

Uchwała Nr 958/2023
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 21 lutego 2023 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego
Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.**

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1526) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249) Zarząd Powiatu Średzkiego **uchwala**, co następuje:

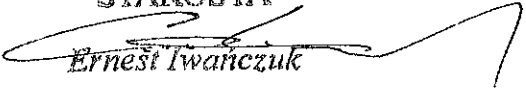
§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

§ 2. Plan Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Staroście.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA


Ernest Iwańczuk

Uzasadnienie
do Uchwały Nr 958/2023
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 21 lutego 2023 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok. Plan Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej przy ul. Szkolnej 2 został uzgodniony pismem Wojewody Wielkopolskiego z dnia 27.01.2023 r. (znak pisma: PS-II.9421.4.6.2023.4).

**PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W ŚRODZIE WIELKOPOLSKIEJ
NA ROK 2023**

GŁÓWNYM CELEM DZIAŁANIA NA ROK 2023 BĘDZIE:

1. Kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi polegających przede wszystkim na rozwijaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia, ogólnym rozwoju oraz optymalnym usprawnianiu psychofizycznym i społecznym, prowadzącym do poprawy ich myślenia, przeżywania doznań estetycznych oraz działania niezbędnego w pracy zawodowej i codziennym życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną.
2. Promowanie działalności ŚDS poprzez okresowe wystawy w Inspektoracie ZUS w Środzie Wielkopolskiej, w Galerii Miejskiej oraz w Liceum Ogólnokształcącym im. Powstańców Wielkopolskich w Środzie Wielkopolskiej.
3. Kształtowanie pozytywnych relacji wśród Uczestników, motywowanie ich do wychodzenia z inicjatywą (jako cała społeczność), wyrażania swoich potrzeb, pomysłów, propozycji działań, między innymi poprzez udział w spotkaniach społeczności i w ramach działalności samorządu.
4. Zapobieganie izolacji społecznej Uczestników, poprzez stworzenie warunków sprzyjających integracji społecznej,
5. Wsparcie w zakresie zapewnienia Uczestnikom opieki zdrowotnej poprzez pomoc w umawianiu wizyt u lekarza specjalisty, monitorowanie terminu tych wizyt oraz w razie takiej potrzeby pomoc w dotarciu do gabinetu lekarskiego, czy osobiste wsparcie w czasie tych wizyt.
6. Integrowanie Uczestników ze środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym poprzez organizowanie i udział w spotkaniach, imprezach integracyjnych, okolicznościowych itp.
7. Aktywizowanie Uczestników w miarę ich możliwości do podjęcia pracy zawodowej.
8. Aktywizowanie i integrowanie środowiska rodziców/opiekunów poprzez: organizowanie spotkań, warsztatów, szkoleń.

Podstawowe działania, którymi objęci są Uczestnicy w toku codziennych zajęć:

- I. **Trening funkcjonowania w codziennym życiu**, których celem jest kształtowanie i doskonalenie umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym
 1. Trening higieniczny – pogadanki, działania teoretyczne i praktyczny udział w treningu.
 2. Trening kulinarny – ustalanie menu, sporządzanie listy zakupów, robienie zakupów, przygotowywanie posiłków, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
 3. Trening umiejętności praktycznych - pranie, prasowanie, prace porządkowe w salach i na dziedzińcu ŚDS.
 4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - rozwijanie umiejętności planowania i wydatkowania pieniędzy w zakresie:
 - a) kształtowania i utrwalania orientacji w wartości pieniądza i towaru,
 - b) umiejętności planowania wydatków wg potrzeb,
 - c) nauki oszczędnego gospodarowania pieniędzmi,

- d) planowanie najpotrzebniejszych zakupów,
 - e) planowanie wydatków na cały miesiąc.
- II. **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**, w tym:
1. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami w środkach komunikacji publicznej itp..
- III. **Trening umiejętności komunikacyjnych**, w tym :
1. Wykorzystanie alternatywnych wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.
 2. Rozwijanie umiejętności wyrażania swoich myśli, poglądów oraz uczuć.
 3. Przełamywanie własnych barier komunikacyjnych w czasie zakupów, miejscach użyteczności publicznej.
- IV. **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**, w tym:
1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, muzyką, internetem, udziałem w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

INNE FORMY WSPARCIA

- I. **Wsparcie pedagogiczne**, mające na celu wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach oraz stymulowanie Uczestników do samodzielnego działania.
1. Formy realizacji:
 - a) treningu psychomotorycznego indywidualnego,
 - b) treningu psychomotorycznego grupowego.
- II. **Wsparcie socjalne**, którego celem jest wspomaganie Uczestników w rozwiązywaniu spraw związanych z życiem codziennym:
1. Formy realizacji:
 - a) indywidualne rozmowy,
 - b) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
 - c) współpraca z rodziną.
- III. **Wsparcie psychologiczne**, mające na celu udzielenie wsparcia psychologicznego i niesienie pomocy w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych:
1. Formy realizacji:
 - a) psychoterapia indywidualna,
 - b) prowadzenie warsztatów i treningów psychologicznych (m.in.: trening interpersonalny, komunikacji, motywacji, rozwiązywania problemów, twórczości, wspieranie funkcjonowania poznawczego Uczestników),
 - c) interwencja kryzysowa, pomoc w nagłych sytuacjach związanych z pogorszeniem stanu psychicznego,
 - d) prowadzenie poradnictwa psychologicznego dla uczestników,
 - e) prowadzenie psychoedukacji dla wybranej grupy osób według zgłaszanych potrzeb,
 - f) praca z członkami rodzin oraz opiekunami uczestników,
 - g) dokonywanie wstępnych diagnoz i ocen psychologicznych.
- IV. **Integracja**
1. Spotkania integracyjne np. z okazji:
 - zabawy karnawałowej,
 - tłustego czwartku,
 - imprez sportowych,
 - pikniku, grilla na rozpoczęcie i zakończenie lata,
 - wycieczek,
 - spotkań z innymi placówkami (ŚDS-y, WTZ-y),
 - pogadanek i warsztatów tematycznych,
 - organizowanych wystaw,

- wyjazdów do kina, opery, na wystawy itp.
- śniadania wielkanocnego, spotkania opłatkowego, itp.

