1. Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień .

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papiery, długopisy, kredki, farby. Plakaty, obrazki, szablony. Materiał pomocniczy do powielenia. Filmy dokumentalne, fabularne. Czasopisma, książki tematyczne. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: pogadanki. Rozmowy indywidualne, wspierające. Rysowanie wg instrukcji słownej. Scenki, warsztaty.

Cele:

- a) kompensacja braków, korekta niewłaściwych nawyków
  - b) odreagowanie/niwelowanie konfliktów
  - c) stymulowanie ogólnego rozwoju uczestnika
2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu do wzmacniania siły mięśniowej ( hantle, taśmy, ćwiczenia siłowe) rozgrzewka.

Cele:

- a) zwiększenie siły i masy mięśniowej,
  - b) nauka prawidłowego wzmacniania poszczególnych grup mięśniowych,
  - c) wzmacnianie poczucia własnej wartości,
  - d) ćwiczenia koordynacji i równowagi,
  - e) ćwiczenia przy lustrze pozwalają korygować błędy.
2. Ćwiczenia indywidualne według planu.
3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening inteligencji emocjonalnej dla osób z depresją i schizofrenią.

Cel: polepszenie postrzegania i wyrażania własnych pozytywnych odczuć.

Materiały: obrazy Ekmana : kobieta, mężczyzna : radość, gniew, smutek, karty do ćwiczeń wyrażania emocji, wydrukowane arkusze robocze, karty do notowania wypowiedzi uczestników

6. Trening rozwoju osobistego.

Cel: lepsze poznawanie siebie, integracja grupy

Materiały: karty coachingowe.

7. Spotkanie z rodzicami uczestników z niepełnosprawnością intelektualną;

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Prace porządkowe w domu: mycie okien (środki czystości, przyrządy pomocnicze).

Cele:

- a) nauka dbania o czystość otoczenia,
- b) umiejętność użycia właściwych środków czyszczących,
- c) zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności.

2. Kąpiel całego ciała – pogadanka

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: jak oszczędzać?

Cele:

- a) oszczędne gospodarowanie pieniędzmi ( rezygnacja z mniej potrzebnych artykułów),
- b) ograniczenie rozrywek,
- c) kupowanie artykułów w małych ilościach,
- d) wykonywanie napraw we własnym zakresie, itp.

4. Trening edukacji medycznej: prawidłowe przechowywanie leków i ich zażywanie.

Cele:

- a) wyrabianie codziennego nawyku zażywania leków,
- b) sprawdzanie ilości leków w opakowaniu.

5. Pielęgnacja uczestników na wózkach.

Cele:

- a) wdrażanie higieny osobistej uczestnika.

**XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Zajęcia z zakresu socjoterapii .Cykl zajęć całoroczny .Wartość miesiąca: ZŁOŚĆ

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

2. Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości+ (ćwiczenia).

Cele:

- a) rozwijanie samoświadomości,
- b) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

## **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi. Grupowe odsłuchanie audycji, omówienie i wyciągnięcie wniosków.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku,

## **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne. Cykl zajęć całoroczny .Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Branie przez uczestników udziału w zabawach teatralnych improwizowanych utworami literackimi.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

## **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy – rozpoczęcie sezonu.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktu z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami i koleżankami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

## **MAJ**

### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Kwiaty z masy solnej” – praca grupowa (sól, woda, mąka, farby plakatowe, brystol),
2. „W maju jak w gaju” – praca grupowa collage (kawałki materiałów, cekiny, guziki, korale, gorący klej, kora, gałązki)

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,

- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Obrazek mix media- Skrzydła +( deseczka, farby, pędzle, szablon, pasta strukturalna, złocenia).

Cele:

- a) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
  - b) kształtowanie staranności i dbałości o detale.
2. Bukiet kwiatów na drucie +( sklejka, druty, farby, pędzle, wikorl).

Cele:

- a) rozwijanie samodzielności w działaniu,
- b) rozwój dokładności.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Ruch to zdrowie. Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?” – prezentacja multimedialna.
2. „Na czym polega piramida żywieniowa? Zasady zdrowego żywienia” – prezentacja multimedialna.

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja), 15.05 Święto Polskiej Muzyki i Plastyki, 21.05 Dzień Kosmosu

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) pomoc w szerzeniu samowiedzy.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Letnie pejzaże (papier ścierny, kolorowe pastele, nożyczki, drewniane ramki, kolorowe fotografie).

Cele:

- a) poznanie i nauka nowej formy rysunku,
  - b) wyzwianie kreatywności i nowego spojrzenia na otaczającą nas naturę.
2. Rzeźby z gliny ceramicznej.

Cele:

- a) umiejętność tworzenia form użytkowych,
- b) ćwiczenie sprawności manualnych.

- c) rozwijanie kreatywności w działaniu.

#### **V. Pracownia komputerowa:**

1. Wiadomości z miasta i najbliższego regionu: wyszukiwanie informacji dotyczących miejscowych wydarzeń (komputer, Internet).

Cele:

- a) doskonalenie umiejętności korzystania z informacji z sieci,
- b) integracja grupy,
- c) wymiana informacji.

3. Dzień Matki.

Cele:

- a) Wyszukiwanie wierszy tematycznych z Internetu i własna twórczość w programie Microsoft Word.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Zajęcia z zakresu dekorowania stołu na co dzień i od święta.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego, odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

2. Jogurtowa zapiekanka z kurczakiem i pieczarkami (przepis, składniki, przyprawy, sprzęt AGD).

Cele:

- a) nauka prostego przepisu kulinarnego,
- b) nauka obróbki wstępnej ,
- c) obsługa kuchenki i piekarnika.

3. Owoce sezonowe – truskawki: biszkopt z truskawkami (przepis, produkty, sprzęt AGD, dekoracja).

Cele:

- a) nauka wypieku,
- b) obsługa miksera i piekarnika,
- c) dekoracja i sposób podania.

#### **VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. Nauczanie dydaktyczne (np. nauka czytania i pisanie)



Materiały: Materiał pomocniczy do powielenia. Papier, długopis, ołówek dla każdego uczestnika. Czasopisma, książki.

Przebieg zajęć: stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych istotnych w opanowaniu umiejętności czytania i pisanie, tj. wszechstronnego ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego, kinestetyczno-ruchowego.

Cele:

- a) poprawa poziomu wiedzy i umiejętności uczestników,
- b) wyrównanie dysproporcji edukacyjnych,
2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Spacer nad jeziorem i korzystanie z siłowni zewnętrznej. Zajęcia prowadzone są obwodowo na przyrządach

Cele:

- a) zapoznanie się z zasadami bhp panującymi na siłowni zewnętrznej,
- b) pobudzenie motoryki dużej,
- c) dotlenienie organizmu,
- d) zwiększanie masy i siły mięśniowej,
- e) utrzymanie prawidłowych zakresów ruchu w stawach,
2. Zajęcia indywidualne według programu. Cel dla każdego uczestnika dostosowany do jego możliwości.
3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych.

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier/ ołówek

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening rozwoju osobistego i integracyjny:

Cel: lepsze poznanie siebie, integracja grupy.

Materiały: karty gry Dixit.

6. Spotkanie z rodzicami osób ze schizofrenią.

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Przypomnienie zasad BHP podczas pracy przy użyciu sprzętu kuchennego (mikser, blender).

Cele:

- a) utrwalenie zasad bezpieczeństwa,
- b) mycie i konserwacja sprzętu,
- c) zabezpieczenie i odpowiednie przechowywanie sprzętu AGD.

2. Prawidłowa pielęgnacja skóry – praktyczny poradnik pielęgnacji.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

4. Trening budżetowy: scenki sytuacyjne, zajęcia praktyczne, wyjścia do banku.

Cele:

- a) uczestnicy potrafią samodzielnie bądź w asyście obsługiwać bankomat.

