

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY ARKA NA ROK 2023

STYCZEŃ

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwo domowe:

- a) Nauka gotowania, smażenia oraz dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy, nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej;
- b) przekąski karnawałowe: nauka korzystania z przepisu kulinarnego, przygotowanie odpowiednich składników, bezpieczna obróbka składników z użyciem narzędzi, nauka dobierania odpowiednich składników i przypraw;
- c) nauka dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń oraz odkładanie naczyń na ich miejsce;
- d) nauka obsługi zmywarki, optymalne układanie naczyń, użycie odpowiednich środków czystości, uruchamianie urządzenia;
- e) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- f) nauka obsługi pralki, wykonanie prania, suszenie i prasowanie.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Brak zajęć w miesiącu styczniu.

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

III. Pracownia komputerowa:

- a) Brak zajęć w miesiącu styczniu.

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Dekoracje na Bal Karnawałowy — wycinanie elementów ozdobnych, łączenie ich, nauka kreatywnego rozmieszczania ich na dostępnej przestrzeni.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności doboru stroju, makijażu i fryzury do okoliczności np. bal karnawałowy (warsztaty z makijażu, przygotowania fryzur i rozmowa na temat stroju, który obowiązuje w czasie imprez);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności przygotowaniu domu na przyjęcie gości (prace porządkowe, ustawianie stołów i ich dekorowanie).

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności planowania i zakupu przekąsek na bal karnawałowy (wyszukiwanie produktów w sklepie stacjonarnym z pomocą listy zakupów itp.).

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności szanowania granic drugiej osoby (modelowanie, odgrywanie ról, praca w parach i grupach, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego, dyskusja);
- b) trening umiejętności zawierania znajomości z nowymi koleżankami i kolegami (praca w parach, nawiązywanie rozmowy, pytanie o uczucia).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku komedia; kino familijne;
- b) warsztaty plastyczne — kotyliony na bal karnawałowy.

5. Trening higieniczny:

- a) Nabywanie i rozwijanie nawyków higienicznych, takich jak: mycie, golenie, higiena jamy ustnej, dbanie o czystość dłoni, paznokci, włosów.

6. Trening kulinarny:

- a) Nauka przygotowywania prostych posiłków, rozpoznawania i właściwego zastosowania produktów spożywczych, naukę poprawnego zachowania się przy stole, posługiwania się sprzętami kuchennymi, sztucami.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające, poranna gimnastyka;

- b) ćwiczenia wzmacniające i rozciągające;
- c) ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające.

VII. Zajęcia z psychologiem:

- a) Spotkania indywidualne - dialog terapeutyczny.

VIII. Integracja:

- a) Bal Karnawałowy - zaproszenie gości.

LUTY

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwo domowe:

- a) Rozgrzewające zupy- krem, nauka dobierania odpowiednich składników i przypraw, obierania i rozdrabniania produktów oraz ich łączenie, nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej oraz blendera;
- b) kruche ciasteczka - nauka korzystania z przepisu, przygotowania potrzebnych składników zgodnie z recepturą, odmierzanie produktów przy użyciu naczynia z miarką, szklanki, łyżki, łyżeczki, nauka bezpiecznej obsługi piekarnika elektrycznego;
- c) czyszczenie i konserwacja płyty grzewczej, nauka używania odpowiednich środków czyszczących, bezpieczna obsługa piekarnika elektrycznego, poznanie jego funkcji i odpowiadających im symboli, dbanie o czystość urządzenia;
- d) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku podczas;
- e) nauka obsługi pralki, wykonanie prania, suszenie i prasowanie.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Nauka obsługi wiertarki, wkrętarki i wyrzynarki (poznanie zasad BHP, dobór odpowiedniego wiertła, poprawne zamontowanie wiertła, wiercenie otworów, demontowanie wiertła, poprawne chowanie sprzętu);
- b) nauka obsługi sprężarki;
- c) zapoznanie z narzędziami (skrzynka narzędziowa).