DODATKOWE DZIAŁANIA

1. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:
 - a) konsultacje psychiatryczne,
 - b) pomoc w dotarciu do lekarza rodzinnego i specjalisty,
 - c) profilaktyka zdrowotna.
2. Niezbędna opieka:
 - a) przy spożywaniu posiłków,
 - b) przy korzystaniu z toalety,
 - c) pomoc przy ubieraniu i rozbieraniu się.
3. Udział w spotkaniach z ciekawymi ludźmi.
4. Udział w projektach unijnych i szkoleniach aktywizujących zawodowo.
5. Praca administracyjna: prowadzenie dzienników zajęć, indywidualnych kart pracy, ewidencji obecności uczestników na zajęciach, korespondencji bieżącej itp.
6. Podnoszenie kompetencji zawodowych poprzez:
 - a) udział w szkoleniach innych podmiotów,
 - b) samokształcenie,
 - c) udział w konferencjach.
7. Redagowanie gazetki” w Obiektywie ŚDS.”
8. Bieżące prowadzenie strony internetowej.
9. Współpraca z: władzami lokalnymi, ośrodkami pomocy społecznej, stowarzyszeniami, Biblioteką, Galerią Miejską w Środzie Wlkp. Ośrodkiem Kultury, zakładami pracy, szkołami średnimi, WTZ, innymi środowiskowymi domami samopomocy, Urzędem Wojewódzkim/ Wydziałem Polityki Społecznej/ ROPS w Poznaniu, PUP w Środzie Wielkopolskiej, PGJ w Środzie Wielkopolskiej, jak również lokalną prasą.

Ponadto prowadzone będą działania uwzględniające różnego rodzaju święta, wydarzenia i imprezy okolicznościowe:

STYCZEŃ

I. Grupa A

1. Zapoznanie się i omówienie planu na najbliższy rok.
2. Dzień Ligi Ochrony Przyrody- pogadanki na temat kształtowania właściwych postaw człowieka względem przyrody i środowiska naturalnego.
3. Dzień Vegetarian – pogadanka na temat nietypowego święta, co to jest wegetarianizm, co to znaczy być wegetarianinem? – z wykorzystaniem informacji znalezionych w internecie.
4. Trening poznawczy – kontynuacja podjętych już działań oraz pogadanki, warsztaty, blok tematyczny nt. choroby Alzheimera oraz sposobów zapobiegania demencji.
5. „Starość mi nie straszna”- działania profilaktyczne w dziedzinie utrzymania dobrej sprawności psychofizycznej z myślą o podeszłym wieku.
6. Światowy Dzień Pizzy – 17.01.
 - pogadanka - „moja wiedza na temat pizzy,
 - warsztaty kulinarne.
7. Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu – blok tematyczny - jaką rolę w naszym życiu odgrywa telewizja, prasa, internet, radio?

II. Grupy B

1. Nowy Rok – nowe plany (omówienie planu pracy w nowym roku z Uczestnikami)

- nasze plany i marzenia na Nowy Rok- pogadanki, prace plastyczne, filmiki w internecie, prasa,
- obliczenia kalendarzowe- utrwalanie pojęć związanych z kalendarzem
- 2. Święta, święta i po świętach – nasze wspomnienia:
 - pogadanka na temat świąt, podkreślenie rodzinnego charakteru świąt,
 - śpiewanie kolęd,
 - prace plastyczne o tematyce zimowej, wykonane różnymi technikami.
- 3. Nasze korzenie- cykl zajęć ja i otoczenie – moja rodzina:
 - rodzina – pogadanka w oparciu o zdjęcia, próba stworzenia drzewa genealogicznego,
 - jestem członkiem rodziny (córką, synem, bratem, siostrą, wnukiem, ciocią, wujkiem), moje prawa i obowiązki, relacje między członkami rodziny,
 - osoby starsze w rodzinie - pogadanka na temat osób starszych i ich problemów związanych z codziennym życiem (wynikających m.in. ze stanu zdrowia) budowanie szacunku do osób starszych i słabszych, wymagających naszej pomocy (w oparciu o filmy, własne doświadczenia).
- 4. Światowy Dzień Pizzy – 17.01.:
 - pogadanka - „moja wiedza na temat pizzy”,
 - warsztaty kulinarne.
- 5. Czytanie baśni J.H. Andersena „O 12 miesiącach” – omówienie baśni,
 - rysowanie elementów symbolizujących 12 miesięcy, na podstawie omówionego tekstu,
 - wystawa prac w sali ogólnej.
- 6. Dzień składanki i łamigłówek :
 - tworzenie, łamigłówek, składanek,
 - rozwiązywanie zadań.
- 7. Dzień babci i dziadka – pogadanka o potrzebie okazywania szacunku i serdeczności dla starszych.

III Grupa C

1. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – warsztaty.
2. Wprowadzenie i ustalenie zasad. - przypomnienie podstawowych zasad BHP i higieny pracy na pracowni.
3. Zapoznanie z harmonogramem zajęć na bieżący rok.
4. Wybór narzędzi i materiałów.
5. Pogadanka na temat postanowień noworocznych.
6. Przygotowanie wspólnego kalendarza na luty 2023 roku.
7. Dzień Ligi Ochrony Przyrody- pogadanki na temat kształtowania właściwych postaw człowieka względem przyrody i środowiska naturalnego.
8. Dzień Wegetarian – pogadanka na temat nietypowego święta, co to jest wegetarianizm, co to znaczy być wegetarianinem? – z wykorzystaniem informacji znalezionych w internecie.
9. Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu – blok tematyczny - jaką rolę w naszym życiu odgrywa telewizja, prasa, internet, radio?