4. Trening edukacji medycznej: pierwsza pomoc przy krwotoku z nosa – pogadanka.

Cele:

- a) umiejętność pierwszej pomocy przy krwotoku,
- b) zajęcia warsztatowe – pokaz odpowiedniej pozycji przy danej dolegliwości.

5. Profilaktyka zdrowotna.

Cele:

- a) nauka pomiaru ciśnienia tętniczego,
- b) nauka nawyków codziennego zażywania leków.

**XI. Trening spędzania czasu wolnego:**

1. Relaksacja jako forma wyciszenia i odreagowania stresu. Zajęcia przy udziale muzyki relaksacyjnej, w zaciemnionym pomieszczeniu ,przy użyciu olejków eterycznych i świec zapachowych.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

**XII. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Trening umiejętności społecznych - „Jestem dorosła, jestem dorosły”.

Cele zajęć:

- a) zapoznanie uczestników/uczestniczek z pojęciem „dorosłość”, „pełnoletność”, „zdolność prawna”, „zdolność do czynności prawnych”,
- b) zapoznanie uczestników/uczestniczek z prawnymi i społecznymi aspektami dorosłości,
- c) doskonalenie umiejętności mówienia o sobie, jako osobie dorosłej,
- d) uświadomienie, że dorosła osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma prawo do uczestniczenia w życiu społecznym tak, jak inny człowiek,
- e) uświadomienie, że dorosłość oznacza nie tylko prawa, ale i obowiązki.

Materiały:

Flipchart (tablica, arkusz papieru), kartki papieru, pisaki, flamastry, taśma klejąca, kartki z etapami życia człowieka i wiekiem w danych etapach, wydruk art. 1 do 24 Kodeksu cywilnego, najlepiej z tytułem i datą ustawy), przykłady aktywności i czynności prawnych, gazety.

## 2. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: GODNOŚĆ.

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop
- b) tablica zmywalna i markery suchociągłe,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

## 3. Współpraca w grupie+(ćwiczenia).

Cele:

- a) poznanie i zrozumienie pojęcia współpraca,
- b) utrwalanie zasad pracy w grupie.

## **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

### 1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat zajęć :Ilustrowanie przez uczestników z wykorzystaniem mimiki, gestu i ruchu zachowania bohatera literackiego lub wymyślnego.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

## **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy.
2. Bieg integracyjny.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

## **CZERWIEC**

### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Łąka pełna kwiatów” – praca grupowa (plastikowe nakrętki z butelek, gorący klej, duża sklejka).
2. „Wianki na głowę” – (cienki drucik, kwiaty, kokardy)

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

### **II. Pracownia techniczna:**

1. Breloczki +(kolorowy filc, nici, igły, nożyczki, szablony)

Cele:

- a) kształtowanie inwencji twórczej,
  - b) doskonalenie szycia ręcznego.
2. Kwiaty doniczkowe – papieroplastyka + (kolorowy papier, ołówki, nożyczki, cyrkiel, klej).

Cele:

- a) rozwijanie sprawności manualnej,
- b) ćwiczenie dokładności i staranności w pracy.

### **III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:**

1. „Wegetarianie – kim są i co jedzą?” – pogadanka i pokaz multimedialny,
2. „Lecznicza moc owoców i warzyw” – prezentacja multimedialna

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
- b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
- c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
- d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.

3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja): 15.06 Dzień Wiatru, 20.06 Światowy Dzień Uchodźcy.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) pobudzanie otwartości na cudze opinie i uczucia.

#### **IV. Pracownia artystyczna:**

1. Ikebana (żywe kwiaty, zioła, byliny, gąbka do formowania).

Cele:

- a) nauka własnej kreatywności,
- b) nauka wyrażania siebie i swojej wizji ozdoby stołu.

2. Śladami wielkich mistrzów – praca malarska

Cele:

- a) prezentacja i analiza filmów, ukazujących życie i twórczość znanych malarzy,
- b) tworzenie dzieł inspirowanych twórczością mistrzów malarstwa,
- c) wdrażanie do uczestnictwa w kulturze.

#### **V. Pracownia komputerowa:**

1. Gry i quizy komputerowe (wyszukiwarka internetowa, myszka, klawiatura).

Cele:

- a) usprawnianie manualne,
- b) nauka korzystania z wyszukiwarki,
- c) ćwiczenie myślenia i pamięci,
- d) satysfakcja z bycia najlepszym.

2. Przypomnienie informacji.

Cele:

- a) doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera,
- b) przypomnienie skróty klawiszy.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Zajęcia z zakresu dbałości o estetykę podczas jedzenia i posługiwania się sztucami.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego .odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

2. Letnie przyjęcia na świeżym powietrzu: grill (sprzęt, produkty, naczynia, węgiel drzewny).

Cele:

- a) integracja uczestników spotkania,
  - b) nauka przygotowania mięsa i warzyw,
  - c) nauka doboru odpowiednich przypraw i czasu obróbki termicznej.
3. Przetwory z warzyw i owoców (warzywa, owoce, słoiki, wieczka, przyprawy).

Cele:

- a) nauka wykonania zapraw,
- b) nauka zasad prawidłowego przechowywania zapraw w słoiku.

## **VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. Wzbogacanie wiedzy i rozwijanie funkcji poznawczych (nauczanie wychowawcze).

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papiery, długopisy, kredki, farby. Plakaty, obrazki. Filmy dokumentalne, fabularne. Czasopisma, książki tematyczne. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: Pogadanki. Rozmowy indywidualne, wspierające. Rysowanie wg instrukcji słownej. Scenki, warsztaty. Rozwiązywanie gier logicznych i pamięciowych, krzyżówek, rebusów, quizów, kalamburów itp.

Cele:

- a) kształtowanie pożądanych cech osobowości,
  - b) kształtowanie odpowiednich form zachowania
  - c) kształtowanie umiejętności planowania, organizowania i oceniania własnego uczenia się
  - d) ćwiczenie zachowania się w miejscach użyteczności publicznej i społecznej
  - e) wzbudzenie zainteresowania nauką, proponowania własnych inicjatyw i pomysłów
  - f) kształtowanie umiejętności obserwacji i wyciągania wniosków z własnych i cudzych doświadczeń
  - g) kształtowanie pełnej szacunku postawy wobec świata, drugiego człowieka i przyrody oraz odpowiedzialności za siebie i innych
  - h) rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy w zespole
  - i) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego
2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

## **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Wycieczki rowerowe. Organizowane w zależności od pogody i liczby uczestników. Ponadto osoby, które nie mogą jeździć na rajdy, trenują pod okiem terapeuty na rowerach trójkołowych.

Cele:

- a) trening kondycji i wydolności,
  - b) usprawnienie motoryki dużej i koordynacji,
  - c) poprawa samopoczucia i poczucia własnej wartości,
2. Zajęcia indywidualne dla każdego uczestnika, potrzebującego wsparcia terapeuty.
2. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

**IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.

3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogeny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem.

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier/ ołówki.

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening inteligencji emocjonalnej dla osób ze schizofrenią. Lęk cz.1

Cele:

- a) ukazywanie związku między lękami i schizofrenią,
- b) znaczenie leczenia farmakologicznego,
- c) omówienie błędnego koła lęku,
- d) ukazanie znaczenia unikania jako czynnika podtrzymującego lęk,
- e) poznanie indywidualnego błędnego koła,
- f) ćwiczenie strategii przezwyciężania trudności.

Materiały: obrazki Ekmana, wydrukowane instrukcje, projekt „Błędne koło lęku”, arkusz roboczy „Sytuacje stresowe”.

5. Spotkanie z rodzicami uczestników z niepełnosprawnością intelektualną;

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Prace porządkowe w domu: obsługa odkurzacza (odkurzacz i akcesoria).