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

III. Pracownia komputerowa:

- a) Projekcje multimedialne — muzyka relaksacyjna, trening autogeniczny (internet, odtwarzacz płyt CD, płyty CD, Słuchowiska tematyczne);
- b) ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, odwzorowywanie kształtów, figury geometryczne, kolorowanki antystresowe);
- c) praca z klawiaturą komputerową nauka i utrwalanie liter alfabetu, nauka pisanania z użyciem klawiatury, doskonalenie orientacji na klawiaturze komputerowej.

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Witraż — nauka podstaw techniki, wykonanie prostych ozdób ze szkła;
- b) wykonanie kartek walentynkowych, obsługa urządzeń i narzędzi zgodnie z zasadami BHP;
- c) wykonanie przestrzennych figurek z różnych materiałów (malowanie, zdobienie, zwrócenie uwagi na zachowanie zasad BHP podczas pracy z narzędziami i urządzeniami oraz precyzję pracy);
- d) naturalne kosmetyki — wykonanie mydełek w kształcie serc z naturalnych składników.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności okazywania uczuć w miejscach publicznych (rozmowa na temat odpowiednich zachowań, ustalenie norm panujących w miejscach publicznych);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole.

2. Budżetowy:

- a) Rozwijanie i doskonalenie umiejętności kupowania prasy (ustalenie jakie można kupić gazety min_lokalne z miasta Września).

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności rozumienia uczuć względem drugiej osoby — lubienie, zakochanie a pożądanie (modelowanie, odgrywanie ról, praca w parach i grupach, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego, dyskusja);
- b) trening umiejętności poszanowania granic w związku (dyskusja. oglądanie fragmentów filmów i zdjęć, autorefleksja).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku komedia romantyczna, familijny;
- b) warsztaty muzyczne — „Jaka to melodia”;
- c) czytanie codziennej prasy — zakup gazet, poszerzanie wiedzy na temat lokalnych wiadomości.

5. Trening higieniczny:

- a) Nabywanie i rozwijanie nawyków higienicznych, takich jak: mycie, golenie, higiena jamy ustnej, dbanie o czystość dłoni, paznokci, włosów.

6. Trening kulinarny:

- a) Nauka przygotowywania prostych posiłków, rozpoznawania i właściwego zastosowania produktów spożywczych, naukę poprawnego zachowania się przy stole, posługiwania się sprzętami kuchennymi, sztućcami.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych sala SI;
- b) ćwiczenia grupowe poprawiające kondycję organizmu oraz wzmacniające mięśnie;
- c) ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające sala doświadczeń świata.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Komunikacja społeczna. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania

VIII. Integracja:

- a) Walentynki - organizacja i udział imprezy.

MARZEC

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwo domowe:

- a) Potrawy z mięsem, nauka dokładnego oczyszczania, obierania i rozdrabniania produktów, sprawne posługiwanie się narzędziami kuchennymi: nożem, obieraczką, tarką. Nauka dobierania odpowiednich składników i przypraw do gotowania potrawy. Bezpieczne obsługiwanie urządzeń kuchennych;
- b) surówki - zdrowe urozmaicenie obiadu, nauka dobierania odpowiednich warzyw, dokładnego obierania i rozdrabniania przy użyciu odpowiednich narzędzi kuchennych, nauka doprawiania dania, spisywanie listy składników potrzebnych do wykonania potrawy, sprawdzanie ich dostępności na pracowni, przygotowanie listy zakupów, robienie listy zakupów w pobliskich sklepach;
- c) nauka bezpiecznego przygotowania ciepłych napojów (kawa, herbata), bezpieczne posługiwanie się czajnikiem elektrycznym;
- d) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- e) ozdoby wielkanocne z materiału (wybranie materiału, odrysowanie elementu od szablonu. cięcie nożyczkami wzdłuż narysowanej linii, złożenie materiału, spięcie szpilkami. fastrygowanie, zszywanie, wypchanie granulatem).

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Praca z żywicą epoksydową, wykonywanie odlewów na breloczki do kluczy z motywem wiosennym;
- b) wykonywanie breloczków do kluczy, różnymi technikami, zwracanie szczególnej uwagi na porządkowanie stanowiska pracy i odkładanie materiałów i narzędzi na miejsce;
- c) nauka malowania wielkanocnych królików, kur, baranków za pomocą farb akrylowych (doskonalenie umiejętności estetyki, precyzji, adekwatnego doboru barw);
- d) praca w drewnie —wykonywanie Wielkanocnych stroików z użyciem materiałów naturalnych (plastry drewna, patyki, mech), zwracanie uwagi na bezpieczne i prawidłowe stosowanie pistoletu z klejem na gorąco oraz piły i papieru ściernego.