LUTY

I. Grupa „A „

1. Światowy Dzień Chorego- warsztat z Panią Julią Małecką z Fundacji "Normalna Przyszłość".
2. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją – pogadanki, wystawa prac Uczestników w ZUS.
3. Pokazowe "lekcje" z zakresu Kinezylogii edukacyjnej P. Dennisona oraz Treningu Jacobsona dla chętnych Uczestników oraz Asystentów.
4. Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem- jak zmniejszyć ryzyko zachorowania, zasady zdrowego stylu życia, żywienia; znaczenie badań profilaktycznych - w oparciu o film „Kodeks walki z rakiem.

5. Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej – poznanie idei tego święta, dyskusja.
6. Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – „A niechaj narodowie wżdy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają...” Mikołaj Rej – konkurs z wiedzy na temat zasad pisowni języka polskiego- dyktando, ćwiczenia poprawnościowe, językowe, ortograficzne, pogadanka na temat historii naszego języka.

II. Grupy „B”

1. Zima wokół nas- blok tematyczny:
 - systematyczne obserwowanie zmian zachodzących w przyrodzie,
 - uroki zimy- aktywności na świeżym powietrzu, spacer - ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa na drodze,
 - My się zimy nie boimy, bo umiemy zadbać o siebie – kształtowanie zachowań prozdrowotnych (dieta, odpowiedni ubiór, odpoczynek, sposób na relaks).
2. Walentynki – poczta walentynkowa (wykonanie i wręczenie walentynek).
3. Czy to jest przyjaźń, czy to jest kochanie? Różne rodzaje miłości – zajęcia ukierunkowane na sposoby okazywania i wyrażania uczuć, emocji.
4. Jak dawniej odbywały się bale karnawałowe? – pogadanka,
 - wykonanie kotylionów karnawałowych,
 - w co się ubrać? - kreacje karnawałowe, różnice między strojem wyjściowym, a codziennym (przegląd poradników modowych, filmów z pokazów mody),
 - próba stworzenia własnej stylizacji karnawałowej (wycinki z kolorowej prasy),
 - Tłusty Czwartek i Podkoziółek – wielkopostne tradycje i związane z nimi obrzędy.
5. Dzień bezpiecznego Internetu – jak mądrze korzystać z Internetu – pogadanka.
6. Światowy Dzień Walki z Depresją – co wiem o depresji, gdzie szukać pomocy?
7. Tradycje "tłustego czwartku" - wyjście na pączki do ciastkarni.

III. Grupa „C”

1. Przygotowanie wspólnego kalendarza na marzec 2023 roku.
2. Prace z masy solnej.
3. Zadania wspomagające funkcje poznawcze.
4. Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem- jak zmniejszyć ryzyko zachorowania, zasady zdrowego stylu życia, żywienia; znaczenie badań profilaktycznych - oparciu o film „Kodeks walki z rakiem.
5. Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej – poznanie idei tego święta, dyskusja.
6. Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – „A niechaj narodowie wżdy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają...” Mikołaj Rej – konkurs z wiedzy na temat zasad pisowni języka polskiego- dyktando, ćwiczenia poprawnościowe, językowe, ortograficzne, pogadanka na temat historii naszego języka.

MARZEC

I. Grupa „A”

1. „Niepełnosprawność”: pogadanka nt. niepełnosprawności z okazji Międzynarodowego Dnia Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych –spotkanie z przewodniczącym Komisji ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności.
2. Dzień Kobiet / Dzień Mężczyzn – spotkanie przy kawie – dyskusja na temat psychologicznych różnic oraz odmienności w zachowaniach kobiet i mężczyzn.
3. Elementy hortiterapii: pielęgnacja kwiatów w doniczkach, przesadzanie.
4. Światowy Dzień Wody – pogadanki, przygotowanie plakatu tematycznego.
5. Wykonywanie prac o tematyce wielkanocnej w dowolnej technice (wystrój budynku).

6. Tworzenie upominków dla Uczestników ŚDS z wykorzystaniem różnego rodzaju papierów.
7. Świąteczna wystawa prac w ZUS-e.

II. Grupy „B”

1. Wiosna w sercu i na dworze – jak zmienia się pogoda, krajobraz i jaki ma wpływ na nasze samopoczucie?
2. Dzień Kobiet , Dzień Mężczyzny:
 - pogadanki i warsztaty pielęgnacji cery, włosów, ciała ,
 - jak Cię widzą, tak Cię piszą - dbam o swój wygląd zewnętrzny (czysty i schludny ubiór, dostosowany do okoliczności, sytuacji i warunków pogodowych),
 - kobieta a mężczyzna – stereotypy na temat ról przez nie pełnionych (śmieszne filmiki, kawały).
3. Współczesna kobieta – współczesny mężczyzna – pogadanka, wykonanie plakatu tematycznego.
4. Światowy Dzień Psa – spotkanie z zaprzyjaźnionym Labradorem, pogadanki na temat posiadania i pielęgnacji „pupila”, zajęcia plastyczne – wykonanie portretu psa dowolną techniką.
5. „W marcu jak w garncu” - wyszukiwanie przysłów związanych z aurą zimowo – wiosenną.
6. „Dzień dentysty” – dlaczego należy dbać o zęby –spotkanie ze stomatologiem.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na kwiecień 2023 roku.
2. Dzień Kobiet / Dzień Mężczyzn – spotkanie przy kawie – dyskusja na temat psychologicznych różnic oraz odmienności w zachowaniu kobiet i mężczyzn.
3. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: kompozycje kwiatowe i wielkanocne.
4. Światowy Dzień Wody – pogadanki, przygotowanie plakatu tematycznego.
5. Światowy dzień Konsumenta – pogadanka nt. praw konsumenta.
6. Wykonywanie prac o tematyce wielkanocnej w dowolnej technice (wystrój budynku).
7. Z historią za pan brat – zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek i filmów .