Cele:

- a) nauka obsługi sprzętu,
- b) dobór odpowiednich akcesoriów,
- c) zachowanie zasad BHP podczas pracy.

2. Prawidłowa pielęgnacja paznokci i włosów – pokaz multimedialny.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: wyjście na zakupy.

Cele:

- a) stworzenie listy zakupów z uwzględnieniem zasobów finansowych,
  - b) wyjście do sklepu i wybór produktów w korzystnej cenie korzystając z listy,
  - c) adekwatne zachowanie przy kasie uwzględniające uważne pakowanie produktów, zapłatę oraz liczenie reszty.
4. Trening edukacji medycznej: Jak skutecznie chronić się przed nasłonecznieniem – pogadanka.
- Cele:
- a) zasady prawidłowego korzystania z kąpieli słonecznych,
  - b) uczestnik potrafi zastosować odpowiednie środki ,bezpieczeństwa do opalania.
5. Profilaktyka zdrowotna.
- Cele:
- a) wyrabianie nawyków częstego mycia rąk,
  - b) nauka pomiaru ciśnienia tętniczego.

#### **XI. Trening spędzania czasu wolnego:**

1. Rozwijanie zainteresowań programami edukacyjnymi i rozrywkowymi .Lektura czasopism.
- Cele:
- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
  - b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
  - c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
  - d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

#### **XII. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Zajęcia z zakresu socjoterapii .Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: PUNKTUALNOŚĆ.
- Cele:
- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
  - b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
  - c) redukcja zachowań agresywnych.
- Materiały:
- a) laptop,
  - b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
  - c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
  - d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.
3. Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nad emocjami+(ćwiczenia).
- Cele:
- a) umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
  - b) nauka interpretowania sytuacji w kategoriach uczuć i motywów.

#### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**



1. Warsztaty teatralne. Cykl zajęć całoroczny .Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Posługiwanie się przez uczestników rekwizytami w odgrywanej scenie.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

#### **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy.
2. Bieg integracyjny.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

### **LIPIEC**

#### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Podkowa na szczęście” – (podkowy, deseczki, papier ścierny, gwoździe, młotek, lakier bezbarwny).
2. „Bibułowe szaleństwo” – kwiaty gigant (bibuła, nożyczki, sznurek).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

#### **II. Pracownia techniczna:**

1. Jabłko z klocka +( kawałki drewna, farby, sztuczne liście, gwoździe, młotek, pędzle).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności twórczego spędzania czasu wolnego,
- b) kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi.

#### **III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:**

1. „Atrakcje astronomiczne na niebie w lipcu” – prezentacja multimedialna,
2. „Jak chronić organizm przed upałami? 10 porad na upały” – pogadanka

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
2. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja), 02.07 Międzynarodowy Dzień Ufo, 24.07 Dzień Policjanta.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) pomoc w dokonywaniu samooceny.

#### **IV. Pracownia artystyczna:**

1. Letnie pamiątki (muszle, kamienie, kawałki drewna, szyszki..., biała porcelana, klej)

Cele:

- a) nauka tworzenia pamiątki z wakacji,
  - b) wyzwalanie kreatywności twórcy,
  - c) przechowanie pamiątek z letniego wypoczynku.
2. Moje nastroje – co mówią barwy?
- Cele:
- a) umiejętność wywoływania określonych nastrojów, przy użyciu odpowiednich zestawów barw,
  - b) ćwiczenie umiejętności wypowiadania się na określony temat,
  - c) praca malarska odzwierciedlająca określone emocje.

#### **V. Pracownia komputerowa:**

1. Pamiątki wakacyjne: zdjęcia z wakacji (komputer, pendrive, aparat fotograficzny, program do obróbki zdjęć, drukarka).

Cele:

- a) nauka przenoszenia zdjęć z nośników pamięci,
  - b) nauka obróbki i drukowania.
2. Ćwiczenia w edytorze tekstu.
- Cele:
- a) pisanie prostych tekstów,
  - b) zmiana wyglądu tekstu (pogrubienie, podkreślenie, kursywa, zmiana i rozmiar czcionki),
  - c) indeks góry i dolny,
  - d) wyrównanie tekstu: do prawej lewej bądź środka,
  - e) wyjustowanie.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Owocowe szaszłyki jako alternatywa dla szaszłyków mięsnych.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach.

2. Letnie przyjęcia na świeżym powietrzu: grill (sprzęt, produkty, naczynia, węgiel drzewny).

Cele:

- a) integracja uczestników spotkania,
- b) nauka przygotowania mięsa i warzyw,
- c) nauka doboru odpowiednich przypraw i czasu obróbki termicznej.

3. Przetwory z warzyw i owoców (warzywa, owoce, słoiki, wieczka, przyprawy).

Cele:

- a) nauka wykonania zapraw,
- b) nauka zasad prawidłowego przechowywania zapraw w słoiku.

## VII. Pracownia pedagogiczna:

1. Ćwiczenia sprawności czytania i pisania, wzmacnianie i wydłużanie koncentracji i uwagi.

Materiały: Materiał pomocniczy do powielenia. Papier, długopis, ołówek dla każdego uczestnika. Czasopisma, książki. Programy internetowe.

Przebieg zajęć: stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych istotnych w opanowaniu umiejętności czytania i pisania, tj. wszechstronnego ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego, kinestetyczno-ruchowego)

Cele:

- a) poprawa poziomu wiedzy i umiejętności uczestników,
- b) wyrównanie dysproporcji edukacyjnych.

2. Edukowanie w sferze emocjonalnej.

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papier i długopis dla każdego z uczestników. Obrazki wycięte z kolorowych gazet, przedstawiające różne trudne sytuacje. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: zdobycie wiedzy nt. radzenia sobie z trudnymi zagadnieniami w życiu, funkcjonowania w rodzinie i społeczności.

Cele:

- a) zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędne do zrozumienia emocji własnych i cudzych,
- b) eliminowanie napięć emocjonalnych,

- c) werbalizacja uczuć oraz ich efektywna i adekwatna do sytuacji „ekspresja”, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji,
  - d) konstruktywne wyrażanie emocji i uczuć trudnych,
  - e) rozwiązywanie konfliktów.
3. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Gimnastyka poranna przy muzyce. Następnie rozgrywki w tenisa stołowego i w piłkarzyki.

Cele:

- a) przypomnienie zasad gry,
  - b) nauka zdrowej rywalizacji,
  - c) wyłonienie zwycięzcy,
  - d) ćwiczenie motoryki małej i dużej,
2. Gimnastyka indywidualna. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, ze wspomaganiem, samo wspomagane, z oporem.

Cele:

- a) odżywanie tkanek miękkich, struktur stawowych,
- b) przeciwdziałanie zanikom i osłabieniu mięśniowemu.

3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) dotlenienie organizmu.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych.

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.

3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki.

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Zajęcia rozwijające zainteresowania – poznanie reguł gry „Dixit”

Cel: rozwój myślenia twórczego, poszerzanie zakresu możliwości spędzania czasu wolnego.

Materiały: gra „Dixit”.

6. Spotkanie z rodzicami osób ze schizofrenią.

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Pielęgnacja wyrobów ze skóry (torebki, buty, paski, naturalne składniki służące do przygotowania impregnatu).

Cele:

- a) nauka przygotowania naturalnych impregnatów,
- b) poznanie przepisu naszych babć.

2. Nauka doboru odpowiednich przyborów toaletowych i kosmetyków – pokaz multimedialny.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: opłaty stałe

Cele:

- a) kształtowanie umiejętności planowania miesięcznych opłat,
- b) segregowanie odcinków opłat,
- c) dokonywanie terminowych opłat za np.: czynsz, światło woda, itp.
- d) Trening edukacji medycznej- piramida żywieniowa – pogadanka.