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

III. Pracownia komputerowa:

- a) Praca w programach WORD I PAINT (tworzenie tabel, edycja i przepisywanie tekstów, rysowanie malowanie, praca z klawiaturą komputerową, nauka funkcji programów komputerowych);
- b) nagrywanie płyt i obsługa programu CD-Burn i Windows Media Player : wybór plików, nauka funkcji programu;
- c) praca z wyszukiwarką Google, wyszukiwanie informacji zgodnych z zadaniem oraz z własnymi zainteresowaniami, nauka bezpiecznego i skutecznego korzystania z funkcji wyszukiwarki Google;
- d) ćwiczenia z myszką komputerową nauka poprawnego korzystania z urządzenia, zapoznanie się z funkcjami myszy komputerowej);

(Z uwagi na niewielką ilość uczestników zajęcia w pracowni się nie odbywają).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Scrapbooking — wykonanie kartek wielkanocnych, obsługa urządzeń i narzędzi ze szczególnym zwróceniem uwagi na dokładność i estetykę pracy oraz zachowanie zasad BHP;
- b) pisanki wielkanocne — wykonanie różnego rodzaju pisanek na jajkach styropianowych (malowanie, zdobienie przy użyciu różnych materiałów; zachowanie zasad BHP podczas pracy z pistoletem do kleju na gorąco);
- c) piosenki ludowe — zapoznanie z prostymi przyśpiewkami ludowymi (słuchanie zespołów ludowych np. Mazowsze, śpiewanie);
- d) ozdoby wielkanocne - praca w wykorzystaniem masy porcelanowej, przygotowanie materiałów, wyrobienie masy, wałkowanie, formowanie kształtów owieczek, mocowanie drewnianych patyczków, przyklejanie kokardek i oczek.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór odzieży do okoliczności i pory roku;
- b) nauka i doskonalenie umiejętności obsługi pralki.

2. Budżetowy:

- a) Przygotowanie listy niezbędnych kosmetyków dla kobiet i mężczyzn.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności dla kobiet (modelowanie, odgrywanie ról, praca w parach i grupach, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego, dyskusja);
- b) trening umiejętności dla mężczyzn (dyskusja, prezentacje multimedialne, oglądanie filmów i zdjęć, praca z kamerą, autorefleksja).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają o tematyce mody;
- b) warsztaty edukacyjne - trendy modowe w świecie kobiet i mężczyzn;
- c) warsztaty atrakcyjnego prezentowania siebie.

5. Trening higieniczny:

- a) Nabywanie i rozwijanie nawyków higienicznych, takich jak: mycie, golenie, higiena jamy ustnej, dbanie o czystość dłoni, paznokci, włosów.

6. Trening kulinarny:

- a) Nauka przygotowywania prostych posiłków, rozpoznawania i właściwego zastosowania produktów spożywczych, naukę poprawnego zachowania się przy stole, posługiwania się sprzętami kuchennymi, sztucami.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem sprzętów sportowych: rowerki stacjonarne;
- b) gimnastyka poranna - ćwiczenia oddechowe.

VII. Integracja:

- a) Dzień Kobiet i Mężczyzn — organizacja wspólnego posiłku;
- b) pokaz mody.

KWIECIEŃ

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Tradycyjne potrawy wielkanocne, poznanie nazw oraz przepisów na wybrane potrawy; nauka dokładnej obróbki składników, gotowania oraz dobierania odpowiednich przypraw do danej potrawy;