KWIECIEŃ

I. Grupa „A”

1. Cykl zajęć dot. opieki nad zwierzętami: dyskusje, pogadanki na temat praw zwierząt, przygotowanie przedmiotów przydatnych dla zwierząt - fany dla Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami, odwiedziny w średzkim schronisku.
2. Tworzenie upominków dla wszystkich Uczestników ŚDS z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy
3. Wielkanocne wypieki – tradycje, przepisy, trening kulinarny – pieczenie cista na śniadanie wielkanocne.
4. Światowy Dzień Zdrowia – pogadanki na temat zdrowia ze szczególnym naciskiem na równowagę 3 sfer: biologicznej – psychicznej - społecznej.
5. Haftowanie i zszywanie woreczków do przechowywania suszu.
6. Międzynarodowy Dzień Ziemi – jak dbam o środowisko, przypomnienie zasad i znaczenia segregacji odpadów. Recykling – drugie życie przedmiotów – pogadanki, filmiki.

II. Grupy „B”

1. Przypomnienie tradycji i obrzędów wielkanocnych.
2. Prima aprilisowe psikusy i żarty – umiemy się śmiać i żartować nie sprawiając przy tym nikomu przykrości – pogadanki, oglądanie filmików w internecie.

3. W wiosennym nastroju:
 - szukanie oznak wiosny w przyrodzie - spacer, obserwowanie zmian zachodzących w przyrodzie,
 - prace plastyczne o tematyce wiosennej – gałązki forsycji, kwiaty tulipanów, żonkili, krokusów, przebiśniegów, ptaki.
 - przygotowywanie dekoracji świątecznych (stroików, kartek, ubranie stołu).
4. Umiem zadbać o swoje zdrowie – cykl zajęć – kształtowanie zachowań prozdrowotnych:
 - jak się czuję, co wpływa na moje zdrowie (rola prawidłowego odżywiania – zdrowa dieta, rola snu i aktywnego odpoczynku), rozróżnianie pojęć człowiek zdrowy - człowiek chory,
 - uczę się informować o swoim samopoczuciu i stanie zdrowia (opiekunów, terapeutów i inne osoby, znajomość telefonu alarmowego), rozpoznawanie pierwszych objawów choroby, przestrzeganie zasad higieny i zaleceń lekarza,
 - kiedy i gdzie szukamy pomocy lekarskiej? (wizyta w przychodni).
5. Ziemia – nasza planeta – obchody Międzynarodowego Dnia Ziemi: pogadanki, filmy przyrodnicze- wykonanie wspólnego plakatu o ziemi,
 - jestem EKO – dbając o środowisko, w którym żyję dbam też o swoje zdrowie. Uczenie podstawowych pojęć i zachowań związanych z ochroną środowiska.

III. Grupa C

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na maj 2023 roku,
2. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: haft, prace na szydełku.
3. Międzynarodowy Dzień Ziemi –przypomnienie zasad segregacji odpadów, pogadanka na temat „czy dbanie o środowisko ma dla nas znaczenie?”, zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek i filmów; drugie życie przedmiotów- prace plastycznotechniczne.
4. Z historią za pan brat - zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek i filmów.

MAJ

I. Grupa „A”

1. 1. i 3. maja – przegląd.
2. Klub GŁOBTROTTERZY Z ŚDS – założenie klubu, ustalenie zasad, przygotowanie terminarza pieszych rajdów.
3. Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną – przygotowanie wystawy w ZUS.
4. Elementy hortiterapii:
 - nasiona czy sadzonki? – teoria i praktyka, wysiew i pielęgnacja lawendy,
 - rośliny doniczkowe – teoria i praktyka, pielęgnacja, nawożenie, rozwijanie nabytych umiejętności,
 - przyroda wokół nas – stymulacja zmysłu wzroku, słuchu -spacery do parku, nad jezioro.
5. Haftowanie i zszywanie woreczków do przechowywania suszonej lawendy – kontynuacja.
6. Światowy Dzień bez papierosa – czy łatwo rzucić palenie? Jakie są sposoby na rzucenie palenia? Wpływ palenia na nasze zdrowie.

II. Grupy „B”

1. 1 Maj – Święto pracy
 - pogadanka na temat historii, obchodów święta pracy w Polsce i na świecie (filmy, czytanie wierszy),
 - praca jedną z aktywności człowieka; jakie mamy zawody, kto gdzie pracuje; nauka obowiązkowości i poszanowania dla pracy swojej i innych.
2. Polska moja Ojczyzna- blok tematyczny :
 - rozwijanie poczucia tożsamości narodowej – barwy i symbole- co oznaczają?

- legenda o powstaniu państwa polskiego,
 - położenie geograficzne, nasi sąsiedzi,
 - najpiękniejsze miejsca,
 - interpretacja wiersza „Ojczyzna” Marii Konopnickiej.
3. Biblioteka też ma swoje święto – pogadanka nt. powstania biblioteki,
 - książki – co wnoszą do naszego życia?- zachęcanie do czytania lub słuchania,
 - jakie gatunki literackie znam, a jakie chcę poznać – rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, wyrażanie swojego zdania, rozwijanie zainteresowań,
 - wykonanie zakładki na książki według własnego projektu.
 4. Kiedy wiosna buchnie majem – wiosna w ogrodzie, sadzie, parku – codzienne obserwacje, spacer, czytanie wybranych wierszy.
 5. Majowe prace plastyczne – wykonanie dekoracji sali (wycinanki i wyklejanki).
 6. Święto Mamy – jak je uczymy? Pogadanka jaka jest / była moja mama – rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, wyrażanie własnego zdania, wykonanie pracy plastycznej - portret mamy techniką łączoną.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na czerwiec 2023 rok.
2. Prace o tematyce patriotycznej wykonane dowolną techniką.
3. Doskonalenie haftu krzyżkowego i szydełkowania.
4. Turniej gier planszowych: ustalenie zasad, wybór gier, tworzenie listy osób chętnych do wzięcia udziału w turnieju.
5. Światowy Dzień bez papierosa – czy łatwo rzucić palenie? Jakie są sposoby na rzucenie palenia? Wpływ palenia na nasze zdrowie.