Cele:

- a) nauka zdrowego trybu życia,
- b) rozróżnianie odpowiednich grup produktów spożywczych.
  - a) Profilaktyka zdrowotna.

Cele:

- a) wyrabianie u uczestnika regularnego pomiaru wagi ciała,
- b) dbanie o zdrowy tryb życia.

**XI. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Organizacja spotkania towarzyskiego na świeżym powietrzu i zaproszenie na nie Gości. W programie grill i wspólne zabawy integracyjne.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

**XII. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: BEZPIECZEŃSTWO.

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,

- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukowanie zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop
- b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

2. Umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach+(ćwiczenia)

Cele:

- a) kształtowanie umiejętności odróżniania akceptowanych i nieakceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji,
- b) poznanie sposobów radzenia sobie z takimi emocjami, jak złość, gniew czy wściekłość.

### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe.

Temat zajęć: Samodzielne układanie przez uczestników dialogów oraz krótkich scenek teatralnych.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

### **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

## **SIERPIEŃ**

### **I. Pracownia plastyczna:**

- 1. „Guzikowy koliberka” – (kartki papieru, pisaki, wzór koliberka, guziki, klej wikol).
- 2. „Biedronki na łące”.

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,

- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Las 3D +( kolorowe papiery, nożyczki, szablony, klej, farby, pisaki).

Cele:

- a) rozwijanie wyobraźni plastycznej,
  - b) kształtowanie pewności i wiary w siebie.
2. Fantazyjne przywieszki +( maszyna do szycia, nici, tkaniny, nożyczki, mustra, wypełniacz)

Cele:

- a) utrwalanie umiejętności szycia na maszynie,
- b) wzrost pewności siebie.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. Woda to życie. Dlaczego picie wody jest tak ważne?” – prezentacja multimedialna,
2. „Jak oszczędzać wodę? Sposoby na oszczędzanie wody.” – pogadanka

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
- b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
- c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
- d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Zaczarowana ulica – rysunek pastelą

Cele:

- a) surrealizm w malarstwie – film edukacyjny,
- b) umiejętność tworzenia wizji o cechach fantastycznych,
- c) wzbogacanie wiedzy dotyczącej świata sztuki.

## V. Pracownia komputerowa:

1. Wprowadzenie zmian w programie Microsoft Word

Cele:

- a) zaznaczanie,
- b) kopiowanie,
- c) przenoszenie,
- d) wycinanie fragmentów tekstu,

- e) wyrównywanie tekstu.

## **VI. Pracownia kulinarna:**

### **1. Wesołe kanapki dla zdrowotności.**

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu.

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
  - b) przekaz słowny,
  - c) samodzielne działanie uczestnika,
  - d) praktyczne działanie w zespołach,
  - e) degustacja.
- ### **2. Oszczędne gospodarowanie pieniędzmi i artykułami spożywczymi w kuchni (pogadanka, porównywanie cen produktów, sprawdzanie daty ważności przy zakupie).**

Cele:

- a) nauka wykorzystanie wszystkich produktów w kuchni,
- b) nauka interpretacji etykiet,
- c) wyszukiwanie przepisów na dania jednogarnkowe.

### **3. Zdrowie na talerzu: lekkie przekąski – pomidor, ogórek, papryka, kabaczek, cukinia.**

Cele:

- a) nauka wykonania i podania lekkiej przekąski z ogródka,
  - b) poszukiwanie ciekawego przepisu i formy podania,
  - c) szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania.
- ### **4. Śliwka w kuchni (przepis na ciasto ze śliwkami, zakup składników, odmierzanie właściwych proporcji, wyrabianie ciasta, układanie owocu, wybór i przygotowanie formy, właściwy czas wypieku).**

Cele:

- a) nauka nowego przepisu na ciasto domowe,
- b) budzenie wiary we własne umiejętności.

## **VII. Pracownia pedagogiczna:**

### **1. Usprawnianie motoryki małej oraz koordynacji ruchowej.**

Materiały: Materiał pomocniczy do powielenia. Papier, długopis, ołówek dla każdego uczestnika.

Przebieg zajęć: ćwiczenia stymulujące koordynację obu rąk i koordynację wzrokowo-ruchową, ćwiczenia grafomotoryczne, samodzielne pisanie liter, sylab, wyrazów, ćwiczenia pamięci ruchowej.

Cele:

- a) kreatywne wykorzystanie czasu wolnego,
- b) wzrost samooceny,
- c) rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia,



- d) doskonalenie koordynacji ruchów całego ciała.
- 2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

- 1. Spacerory nordic walking- chód, rozgrzewka i relaksacja.

Cele:

- a) dotlenienie organizmu,
  - b) sprawdzenie umiejętności prawidłowego chodzenia w terenie,
  - c) ćwiczenie koordynacji i równowagi po różnym podłożu,
  - d) wzmacnianie mięśni posturalnych.
- 2. Gra w bule. Ilość graczy to 3-4 osoby. Każdy uczestnik ma po 2 rzuty do białej piłeczki wcześniej wyrzuconej. Wygrywa ta osoba, której buła będzie jak najbliżej białej piłki.
  - 3. Ćwiczenia indywidualne odbywają się według programu.
  - 4. Nordic Walking

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) dotlenienie organizmu,
- c) kontakt z naturą.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

- 1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel- udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych.

- 2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
- 3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

- 4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

#### **X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

- 1. Ekologia w naszym otoczeniu: Co wiemy na temat ekologii – pogadanka.

Cele:

- a) nauka i wyjaśnienie pojęcia,
- b) wymiana uwag i spostrzeżeń na temat segregacji odpadów,
- c) zajęcia praktyczne w terenie.

- 2. Dobór ubioru do pory roku – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,

- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.
- 3. Trening budżetowy: pomoc w wypełnianiu dokumentów.  
Cele:
  - a) nauka sporządzania i wypełniania dokumentów,
  - b) podań,
  - c) oświadczeń oraz różnych wniosków.
- 4. Prawidłowe korzystanie z pomocy pogotowia ratunkowego – pogadanka.  
Cele:
  - a) umiejętność wybierania numeru ratunkowego,
  - b) umiejętność rozróżniania zagrożeń życia.
- 5. Profilaktyka zdrowotna  
Cele:
  - a) regularne zażywanie leków,
  - b) częste uprawianie sportów.

#### **XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

- 1. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: NIEPOKÓJ  
Cele:
  - a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa
  - b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
  - c) redukcja zachowań agresywnych.
- Materiały:
  - a) laptop
  - b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
  - c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
  - d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.
- 2. Kontrola negatywnych emocji+(ćwiczenia).  
Cele:
  - a) kształtowanie umiejętności rozpoznawania negatywnych emocji,
  - b) zapoznanie z objawami złości,
  - c) uświadomienie, co dzieje się z naszym ciałem, kiedy wpadamy w złość.

#### **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

- 1. Wycieczka piesza krajobrazowa z fotografią w tle.  
Cele:
  - a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
  - b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
  - c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
  - d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

#### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne. Cykl zajęć całorocznych. Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Przekładanie przez uczestników słowa na obraz ruchu.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

#### **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

### **WRZESIEŃ**

#### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Jeż na butelce” – (butelka brązowa, długie szyszki, gorący klej, plastikowe oczka, sznurek).
2. „Las jesienią” – collage (szyszki, gałązki, sztuczny mech, orzechy, liście, kolorowa bibuła, gorący klej, wełna).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
  - b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
  - c) kształtowanie 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.
3. Collage z gazety – Fryzury + (kolorowe gazety, blok techniczny A3, farby, pisaki, nożyczki, klej).

Cele:

- a) rozwijanie ekspresji plastycznej,
- b) rozwijanie poczucia estetyki.