- b) nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej;
- c) babki w różnych odsłonach (piaskowa, drożdżowa, marmurkowa), nauka korzystania z przepisu, przygotowania odpowiednich składników, odmierzanie produktów za pomocą dostępnych miar;
- d) bezpieczna obsługa miksera i piekarnika elektrycznego;
- e) nauka estetycznego dekorowania i podawania ciast;
- f) porządkowanie pracowni- mycie blatów, stołów, szafek, zlewu, wyrobienie nawyku sprzątnięcia stanowiska pracy po wykonanym zadaniu;
- g) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- h) obsługa pralki, wykonanie prania, suszenie;
- i) nauka i doskonalenie umiejętności szycia na maszynie po linii (nawlekanie nici według przewodników, szycie wzdłuż narysowanej linii);
- j) nauka prasowania koszuli krok po kroku z ustalonymi zasadami.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Praca w drewnie- wykonywanie osób wielkanocnych i wiosennych z użyciem sklejki i drewnianych listewek, poprawne posługiwanie się piłą do drewna, wiertarką, doskonalenie precyzji podczas szlifowania elementów papierem ściernym;
- b) Wielkanocne zajęcia wiszące owijane sznurkiem tworzenie stelaży z wykorzystaniem materiałów wtórnych;
- c) wykonywanie kompozycji na Wielkanocny stół ze zboża, (układania kompozycji, nauka estetycznego dodawania ozdób oraz wiązania kokardek z wstążki, wykorzystywanie gałązek i mchu);
- d) wiosenne wianki na drzwi z gałązek brzoźowych- nauka wykonywania kompozycji, ozdabianie wstążkami, piórkami, sztucznymi kwiatami i innymi półproduktami za pomocą kleju na gorąco;
- e) tulipany - tworzenie kwiatów z różnych materiałów papierniczych, wykonanie podstawy z drewnianych klocków, malowanie farbą, mocowanie, zdobienie;
- f) zajęcia porządkowe aktywizujące pracę obu rąk - precyzyjne chwytanie i odkładanie na miejsce, segregowanie przedmiotów, prace przy użyciu narzędzi ogrodowych, ćwiczenia rozluźniające.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Zajęcia edukacyjne (Wiosna, Wielkanoc, karty pracy, pogadanki, internet, projekcje multimedialne);
- b) nauka pracy i obsługi drukarki: nauka drukowania po wybranym szablonie, bezpieczne korzystanie z drukarki;
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (doskonalenie pisania cyfr po śladzie, pisanie w liniaturze, odwzorowywanie, nauka cyfr);
- d) rysowanie w programach graficznych przy użyciu programu graficznego Paint.

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Stroiki wielkanocne — wykonanie stroików na stół wielkanocny (zachowanie zasad BHP podczas pracy z urządzeniami i narzędziami, dekorowanie stołu);
- b) kartka okolicznościowa przestrzenna — nauka doboru elementów ozdobnych do danej tematyki (np. I Komunia Św., ślub, urodziny itp.) oraz wykonania aplikacji w formie przestrzennej;
- c) wiszący ogród — przygotowanie mini sadzonek w słoiczkach, nauka zdobienia ich i wykonania odpowiednich zawieszek;
- d) decoupage — wykonanie przedmiotów użytkowych (np. przyborniki) techniką serwetkową;
- e) kolaż - praca grupowa na dużym arkuszu papieru - poznanie techniki kolażu, planowanie kompozycji, wyszukiwanie elementów z czasopism (wycinanie, wydzieranie), naklejanie, dorysowywanie elementów.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności posługiwania się w bezpieczny sposób narzędziami ogrodowymi;
- b) nauka i doskonalenie umiejętności dekoracji stołu na świąteczne okazje.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności planowania wydatków na zakup nasion i roślin.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening prowadzenia rozmów towarzyskich (zasady pracy w grupie, odgrywanie ról, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego, unikanie wyręczania drugiej osoby);
- b) trening umiejętności składania życzeń na różne okazje.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku przyrodniczy;
- b) warsztaty tworzenia prezentów Wielkanocnych;
- c) obchody Światowego Dnia Książki — czytanie wybranej książki.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem sprzętów sportowych: rowerki stacjonarne;
- b) gimnastyka poranna - ćwiczenia oddechowe;
- c) ćwiczenia czynne z oporem kończyn górnych i dolnych na sali SI.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Komunikacja werbalna. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

- a) Udział w śniadaniu Wielkanocnym;
- b) wiosenne prace ogrodowe.