CZERWIEC

I. Grupa „A”

1. Klub GLOBTROTTERZY Z ŚDS – wyznaczanie i opracowywanie tras.
2. Haftowanie i zszywanie woreczków do przechowywania suszonej lawendy –kontynuacja.
3. Dzień Ojca – geneza święta, rola Ojca jako głowy rodziny na przestrzeni lat.
4. Światowy Dzień Krwiodawstwa – Kto może oddać krew?, Dlaczego to takie ważne? Fakty i mity.
5. Przygotowanie prac na "Wystawę twórczości Uczestników zajęć w ŚDS" - wystawa w Galerii Miejskiej w październiku b.r. / z okazji światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.
6. Dzień Walki z Cukrzycą – pogadanka na temat jak wielkim zagrożeniem dla naszego zdrowia i życia jest cukrzyca...., przyczyny, objawy, leczenie, powikłania i profilaktyka, z wykorzystaniem filmów edukacyjnych.
7. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.

II. Grupy „B”

1. Dziecko w każdym z nas?
 - uwalniamy swoje wewnętrzne dziecko – gry i zabawy, relaksacja,
 - moje miejsce w rodzinie – prawa i obowiązki dziecka.
2. Stres – sztuka radzenia sobie ze stresem (metody walki ze stresem – dyskusje).
3. Światowy Dzień Dogoterapii – spotkanie z zaprzyjaźnionym Labradorem.
4. Dbam o swoje zdrowie – jeść albo nie jeść? – oto jest pytanie:
 - rola witamin w naszym życiu, pogadanka na temat ich pochodzenia (naturalne i syntetyczne) i ich wpływ na nasze zdrowie,
 - bomba witaminowa – nowalijkowa uczta- pogadanki, prace plastyczne, trening kulinarny- samodzielne przygotowanie sałatki.
5. Dzień Przyjaciela – spotkanie przy kawie i rozmowy na temat przyjaźni, przyjaciół

- ułożenie krzyżówki tematycznej.
- 6. Ja – jako członek społeczności lokalnej:
 - gdzie mieszkam: znajomość adresu zamieszkania (miejscowość, ulica, nr domu), znajomość trasy: dom – ŚDS, kształtowanie orientacji w najbliższym otoczeniu- spacery ulicami miasta,
 - moi sąsiedzi, znajomi – ich rola społeczna – kształtowanie umiejętności współżycia w najbliższym otoczeniu,
 - jestem tolerancyjny – szanuję siebie i innych. Wyjaśnienie znaczenia słów: tolerancja, akceptacja, ufność.
- 7. Przyszło do nas lato – jak się ubrać, jak się chronić przed promieniowaniem UV – pogadanka,
 - zwyczaje związane z nadejściem lata – Noc Świętojańska,
 - wykonanie wianków świętojańskich,
 - udział w imprezie plenerowej połączonej z nocą w ŚDS.
- 8. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.
- 9. Wakacje z książką – czytanie na głos wspólnie wybranej książki.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na lipiec 2023 roku.
2. Dzień Ojca – geneza święta, rola Ojca jako głowy rodziny na przestrzeni lat.
3. Dzień Walki z Cukrzycą – pogadanka na temat jak wielkim zagrożeniem dla naszego zdrowia i życia jest cukrzyca..., przyczyny, objawy, leczenie, powikłania i profilaktyka, z wykorzystaniem filmów edukacyjnych.
4. Zadania wspomagające funkcje poznawcze.
5. Światowy Dzień Krwiodawstwa – Kto może oddać krew?, Dlaczego to takie ważne? Fakty i mity
6. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek i filmów.
7. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.

LIPIEC

I. Grupa „A”

1. Prace porządkowe na dziedzińcu w ramach hortiterapii.
2. Pogadanki prozdrowone – dbam o swoje zdrowie, wiem co jem.
3. Kontynuowanie prac przygotowawczych na wystawę w Galerii Miejskiej w październiku.
4. Szycie woreczków, toreb na bieżące potrzeby.
5. Klub GLOBTROTTERZY Z ŚDS – kontynuacja zaplanowanych działań.
6. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
7. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.

II. Grupy „B”

1. My i środki uzależniające – pułapki uzależnień, asertywne odmawianie.
2. Ja jako konsument – dorosła rzeczywistość:
 - w sklepie osiedlowym, wielkopowierzchniowym – planowanie i robienie zakupów, nabywanie umiejętności płacenia za towar lub usługę, rozpoznawanie daty ważności produktów
 - w banku i na poczcie – karta płatnicza, płacenie rachunków,
 - restauracje, bary, kawiarnie – korzystanie z kart menu (zamawianie) płacenie. Savoir vivre w miejscach publicznych,
 - zakłady usługowe (fryzjer, kosmetyczka itp.) umiejętność zamawiania usługi, płacenia.
3. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
4. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.

5. Wakacje z książką – czytanie na głos wspólnie wybranej książki.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na sierpień 2023 roku.
2. Bawełna zamiast folii – „Międzynarodowy Dzień bez Toreb Foliowych” - pogadanka, dekorowanie bawełnianych toreb na zakupy dowolną techniką (wprasowywanie, naszywanie).
3. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – terminy ważności produktów – gdzie ich szukać, po co są, dlaczego ich przestrzeganie jest tak istotne.
4. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
5. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu

SIERPIEŃ

I. Grupa „A”

1. Przygotowywanie prac na wystawę w Galerii Miejskiej- kontynuacja.
2. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek, filmów, prasy.
3. Elementy hortiterapii – pielęgnacja rabat z lawendą, suszenie.
4. Haftowanie i zszywanie woreczków do przechowywania suszonej lawendy.
5. Klub GLOBTROTTERZY Z ŚDS – kontynuacja zaplanowanych działań.
6. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
7. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu

II. Grupy „B”

1. Asertywność – co to jest zachowanie asertywne, jak być asertywnym: pogadanka, warsztaty.
2. Wspominamy wakacje – dzielimy się wrażeniami
 - kartki z wakacji – prace plastyczne.
3. Konkurs na najciekawsze zdjęcie z wakacji.
4. Mój czas wolny – kształtowanie umiejętności dokonywania wyboru, sposobu spędzania czasu wolnego; z kim, gdzie i jak chcemy go spędzić:
 - trening spędzania czasu wolnego, rozwijanie zainteresowań, poznawanie różnych form spędzania czasu wolnego, unikanie zachowań stereotypowych,
 - Savoir vivre – ogląda, dobre maniery, pogłębianie i utrzymywanie znajomości, obowiązujących zwyczajów i norm towarzyskich obowiązujących w danej grupie, w różnych miejscach i sytuacjach (filmiki, scenki rodzajowe, pogadanki, dzielenie się własnymi doświadczeniami).
5. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek, filmów, prasy, quiz)
6. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
7. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.
8. Wakacje z książką – czytanie na głos wspólnie wybranej książki.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na wrzesień 2023 roku.
2. „Moje hobby” – przygotowanie dekoracji ogrodowej z dostępnych materiałów.
3. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek, filmów, prasy.
4. Wakacyjny chillout, wakacyjne przyjemności: spacer, wyjścia na lody, itp.
5. Wakacyjne karaoke na świeżym powietrzu.

WRZESIEN

I. Grupa „A”

1. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek, filmów, prasy.
2. Trening metapoznawczy – 8 modułów (dla osób ze schizofrenią).
3. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy - przypomnienie ogólnych zasad dotyczących pierwszej pomocy, przypomnienie telefonów alarmowych, warsztaty.
4. Światowy Dzień Serca – pogadanka nt. zwiększenia świadomości społecznej dot. chorób serca, a także promowanie zdrowego stylu życia.
5. Światowy Dzień Głośnego czytania – czytanie wspólnie wybranej książki.
6. Przygotowywanie prac o tematyce jesiennej – w celu zmiany wystroju wnętrz ŚDS.
7. Przygotowywanie prac na wystawę w Galerii Miejskiej- kontynuacja.

II. Grupy „B”

1. Z historią za pan brat- zajęcia tematyczne z wykorzystaniem książek, filmów, prasy.
2. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy - przypomnienie ogólnych zasad dotyczących pierwszej pomocy, przypomnienie telefonów alarmowych, warsztaty.
3. Jak rozpoznać jesień: wzrok – kolory, słuch – wiatr, dotyk – deszcz:
 - moje wrażenia ze spaceru – praca plastyczna dowolną techniką,
 - prezentacja prac na ścianie śds,
 - Dzień spadającego liścia, bukiety z liści – wystawienie prac na pracowni.
4. Coraz chłodniej – dostosowanie ubioru do pory roku i warunków pogodowych,
 - tworzenie jesiennych kreacji.
5. Światowy Dzień Jabłka – zapoznanie się z różnymi gatunkami jabłek, właściwości zdrowotne jabłek, sposoby przetwarzania, zakup i degustacja.
6. Przygotowywanie prac na wystawę w Galerii Miejskiej.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na październik 2023 roku.
2. „Moje wymarzone miejsce na ziemi” – dyskusje, prace dowolną techniką.
3. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy - przypomnienie ogólnych zasad dotyczących pierwszej pomocy, przypomnienie telefonów alarmowych, warsztaty.
4. Światowy Dzień Serca – pogadanka nt. zwiększenia świadomości społecznej dot. chorób serca, a także promowanie zdrowego stylu życia.
5. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: kompozycje z darów jesieni.
6. Zadania wspomagające funkcje poznawcze.
7. Przygotowywanie prac na wystawę w Galerii Miejskiej- kontynuacja.

PAŹDZIERNIK

I. Grupa A

1. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego - przygotowanie i otwarcie wystawy w Galerii Miejskiej, warsztaty i pogadanki dla Uczestników ŚDS na temat zdrowia psychicznego.
2. Dzień walki z rakiem piersi - pogadanki nt. profilaktyki.
 - pogadanki o stracie, żałobie i rozstaniach, (ze szczególnym uwzględnieniem nieżyjących Uczestników i członków kadry ŚDS).
3. Pomoc Uczestnikom zajęć w przygotowaniach wiązanek na cmentarz z materiałów przyniesionych przez nich.

II. Grupy „B”

1. Zasady dobrej komunikacji – bariery komunikacyjne – warsztaty.
2. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – przygotowanie i otwarcie wystawy w Galerii Miejskiej.
3. „Jesienne smuteczki”
 - pogadanka nt. chorób psychicznych, zależności między pogodą a naszym nastrojem,
 - umiem się cieszyć każdym dniem – warsztaty (kształtowanie umiejętności zwracania uwagi na pozytywne aspekty życia).
4. Światowy Dzień bez Przemocy- „Słowa mogą ranić” – panel dyskusyjny, warsztaty.
5. Międzynarodowy Dzień Pisania Listów – zapomniana forma komunikacji? Pogadanki, pisanie i adresowanie listów.
6. Dbam o swoje zdrowie – nie dajmy się grypie ani innym chorobom okresu jesiennego:
 - pogadanki- kształtowanie zachowań prozdrowotnych, profilaktyka - zdrowe jedzenie, odpowiedni ubiór, aktywność fizyczna, relaks i odpoczynek.

III. Grupa „C”

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na listopad 2023 rok.
2. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: stroiki na groby naszych bliskich.
3. Dyniowe wariacje – wycinanie dyni, dyniowe wypieki i potrawy.
4. Orgiami dla początkujących – nauka tworzenia prostych form papierowych.