#### **II. Pracownia techniczna:**

1. Ozdobne woreczki z juty+( juta, kolorowe tkaniny, wstążki, szpilki, nożyczki, maszyna do szycia).

Cele:

- a) poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- b) doskonalenie umiejętności szycia na maszynie.

### III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Marnowanie żywności – problem całego świata.” – prezentacja multimedialna,
2. „Dlaczego drzewa gubią liście? Dlaczego liście spadają?” – pogadanka i pokaz multimedialny

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja):08.09 Narodowy Dzień Czytania Pana Tadeusza; 16.09 Dzień Warstwy Ozonowej.

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) doskonalenie komunikowania się w grupie.

### IV. Pracownia artystyczna:

1. Mój własny jesienny krajobraz: praca farbami na sztaludze.

Cele:

- a) możliwość przelania pomysłu na papier,
  - b) samorealizacja i wyrażanie siebie,
  - c) wyszukiwanie swojego talentu.
2. Formy dekoracyjne z masy solnej.

Cele:

- a) tworzenie form trójwymiarowych z masy plastycznej,
- b) umiejętność nadawania pracy cech indywidualnych,
- c) dbałość o estetykę wykonanej pracy.

### V. Pracownia komputerowa:

1. Portale społecznościowe: wybór i logowanie.

Cele:

- a) nauka bezpiecznego korzystania ze znanych portali,
  - b) poznanie nowej możliwości spędzania czasu wolnego,
  - c) odnawianie starych znajomości i pozyskiwanie nowych.
2. Wyszukiwanie w Internecie książek w postaci e-book oraz audio-book.

Cele:

- a) czytanie krótkich fragmentów oraz słuchanie lektora czytającego wybrane rozdziały.

#### **VI. Pracownia kulinarna:**

- 1. Wafle przekładane kremem krówkowym jako forma podwieczorku.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

- 2. Zdrowe świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne (sokowirówka, owoce i warzywa sezonowe).

Cele:

- a) nauka obsługi sokowirówki,
- b) dobieranie proporcji i smaku soku według swojego gustu i potrzeby,
- c) poszukanie informacji na temat walorów zdrowotnych przygotowywanych soków.

- 3. Słodczyce w kuchni (suszone jabłka, żurawina, pestki słonecznika, orzechy, miód, powidła).

Cele:

- a) nauka obsługi suszarki do owoców,
- b) nauka korzystania ze zdrowych przekąsek w kuchni.

#### **VII. Pracownia pedagogiczna:**

- 1. Usprawnianie funkcji słuchowo-językowych

Materiały: materiał pomocniczy do powielenia. Papier, długopis, ołówek dla każdego uczestnika. Książki, czasopisma.

Przebieg zajęć: układanie opowiadań z wykorzystaniem wyrazów i/lub obrazków, czytanie różnymi metodami, pamięciowe opanowywanie wierszy, formułowanie wypowiedzi na zadany temat.

Cele:

- a) kształtowanie wrażliwości,
- b) kształtowanie spostrzegawczości,
- c) kształtowanie pamięci słuchowej,
- d) kształtowanie umiejętności publicznych wystąpień.

- 2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

#### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Zabawy i tory przeszkód w terenie- worki ,liny, pachołki, tarcze ,lotki, piłki, szarfy.

Cele:

- a) spędzenie czasu na świeżym powietrzu,
- b) wzmacnianie poczucia własnej wartości i trening zdrowej rywalizacji,
- c) sprawdzenie swoich umiejętności motorycznych tj. szybkość, siła, zręczność, gibkość zwinność, równowaga.

2. Ćwiczenia indywidualne według programu.

3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) kontakt z przyrodą.

#### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych.

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.

3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem.

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening rozwoju osobistego.

Cel: lepsze poznanie siebie i integracja grupy.

Materiały: karty coachingowe.

6. Spotkanie z rodzicami uczestników z niepełnosprawnością intelektualną;

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

#### **X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Przygotowanie odzieży i obuwia do sezonu zimowego: naprawa ubrań (guzik, nici, nożyczki, zamki).

Cele:

- a) nauka przyszywania guzika,
- b) reperacja zamka,
- c) nauka zszywania dziurawej kieszeni.

2. Konieczność utrzymania w czystości bielizny osobistej – pogadanka

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,

- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.
- 4. Trening budżetowy: gdzie na produktach spożywczych znaleźć datę ważności?  
Cele:
  - a) rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych produktów.
- 5. Trening edukacji medycznej: pierwsza pomoc, ogólne zasady– pogadanka.  
Cele:
  - a) nauka zasad przy udzielaniu pierwszej pomocy,
  - b) zajęcia szkoleniowe.
- 6. Profilaktyka zdrowotna.  
Cele:
  - a) dbanie o skórę ciała,
  - b) umiejętność stosowania odpowiednich preparatów w zależności od kondycji skóry.

#### **XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

- 1. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: TOLERANCJA.  
Cele:
  - a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa
  - b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia
  - c) redukowanie zachowań agresywnych
 Materiały:
  - a) laptop,
  - b) tablica zmywalna i markery suchociernialne,
  - c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
  - d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.
- 2. Radzenie sobie ze stresem+(ćwiczenia).  
Cele:
  - a) zdefiniowanie czym jest stres,
  - b) zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze stresem.

#### **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

- 1. Zabawoterapia -zabawy klanzowskie dla każdego!  
Cele:
  - a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
  - b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
  - c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
  - d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

#### **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Doskonalenie umiejętności frazowania, właściwego stawiania akcentów wyrazowych i logicznych.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

#### **XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

### **PAŹDZIERNIK**

#### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Dyniowe twarze” – (duża dynia, farby plakatowe, pisaki, blok techniczny)
2. „Dyniowe drzewo” – (pestki dyni, farby plakatowe, klej wikol, pisaki, blok techniczny)

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

#### **II. Pracownia techniczna:**

1. Decoupage na szkle + (szklane butelki, farby, pędzle, klej, serwetki, lakier).

Cele:

- a) budzenie poczucia odpowiedzialności i satysfakcji z wykonanej pracy,
  - b) kształtowanie dbałości o porządek na stanowisku pracy.
2. Pudełko prezentowe, scrapbooking +( brystol, kolorowy papier, wstążki, papierowe kwiaty, koraliki, guziki itp., klej, nożyczki).

Cele:



- a) rozwijanie umiejętności posługiwania się wzbogaconymi technikami plastycznymi,
- b) umiejętne operowanie narzędziami i materiałem.

### III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

- 1. „Jak zwierzęta przygotowują się do zimy?” – prezentacja multimedialna i pogadanka.
- 2. „Nadeszła jesień. Las przygotowuje się do zimy.” – prezentacja i pogadanka

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja), 4.10  
Międzynarodowy Dzień Zwierząt, 16.10 Dzień Papieża Jana Pawła II

Cele:

- a) rozwijanie wiedzy o świecie,
- b) kształtowanie pewności i wiary w siebie.

### IV. Pracownia artystyczna:

- 1. Wianki z wikliny (wiklina, kolorowe sztuczne lub żywe kwiaty, świerk, jodła, modrzew, drucik do mocowania).

Cele:

- a) nauka wyplatania wieńców,
- b) nauka mocowania i ozdabiania dekoracji,
- c) wyzwalanie estetyki i kreatywności.

- 2. Praca fakturalna z papieru

Cele:

- a) ćwiczenia motoryki rąk,
- b) umiejętność trwałego łączenia elementów składowych całości,
- c) umiejętność współdziałania i wymiany opinii na temat tworzonych prac.

### V. Pracownia komputerowa:

- 1. Wyszukiwanie zdjęć polskiej jesieni: prezentacja wybranych slajdów (komputer).