MAJ

I Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Kotlety warzywne, nauka dobierania odpowiednich składników i przypraw, obierania i rozdrabniania produktów oraz ich łączenie; bezpieczne uruchamianie płyty grzewczej i piekarnika elektrycznego podczas gotowania, smażenia i pieczenia potrawy;
- b) ciasta z owocami, nauka korzystania z przepisu kulinarnego, przygotowanie odpowiednich składników, odmierzanie produktów za pomocą naczynia z miarką, szklanki, łyżki, łyżeczki, nauka bezpiecznego posługiwania się narzędziami i sprzętami kuchennymi;

- c) sadzenie ziół oraz warzyw, pielęgnowanie ich, omówienie zasad dbania o zioła, wybrane warzywa oraz ich wykorzystanie w gastronomii;
- d) odkamienianie czajników i termosów; stosowanie naturalnych środków do czyszczenia sprzętów kuchennych;
- e) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- f) nauka przyszywania guzików (nawlekanie nitki przez oczko igły, wykonanie pętelki, nawlekanie guzika na nitkę);
- g) obsługa pralki, wykonanie prania, suszenie;
- h) nauka sprzątania przy pomocy miotły lub odkurzacza.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Przestrzenne obrazki na plastrach drewna z wełny przeplatanej na wbitych gwoździach (wbijanie gwoździ w wyznaczone miejsca konturu, odpowiednie przewlekanie kolorowej wełny; posługiwanie się młotkiem w sposób bezpieczny);
- b) praca w drewnie - tworzenie wieszaków na klucze z drewnianych desek, nauka odmierzenia, cięcia piłą, obsługa wiertarki, szlifowanie papierem ściernym, stosowanie zasad bezpieczeństwa;
- c) drewniane wieszaki na klucze wykonywane techniką decoupage, zapamiętywanie nazw materiałów oraz kolejności wykonywanych etapów;
- d) wykonywanie prostych doniczek odlewanych z gipsu lub cementu, nauka mieszania mas i dobierania odpowiednich proporcji. tworzenie form z wykorzystaniem materiałów wtórnych (plastikowe opakowania);
- e) wysiewanie ziół - wysiewanie nasion w donice, poznawanie nazw ziół, wykonanie etykiet z nazwą na donice, obserwacja wzrostu, pielęgnacja.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Edycja zdjęć i obsługa programu graficznych Paint: nabycie umiejętności podstaw obróbki graficznej zdjęć oraz obsługi i funkcji programów do edycji, wybieranie zdjęć i grafik;
- b) ćwiczenia z myszką komputerową w programach rehabilitacyjno-edukacyjnych (układanki dobieranki, gry internetowe).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Wyklejanki — nauka wypełniania wyznaczonej przestrzeni przy użyciu różnych materiałów (np. krepa, nasiona, kawałki materiałów);
- b) wykonanie tabliczek informacyjnych na grządki — nauka obsługi gilotyny do papieru i laminarki z zachowaniem zasad BHP;
- c) scrapbooking — nauka podstaw wykonania kartki okolicznościowej: określanie parametrów, dobór tematycznych aplikacji ozdobnych, obsługa urządzeń i narzędzi;
- d) papierowa wiklina — nauka podstaw techniki, zwijanie rurek;
- e) filcowe kurki - wycinanie z filcu wzoru na kurkę, przyklejane skrzydełek. mocowanie oczek z guzików, wycinanie i mocowanie dzióbka;
- f) origami - zapoznanie się z technik sztuki składania papieru, nauka wykonania prostych składanek z papieru (rozwijanie sprawności manualnej i koncentracji uwagi).

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności mycia rąk przed posiłkiem oraz po skorzystaniu z toalety (zajęcia edukacyjne na temat jak często i w jaki sposób należy myć ręce);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności posługiwania się sztućcami podczas spożywania posiłków.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności rozplanowywania budżetu na organizację ogniska.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności szanowania drugiego człowieka „CHCESZ BYĆ SZANOWANY - SZANUJ” (dyskusje, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego);
- b) trening umiejętności akceptacji własnej niepełnosprawności (dyskusja, prezentacje uczestników itp.).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku familijny;
- b) warsztaty edukacyjne „JESTEM DOROSŁY”.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem sprzętów sportowych: rowerki stacjonarne;
- b) gimnastyka poranna - ćwiczenia oddechowe;
- c) ćwiczenia czynne z oporem kończyn górnych i dolnych na sali SI;
- d) zajęcia relaksacyjne w sali doświadczeń świata.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Komunikacja niewerbalna. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania

VIII. Integracja:

- a) Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną;
- b) organizacja i wyjazd na wycieczkę.