LISTOPAD

I. Grupa A

1. Co wiem o CUKRRZYCY
 - filmiki dot, cukrzycy, pogadanki,
 - trening kulinarny – zakwas z buraków oraz brownie z burakami.
2. Tworzenie UPOMINKÓW dla wszystkich Uczestników ŚDS z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.
3. Dzień Pracownika socjalnego:
 - "100 pytań do..." stworzenie listy pytań oraz rozmowa z wybranym pracownikiem socjalnym o specyfice jego pracy,
 - okazja do wyrażenia uznania i wdzięczności za pracę wszystkich pracowników i osób zaangażowanych w działania na rzecz osób potrzebujących.
4. Andrzejki – geneza, tradycje i zwyczaje.
5. Coraz bliżej święta... - przygotowywanie ozdób świątecznych do zmiany wystroju ŚDS oraz na wystawę w ZUS – technika dowolna.

II. Grupy „B”

1. Pamiętamy o tych co odeszli – Dzień Zaduszny - wyjście na cmentarz - odwiedzamy groby bliskich i znajomych.
2. Jestem dorosły i odpowiedzialny:
 - mój dokument tożsamości: dowód osobisty, paszport. Gdzie i kiedy się nim posługuję, zwrócenie uwagi na ochronę danych osobowych, moje prawa i obowiązki zagwarantowane przez Konstytucję,
 - jestem odpowiedzialny za swoje czyny, zachowania i słowa,
 - dbam o siebie i innych, pomagam, jestem asertywny (scenki rodzajowe).
3. Jesteśmy Polakami – kształtowanie poczucia tożsamości narodowej:
 - pogadanki, filmy, wiersze, pieśni patriotyczne,
 - symbole narodowe (flaga, godło, hymn) – quiz tematyczny, co wiem o mojej ojczyźnie,

- prace plastyczne – kotyliony.
- 4. Jak postrzegam siebie? – moje wady i zalety.
- 5. Rogale Święto Marcińskie – lokalna tradycja wielkopolska,
 - przysłowia i przypowieści związane z tym dniem (filmiki, artykuły lokalnej prasy).

III. Grupa C

1. Wspólne przygotowanie kartki z kalendarza na grudzień 2023r.
2. Wszystkich Świętych – pamiętamy o tych, którzy odeszli – wyjście na cmentarz.
3. Dzień Niepodległości – projekcja filmu, pogadanka, pieczenie rogali.
4. Zdrowie – domowe specyfiki na jesienne dolegliwości (przeziębienia, bóle stawów).
5. Relacje – jak radzić sobie z samotnością.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – planujemy budżet przedświąteczny.
7. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: prace o tematyce świątecznej.

GRUDZIEŃ

I. Grupa "A"

1. Dnia Osób Niepełnosprawnych pogadanki nt. niepełnosprawności.
2. Dzień Wolontariusza oraz Dzień Pomocy Cierpiącym (podsumowanie całorocznej pracy wolontaryjnej Uczestników ŚDS: indywidualny i grupowy udział w akcjach charytatywnych).
3. Przygotowanie ozdób świątecznych do zmiany wystroju ŚDS oraz na wystawy - technika dowolna (masa solna, drewno, drut, papier, gips, sznurek, wyszywanki i haft) ze szczególnym uwzględnieniem materiałów uzyskanych z naturalnego środowiska oraz recyklingu.

II. Grupy „B”

1. Wykonanie prac o tematyce świątecznej, bożonarodzeniowej. Wystrój pracowni na święta.
2. Umiejętności radzenia sobie ze stresem. Potrafię się zrelaksować – ćwiczenia relaksacyjne.
3. Zbliża się zima- jak zadbać o swoje zdrowie?:
 - odpowiedni dobór odzieży na spacer i na zajęcia,
 - zdrowo się odżywiam- dieta wspomagająca naszą odporność,
 - jak dbać o odzież i obuwie w okresie zimowym.
4. Dzień Guzika – przyszywanie guzików.
5. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – savoir -vivre wobec osób z niepełnosprawnością – pogadanki.

III. Grupa „C”

1. Wykonanie prac o tematyce świątecznej, bożonarodzeniowej. Wystrój pracowni na święta.
2. Dzień Wolontariusza oraz Dzień Pomocy Cierpiącym – pogadanka.
3. Długie zimowe wieczory – sposoby i możliwości spędzania czasu wolnego.
4. Moje święta
 - pogadanka na temat jak przygotowuję się do świąt, jak je spędzam,
 - wyszukiwanie przepisów na potrawy wigilijne.

PRACOWNIA KOMPUTEROWA

W ciągu całego roku pracownia będzie zajmowała się:

1. Prowadzenie kroniki ŚDS.

2. Poznanie zasad BHP w pracy z komputerem.
3. Praca w edytorach tekstu: nauka poprawnego pisania na klawiaturze, rozmieszczenie tekstu na stronie, kopiowanie i wycinanie, kolor, wielkość i rodzaj czcionek, poprawne pisanie dokumentów np. CV, wydruk sporządzonego tekstu, nauka kopiowania i wklejania tekstu, obrazu z internetu.
4. Praca w programie graficznym Paint: nauka wykonywania prostych grafik za pomocą myszki lub pióra elektronicznego.
5. Karaoke – program dla lubiących śpiewać lub wyszukiwanie ulubionej muzyki w internecie.
6. Nauka korzystania ze sprzętów peryferyjnych: drukarka, skaner, ksero.
7. Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera.
8. Mała poligrafia – zastosowanie gilotyny, laminarki, bindownicy, maszyny tnąco-wyłaczającej przy tworzeniu kartek okolicznościowych.
9. Oswojenie się z nowoczesną techniką i praktyczne jej wykorzystanie poprzez naukę właściwego posługiwania się sprzętem RTV: radio, telewizja, telefon komórkowy (opcjonalnie w razie potrzeby), aparat cyfrowy (będący na stanie pracowni).
10. Wprowadzenie możliwości praktycznego korzystania z techniki łączenia zdalnego za pomocą komputera czy telefonu (w ramach możliwości). Kontakt poprzez Internet.
11. Wykonywanie zadań we współpracy z innymi pracownikami.
12. Wykonywanie zdjęć i ich obróbka z bieżącego życia ŚDS.