Cele:

- a) umiejętność wyszukiwania interesujących nas obrazów,
- b) nauka pobierania materiałów z sieci, sztuka prezentacji.

- 2. Rola komputerów w życiu codziennym.

Cele:

- a) dyskusja, pogadanka,
- b) burza mózgów.

### VI. Pracownia kulinarna:

1. Zapiekanka pasterza jako prosty posiłek.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

2. Domowa sałatka jarzynowa ( lista składników, zakupy, naczynia do gotowania i sporządzania).

Cele:

- a) nauka wyboru świeżych warzyw odpowiednich do przygotowania sałatki,
- b) odpowiednia obróbka wstępna,
- c) nauka czasu i temperatury gotowania warzyw,
- d) doprawianie i dekoracja dania.

3. Zdrowe przekąski w kuchni (jabłka, żurawina, orzechy, pestki słonecznika, miód, powidła).

Cele:

- a) nauka wykorzystania naturalnych, słodkich składników w kuchni,
- b) nauka korzystania z suszarki do owoców,
- c) poznanie walorów zdrowej, prostej kuchni.

**VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. Wyrównanie braków w wiadomościach i umiejętnościach

Materiały: Papier, długopis, kredki, farby. Plakaty. Filmy dokumentalne. Czasopisma. Książki. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: Rozmowy indywidualne, wspierające. Dyskusje. Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne. Burza mózgów - praca z tekstem.

Cele:

- a) poznanie potrzeb uczestnika,
- b) wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika,
- c) nabywanie umiejętności czytania, pisania i liczenia,
- d) rozbudzanie zainteresowań, wyrabianie własnej motywacji do poszerzania wiedzy, umiejętności,
- e) ćwiczenie koncentracji i uwagi, rozwijanie, spostrzegawczości, usprawnianie koordynacji wzrokowej, rozwijanie percepcji słuchowej.

2. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

**VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Wyrabianie prawidłowej postawy ciała- ćwiczenia górnych partii ciała, ćwiczenia statyczne i dynamiczne, spacer wokół jeziora, rzuty piłką do celu, przechwytywanie piłek rzuconych do siebie. Rozwijanie motoryki dużej.

2. Nordic Walking

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) dotlenienie organizmu.

**IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Schulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

4. Indywidualne i grupowe zajęcia rozwijające funkcje poznawcze: korzystanie ze stron edukacyjnych w internecie podczas zajęć z komputerem, tablicą interaktywną, wykorzystywanie dostępnych w ŚDS gier i pomocy dydaktycznych podczas zajęć, wykonywanie zadań typu papier / ołówki

Cel: podtrzymywanie i stymulowanie pamięci, myślenia logicznego, percepcji wzrokowej i słuchowej.

5. Trening inteligencji emocjonalnej: Lęk cz. 2

Cele:

- a) różnicowanie emocji: lęku i złości
- b) ćwiczenie umiejętności analizy zachowania,
- c) omówienie własnych myśli wywołujących lęk,
- d) opracowanie alternatywnych rozwiązań w sytuacjach wywołujących lęk

Materiały: wydrukowane instrukcje i arkusze robocze.

6. Spotkanie z rodzicami osób ze schizofrenią.

Cel: wymiana doświadczeń, udzielanie wsparcia, poszerzanie wiedzy.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Zaplanowanie i zorganizowanie wyjścia na uroczystości Wszystkich Świętych: zakup zniczy i kwiatów (znicze, kwiaty itp.).

Cele:

- a) rozplanowanie zakupów,
- b) dobór ozdób,
- c) odpowiednie zorganizowanie czasu.

2. Nauka umiejętności doboru środków czystości. Poranna i wieczorna toaleta – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,

- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.
- 3. Trening budżetowy: kredyt? Co to takiego i jakie mogą być skutki zawarcia kredytu?  
Cele:
  - a) odpowiedzialność za kredyty i pożyczki (Prowident, Chwilówki),
  - b) odpowiedzialności za zawieranie umów.
- 4. Trening edukacji medycznej: jak zapobiegać grypie i przeziębieniom – pogadanka.  
Cele:
  - a) umiejętność zabezpieczenia się przed przeziębieniem i grypą,
  - b) profilaktyka farmakologiczna.
- 5. Profilaktyka zdrowotna.  
Cele:
  - a) przestrzeganie zasad higieny,
  - b) izolowanie od osób chorych.

## **XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

- 1. Trening umiejętności społecznych: Moje dorosłe życie- mapa marzeń i celów  
Cele zajęć:
  - a) zapoznanie uczestników/uczestniczek z różnymi sferami dorosłego życia,
  - b) zapoznanie uczestników/uczestniczek z pojęciem „cel”, „mapa celów”, „realizacja celu”,
  - c) nabycie umiejętności określania celów i sposobów ich realizacji,
  - d) nabycie umiejętności mówienia o swoich potrzebach
  - e) uświadomienie, że dorosła osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma prawo mieć marzenia, określać cele.

Materiały:

Flipchart: tablica, kartki papieru, pisaki, flamastry, taśma klejąca, wzór mapy celów, gazety (o różnej tematyce), ważne zdjęcia dla uczestników (np. rodzinne, znajomych), lista motywujących cytatów.

- 2. Zajęcia z zakresu socjoterapii .Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: ZAZDROŚĆ  
Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukowanie zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop
- b) tablica zmywalna i markery suchociernialne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

- 2. Stawianie i przestrzeganie granic+(ćwiczenia)

Cele:

- a) uświadomienie istnienia granic między ludźmi,
- b) określenie własnych granic.

## **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Zwiedzamy Instytucje Kulturalne w naszym powiecie.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań, pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

**XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Układanie i odtwarzanie prostych układów tanecznych.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

**XIV. Integracja:**

1. Rajd rowerowy – zakończenie sezonu.

Cele:

- a) rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami,
- b) wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych zajęć.

**LISTOPAD**

**I. Pracownia plastyczna:**

- 1. „1 Listopad” – stroiki na groby (styropianowe obręcze, sizal, gałązki świerku, szyszki, orzechy, sztuczne kwiaty, wstążki, gorący klej).
- 2. „Jesienne zwierzaki” – (liście drzew, klej, nożyczki, duży blok techniczny, farby plakatowe).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Wianki świąteczne +(gałęzie, sztuczne kwiaty, bombki, wstążki, pistolet klejowy, sekator)

Cele:

- a) podniesienie samooceny,
  - b) uzyskanie satysfakcji ze swojej pracy.
2. Kartki bożonarodzeniowe +(scrapbooking / kolorowe papiery, wstążki, tusze, pieczątki, kleje, nożyczki, dziurkacze, skrapki).

Cele:

- a) kształcenie współpracy w grupie,
- b) kształcenie odpowiedzialności za przydzieloną pracę.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. Święto zmarłych w Polsce i na świecie (przeglądarka internetowa, filmiki obrazujące inne kultury i ceremonie obchodu święta).

Cele:

- a) poznanie innych kultur i obyczajów,
  - b) wspomnienie ubiegłorocznych obchodów świąt w Polsce.
2. „Karmniki, paśniki czyli zima leśnych zwierząt. Jak dokarmiać zwierzęta żeby im nie zaszkodzić?” – prezentacja multimedialna.

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja), 03.11 Święto Myśliwych, 16.11 Dzień Tolerancji.

Cele:

- a) poszerzanie wiedzy o świecie,
- b) doskonalenie umiejętności wypowiedzania się.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Ozdoby na choinkę, ręcznie robione: mini czapeczki z włóczki (kolorowa włóczka, kartonowe tuby, nożyczki).