GRUPA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZEŻONĄ I ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Z UWAGI NA CHARAKTER GRUP, ZAJĘCIA W ROKU 2023 PROWADZONE BĘDĄ W CYKLU 4 PÓR ROKU.

DO ZAJĘĆ STAŁYCH, UWZGLĘDNIAJĄCYCH AKTUALNĄ PORĘ ROKU ZALICZAĆ SIĘ BĘDĄ:

Stymulacja sensoryczna:

- a) dotykowa,
- b) słuchowa,
- c) wzrokowa,
- d) węchowa,
- e) przedsionkowa,
- f) proprioceptywna,
- g) między innymi poprzez:
 - działania z wykorzystaniem ziaren, darów natury, olejków zapachowych, mas sensorycznych;
 - aktywności ruchowe-siłowe (przedsionkowo - proprioceptywne)

Zajęcia manipulacyjne, motoryka mała m.in.:

działania z wykorzystaniem wszelkiego rodzaju mas, tworzyw sensorycznych, plastycznych, darów z aktualnej pory roku, ziaren, wody, narzędzi i tablic sensorycznych. Nastawionych na: zgniatanie, ugniatanie, odciskanie, skręcanie, kulanie, odrywanie, nawlekanie, dopasowywanie, segregowanie, klasyfikowanie, układanie, itp.

Komunikacja alternatywna (AAC)

- a) Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: podejmowanie inicjatywy komunikacyjnej, reagowanie na polecenia, koncentracja na komunikatach, poleceniach, rozmówcy.
- b) Utrwalanie i poszerzanie zakresu gestów służących do komunikacji.
- c) Rozwijanie umiejętności wzajemnej akceptacji i komunikacji w grupie.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego/ trening kompetencji poznawczych – utrwalanie wiedzy o otaczającym świecie, z uwzględnieniem cech charakterystycznych dla danej pory roku:

- a) Przygotowywanie wystroju pracowni zgodnie z porą roku (dekoracje).
- b) Wykonywanie prac, z uwzględnieniem symboliki danej pory roku, przy użyciu różnych materiałów.
- c) Zajęcia muzyczne – śpiew, elementy rytmiki, gra na instrumentach, relaksacja, dźwięki natury, otoczenia.
- d) Rozwijanie zainteresowań literaturą- czytanie fragmentów książek, próby omawiania ich,

Trening umiejętności praktycznych, w tym:

- a) Porządkowy – zarówno na pracowniach, jak i na dziedzińcu ŚDS.
- b) Ogrodniczy – prace ogrodnicze na dziedzińcu ŚDS.
- c) Samoobsługowy – ubieranie się, rozbieranie się, samodzielne przemieszczanie i poruszanie się.

Niezbędna opieka, pomoc w toalecie, przy czynnościach samoobsługowych.

Terapia ruchowa, z elementami integracji sensorycznej, pedagogiki zabawy, choreoterapii: zabawy, zadania, ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu (materace, piłki, liny, kształtki, równoważnie, hantle, dyski sensoryczne, itp.).

Działania wyciszające, dostosowane do aktualnych potrzeb każdego z uczestników (działania z wykorzystaniem światła, dźwięku, relaksacji, kółder obciążających, ciszy).

Wsparcie pedagogiczne – usprawnianie w zakresie podpisywania się, znajomości kolorów, kształtów, nazewnictwa przedmiotów, dni tygodnia, miesięcy, pór roku, części ciała.

Ponadto prowadzone będą działania uwzględniające różnego rodzaju święta, wydarzenia, imprezy okolicznościowe.

SALA OGÓLNEGO USPRAWNIANIA

W ciągu roku na sali usprawniania będą prowadzone zajęcia ruchowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Program rehabilitacji dostosowany będzie do potrzeb każdego Uczestnika. Ukierunkowany będzie na podtrzymanie, bądź polepszenie sprawności ruchowej, rozładowanie napięcia psychicznego oraz stymulacji sensorycznej.

Zasady korzystania z sali usprawnienia opisane są w instrukcji ogólnej oraz wynikają z przepisów BHP.

Ćwiczenia będą prowadzone w formie :

1. Kinezyterapia:

- ćwiczenia czynno-bierne,
- ćwiczenia samowspomagane,
- ćwiczenia czynne w odciążeniu,
- ćwiczenia czynne wolne,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia manualne,
- ćwiczenia w czynnościach samoobsługowych,
- ćwiczenia ogólnousprawniające,
- ćwiczenia mimiczne.

2. Profilaktyka:

- nauka utrzymania prawidłowej postawy,
- nauka wstawania z krzesła, wózka,
- nauka prawidłowego dźwigania,
- gimnastyka korekcyjna.

3. Ćwiczenia poprawiające siłę mięśni:

- ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego, typu: rowerek, bieżnia, steep, masażer, rotorek.

4. Gry i zabawy ruchowe: gry sportowe, gry zręcznościowe, spacer, zajęcia relaksacyjne, choreoterapia (układy taneczne, taniec itp.).

PRACOWNIA RZEMIEŚLNICZA

1. Przypomnienie ogólnych zasad bhp na pracowni.
2. Zapoznanie z planem pracy na bieżący rok.
3. Zapoznanie się z maszynami i bezpieczną obsługą: wyrzynarki, pilarki itp.
4. Bieżące naprawy i renowacje urządzeń na terenie ŚDS.
5. Mocowanie kluczy do breloczków, oznaczanie kluczy różnymi sposobami – ćwiczenia.
6. Zastosowanie WD 40 (smar w spray'u, zajęcia praktyczne).
7. Wycinanie elementów z balsy, drewna i szlifowanie (wg. potrzeb innych pracowni).
8. Nauka łączenia drewna za pomocą śrub, nitów, czopów.
9. Oczyszczanie skorodowanych elementów płotu.
10. Demontaż i montaż drewnianych płotków na dziedzińcu.

Opracowanie.
EP./MN.