Cele:

- a) usprawnianie manualne,
  - b) nauka pracy w grupie,
  - c) nauka realizacji swoich pomysłów.
2. Wielcy twórcy i ich dzieła – filmy edukacyjne

Cele:

- a) wdrażanie do uczestnictwa w życiu kulturalnym,

- b) umiejętność kreowania własnych opinii z użyciem fachowej terminologii,
  - c) działalność plastyczna inspirowana zdobytą wiedzą.
3. Papieroplastyka – elementy dekoracyjne o charakterze świątecznym.

#### V. Pracownia komputerowa:

1. Obsługa kont na portalu społecznościowym Facebook.

Cele:

- a) Zajęcia utrwalające technikę zmieniania danych profilowych, wprowadzania zdjęć na swój profil oraz tworzenia krótkich opisów. Przeprowadzenie pogadanki na temat bezpiecznego użytkowania portali społecznościowych.

#### VI. Pracownia kulinarna:

1. Sałatka ziemniaczana naszych niemieckich sąsiadów.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

2. Przygotowanie do odwiedzin bliskich: nakrycie stołu na specjalne okazje (zastawa stołowa, serwety, dekoracje stołowe).

Cele:

- a) nabycie umiejętności estetycznych,
- b) umiejętność przygotowania i podania potrawy.

3. Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką (mięso, warzywa, przyprawy, jaja, panierka, tłuszcz, patelnia).

Cele:

- a) nauka wstępnej obróbki mięsa i warzyw,
- b) nauka termicznej obróbki,
- c) zasady bezpieczeństwa podczas przygotowania potrawy.

#### VII. Pracownia pedagogiczna:

1. Nauka podporządkowania się normom społecznym

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papier i długopis dla każdego z uczestników.

Przebieg zajęć: Rozmowy indywidualne, wspierające. Dyskusje. Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne. Burza mózgów.

Cele:

- a) poznanie definicji normy i rodzajów norm,
- b) poznanie zasady prawidłowego zachowania i postaw prospołecznych,
- c) pozyskanie samoświadomości w zakresie norm i zasad,
- d) nabycie/poszerzenie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w relacjach z otoczeniem, bez narażania się na niebezpieczeństwo i konflikty,
- e) stwarzanie sobie warunków do realizacji potrzeby satysfakcji, uznania, bezpieczeństwa,
- f) nabycie/poszerzenie umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji interpersonalnych,
- g) budowanie adekwatnej samooceny i rozwijanie umiejętności społecznych,
- h) kształtowanie postaw prospołecznych,

2. Przypomnienie zasad ortografii języka polskiego

Materiały: Strona internetowa: [www.sjp.pwn.pl](http://www.sjp.pwn.pl). Materiały przygotowane przez osobę prowadzącą zajęcia. Słownik ortograficzny i słownik języka polskiego.

Przebieg zajęć: Wykład, nawiązanie do wcześniejszej uczestników. Praca indywidualna i w parach: uczestnicy wyszukują w słowniku ortograficznym i słowniku języka polskiego, jak się pisze podany przez osobę prowadzącą zajęcia wyraz.

Cele:

- a) poznanie przez uczestnika zasad pisowni i stosowanie poznanych zasad ortograficznych w praktyce,
  - b) potrafi korzystać ze słownika ortograficznego oraz słownika języka polskiego.
3. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

### **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Masaż relaksacyjny.
2. Masaż leczniczy.

Cele:

- a) rozluźnienie lub pobudzenie mięśni, poprawa ruchomości w stawach,
- b) przeciwbólowe, przeciwobrzękowe.
- c) Uspokajające.
- d) zapobieganie procesom zwyrodnieniowym.

3. Nordic Walking

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) ćwiczenie motoryki dużej.

### **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami.

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych .

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.
3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem



4. Przygotowanie wieczoru poezji.

Cel: rozwijanie zainteresowań, rozwijanie strategii radzenia sobie z lękiem społecznym, wzmacnianie poczucia więzi grupowej.

OMateriały: przygotowane przez Uczestników wiersze i materiały do scenografii.

X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):

1. Przygotowanie odzieży i obuwia do sezonu zimowego: naprawa ubrań (guzik, nici, nożyczki, zamki).

Cele:

- a) nauka przyszywania guzika,
- b) reperacja zamka,
- c) nauka zszywania dziurawej kieszeni.

2. Nauka używania i korzystania z przyborów toaletowych i kosmetyków – pogadanka

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych

3. Trening budżetowy: pogadanka na temat: „Zakup w sklepie internetowym”

Cele:

- a) bezpieczne zakupy w sieci,
- b) jak nie stać się ofiarą oszustów i naciągaczy.

4. Trening edukacji medycznej: Warzywa i owoce - źródło zdrowia – pogadanka.

Cele:

- a) wskazanie wartości odżywczych ,
- b) umiejętność przyrządzania zdrowych przekąsek z owoców i warzyw,

5. Profilaktyka zdrowotna.

Cele:

- a) regularna kontrola wagi ciała,
- b) dbanie o sylwetkę ciała.

XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:

1. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: SMUTEK.

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

2. Asertywność+(ćwiczenia).

Cele:

- a) poznanie postawy asertywnej,
- b) wyodrębnienie zachowań asertywnych, agresywnych, uległych.

## **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Gry edukacyjne i zespołowe jako forma aktywności i integracji, z uwzględnieniem zasad „fair play”.

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań, pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

## **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne. Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe. Temat zajęć: Wzmacnianie u uczestników poczucia ważności przy tworzeniu wspólnego dzieła.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

## **XIV. Integracja:**

1. Wyjazd do teatru.

Cele:

- a) integracja,
- b) obcowanie z kulturą.

## **GRUDZIEŃ**

### **I. Pracownia plastyczna:**

1. „Stroiki Bożonarodzeniowe na stół Wigilijny” – (słoik, sztuczny śnieg, gałązki świerku, lampki ledowe, małe bombki, szyszki modrzewia).
2. „Świąteczna girlanda” – (cienki drut, gałązki świerku, szyszki, bombki, lampki ledowe).

Cele:

- a) kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,
- b) rozwijanie umiejętności ekspresji własnych stanów emocjonalnych i wyrażania ich za pośrednictwem działań artystycznych,
- c) kształtowanie 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.

## II. Pracownia techniczna:

1. Dekoracje na stół świąteczny +(origami z serwetek)

Cele:

- a) rozwijanie wrażliwości plastycznej,
- b) kształtowanie estetyki.

## III. Pracownia edukacyjno-poznawcza:

1. „Początki Świąta Bożego Narodzenia” – prezentacja multimedialna,
2. „Wieczór pełen tradycji. Poznaj historię wigilijnych zwyczajów” – pokaz multimedialny

Cele:

- a) usprawnienie procesów pamięciowych, poszerzanie słownictwa,
  - b) podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności liczenia, czytania i pisanie,
  - c) stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego – gry logiczne i pamięciowe, krzyżówki, rebusy, quizy, kalambury,
  - d) rozwijanie zainteresowań oraz umiejętności organizacji wolnego czasu.
3. Kalendarz Świąt Nietypowych+(pokaz multimedialny, dyskusja): 05.12  
Międzynarodowy Dzień Wolontariusza, 21.12 Światowy Dzień Pozdrawiania

Cele:

- a) poszerzanie wiedzy o świecie,
- b) rozwijanie empatii.

## IV. Pracownia artystyczna:

1. Choinka i aniołek z szyszek (różnej wielkości szyszki, złoty i srebrny spray, ciepły klej, nożyczki, kolorowe wstążki, bombki, styropianowe kuleczki)

Cele:

- a) nauka wykonania ozdoby świątecznej,
  - b) nauka doboru materiału i dekoracji,
  - c) radość z wykonanej własnoręcznie pracy.
3. Papieroplastyka – elementy dekoracyjne o charakterze świątecznym
- Cele:
- a) umiejętność planowego działania,
  - b) tworzenie elementów o charakterze użytkowym,
  - c) kształtowanie zmysłu estetyki.

## **V. Pracownia komputerowa:**

1. Muzykoterapia świąteczna (wybór muzyki świątecznej z YouTube).

Cele:

- a) relaksacja,
- b) wspólne śpiewanie i słuchanie kolęd.

2. Praca w programie PowerPoint „Kartka świąteczna”.

Cele:

- a) kreatywność,
- b) każdy z uczestników tworzy własną kartkę świąteczną która zostanie wydrukowana.

## **VI. Pracownia kulinarna:**

1. Gruszki pieczone w miodzie dla łasuchów.

Cele:

- a) rozwijanie i doskonalenie zmysłów smaku, zapachu, dotyku i wzroku podczas przygotowywania i smakowania potraw,
- b) kształtowanie umiejętności zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- c) rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- d) poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych,
- e) kształtowanie nawyku zdrowego, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu,

Metody pracy:

- a) obserwacja i pokaz,
- b) przekaz słowny,
- c) samodzielne działanie uczestnika,
- d) praktyczne działanie w zespołach,
- e) degustacja.

2. Boże Narodzenie: symbolika dań wigilijnych (mak, bakalie, ryby).

Cele:

- a) przypomnienie tradycji Bożonarodzeniowych,
- b) wybór przepisów na dania świąteczne,
- c) nakrycie stołu na kolację wigilijną.

2. Barszcz wigilijny, karp smażony, makiełki (przepisy, składniki, przyprawy, naczynia).

Cele:

- a) nauka wykonania dań,
- b) wymiana informacji na temat tradycji rodzinnych,
- c) współpraca uczestników.

## **VII. Pracownia pedagogiczna:**

1. Usprawnianie sposobów komunikowania się w grupie, otoczeniu.

Materiały: Podręczniki, encyklopedie, słowniki w formie książkowej i elektronicznej. Gry dydaktyczne, np. memo dźwiękowo-obrazkowe, słowno-obrazkowe.

Przebieg zajęć: Ćwiczenia z wykorzystaniem komputera. Scenki, dramy. Korzystanie z różnych źródeł informacji: podręczników, encyklopedii, słowników w formie książkowej i elektronicznej. Dyskusja. Ćwiczenia doskonalące aparat mowy.

Cele:

- a) świadome stosowanie podstawowych funkcji komunikacji, takich jak: funkcja informacyjna (przekazywanie informacji), ekspresywna (wyrażanie emocji), impresywna (wywieranie wpływu na odbiorcę), fatyczna (nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu).

2. Trening umiejętności prowadzenia rozmowy

Materiały: Arkusze papieru typu flipchart, tablica, kreda, markery. Papiery, długopisy, kredki, farby. Plakaty, obrazki. Filmy dokumentalne, fabularne. Czasopisma, książki tematyczne. Materiał pomocniczy do powielenia.

Przebieg zajęć: Wykład nt. kolejnych etapów rozmowy. Rozmowy indywidualne, wspierające. Scenki, warsztaty).

Cele:

- a) osiągnięcie przez uczestników zdolności nawiązywania i utrzymywania satysfakcjonujących kontaktów społecznych.
3. Zapewnianie bieżącego wsparcia indywidualnego i społecznego.

## **VIII. Sala gimnastyczna:**

1. Trening relaksacyjny.

Cele:

- a) trenowanie umiejętności wprowadzania się w stan relaksacji,
- b) zmniejszenie napięcia psychicznego i fizycznego,
- c) osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia.
2. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne. Wykorzystanie różnych form podłoża, tj platformy z wypustkami, wałki, dmuchane języki, zrolowany koc, miękki i twardy materace.

Cele:

- a) wzmacnianie mięśni posturalnych,
- b) pobudzenie automatycznych reakcji organizmu,
- c) poprawa płynności ruchów,
- d) stymulacja czucia głębokiego,
- e) kształtowanie postawy prozdrowotnej.
3. Nordic Walking.

Cele:

- a) poprawa kondycji ciała,
- b) ćwiczenie motoryki dużej.

## **IX. Zajęcia z psychologiem:**

1. Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami

Cel: udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu bieżących problemów życiowych.

2. Aktualizowanie badań, kart obserwacji i sporządzanie opinii dla Uczestników.

3. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shulza, relaksacja Jacobsona.

Cel: wspieranie w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem

Opracowywanie ocen stanu psychicznego.

**X. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tr. samoobsługi, tr. budżetowy, tr.um. praktycznych itp.):**

1. Przygotowanie odpowiedniego ubioru na uroczystą kolację (omówienie, wcześniejsze wypranie, wyprasowanie i przygotowanie ubioru).

Cele:

- a) objaśnienie powagi rodzinnego spotkania,
- b) podkreślenie ubiorem szacunku do spotkania i wspólnego świętowania.

2. Jak pielęgnować skórę podczas zimy – pogadanka.

Cele:

- a) kształcenie odpowiednich nawyków higienicznych oraz stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym,
- b) kształtowanie nawyku dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny i uświadomienie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych.

3. Trening budżetowy: przechowywanie pieniędzy

Cele:

- a) bezpieczne przechowywanie pieniędzy,
- b) jak ustrzec się przed kradzieżą,
- c) co mi daje posiadanie konta w banku,
- d) bezpieczne noszenie portfela.

4. Trening edukacji medycznej: epilepsja – pomoc – pogadanka.

Cele:

- a) umiejętność postępowania przy ataku,
- b) odpowiednie postępowanie po wystąpieniu epilepsji.

5. Profilaktyka zdrowotna.

Cele:

- a) monitorowanie regularnej farmakoterapii,
- b) nadzór nad terminem wizyt u lekarzy rodzinnych i specjalistów.

**XI. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów:**

1. Zajęcia z zakresu socjoterapii. Cykl zajęć całoroczny. Wartość miesiąca: WYTRWAŁOŚĆ.

Cele:

- a) wzmacnianie w uczestnikach poczucia bezpieczeństwa,
- b) dbanie o poziom wzajemnej akceptacji, otwartości i zrozumienia,
- c) redukcja zachowań agresywnych.

Materiały:

- a) laptop,
- b) tablica zmywalna i markery suchocieralne,
- c) pomoce naukowe ,tj. książki i czasopisma,
- d) bloki ,długopisy, kredki, pisaki, nożyczki, kleje.

2. Normy społeczne- przestrzeganie określonych zwyczajów+(ćwiczenia)

Cele:

- a) zapoznanie z pojęciem normy społeczne,
- b) doskonalenie umiejętności słuchania.

## **XII. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

1. Poezjoterapia jako lecznicza moc poezji .Każdy może poczuć się poetą... .

Cele:

- a) promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego,
- b) uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać innym w tym czasie,
- c) poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań ,pasji i uzdolnień,
- d) rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

## **XIII. Inne formy terapii zajęciowej:**

1. Warsztaty teatralne .Cykl zajęć całoroczny. Zajęcia grupowe.

Temat zajęć: Wspólne dzieło jako podsumowanie zajęć teatralnych.

Cele:

- a) rozbudzanie zainteresowań teatrem,
- b) przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze i obcowanie ze sztuką,
- c) rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- d) wdrażanie do twórczej aktywności,
- e) rozwijanie wrażliwości i inwencji twórczej,
- f) kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny,
- g) dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych,
- h) eliminowanie nieśmiałości,
- i) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- j) wzmacnianie poczucia własnej wartości.

## **XIV. Integracja:**

1. Spotkanie opłatkowe.

Cele:

- a) wprowadzenie uczestników spotkania opłatkowego w świąteczny nastrój,
- b) wzmacnianie więzi pomiędzy uczestnikami oraz pracownikami,
- c) utrwalanie i kontynuowanie tradycji i zwyczajów świątecznych.

**opracowała:**

**zatwierdzam:**