CZERWIEC

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Zapiekanki - gotowanie bez marnowania jedzenia; nauka gotowania, smażenia, pieczenia oraz dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy; nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej i piekarnika;
- b) pasty kanapkowe z wykorzystaniem świeżych warzyw; nauka korzystania z przepisu, przygotowania odpowiednich składników, bezpieczna obróbka produktów z użyciem narzędzi kuchennych;
- c) zapoznanie się z produktami pszczelimi (miód, pyłek, kit pszczeli);
- d) czyszczenie i konserwacja lodówki i mikrofal; używanie odpowiednich środków czyszczących;
- e) bezpieczna obsługa piekarnika elektrycznego, dbanie o czystość urządzenia;
- f) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- g) nauka zszywania dziur (łączenie dwóch elementów tkaniny, nawlekanie nitki przez oczko igły, robienie pętelki);
- h) poduszcзка do igieł (wybranie materiału, odrysowanie elementu od szablonu, cięcie nożyczkami wzdłuż narysowanej linii, złożenie materiału, spięcie szpilkami, zszywanie przy pomocy maszyny do szycia, wypchanie granulatem).

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Praca w drewnie - wypalanie na wyszlifowanych plastrach drewna wybranego motywu, kalkowanie, posługiwanie się narzędziami w sposób bezpieczny zgodny z przepisami BHP;
- b) makrama, nauka splotów i rozczesywanie sznurka, tworzenie wiszących ogrodów;
- c) nauka porządkowania po sobie stanowiska pracy w tym czyszczenie pędzli, chowanie materiałów i przedmiotów na swoje miejsce, czyszczenie stołów, zamiatanie i mycie podłogi;
- d) poidełka dla pszczół - przygotowanie materiałów (doniczki, podstawki, szklane naczynia, kamyki, patyki, kawałki drewna). Projektowanie poidełek, wypełnianie wodą, rozstawianie w ogrodzie.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Projekcje audiowizualne: Przyroda i zwierzęta w Polsce (filmy przyrodnicze, filmy dokumentalne, prezentacje multimedialne);
- b) tworzenie prezentacji multimedialnej z zdjęć z wykorzystaniem programu PowerPoint (wybieranie zdjęć, obsługa programu, tworzenie prostych prezentacji);
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (doskonalenie pisania i rysowania po śladzie, karty pracy, kolorowanki antystresowe, kolorowanie wyznaczonych powierzchni);
- d) nauka dbania o sprzęt i konserwacja sprzętu komputerowego i multimedialnego na pracowni, czyszczenie monitorów, klawiatur, wybór odpowiednich grodków czystości, pokaz w działaniu.

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Witraż — nauka podstaw pracy ze szkłem, obsługi szlifierki do szkła, lutownicy z zachowaniem zasad BHP;
- b) papierowa wiklina — wykonanie prostych przedmiotów ozdobnych, malowanie skomplikowanych form przestrzennych, nauka kreatywnego ich zdobienia;
- c) masa porcelanowa — przygotowanie masy plastycznej, wykonanie przy jej użyciu ozdobnych koralików;
- d) wazoniki - wykonanie wazoników na kwiaty z drewnianych deseczek, szlifowanie przy użyciu papieru ściernego, malowanie farbami.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności podlewania roślin w ogrodzie — nauka dostosowania odpowiednich ilości wody do gatunku roślin;
- b) nauka i doskonalenie umiejętności porządkowania szatni — potrzeba posprzątania, etapy pracy i czas w jakim należy to wykonywać.

2. Budżetowy:

- a) Nauka wysyłania zaproszeń (nauka kupowania znaczków, opisywania kopert i korzystania z poczty).

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności zachowania fair play w sporcie;
- b) trening umiejętności godzenia się z niepowodzeniem (modelowanie, scenki tematyczne, dyskusje, informacja zwrotna od grupy i prowadzącego, praca w grupie).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy —z gatunku sportowe;
- b) Kobiety sportowcy - warsztaty edukacyjne .

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia równoważne, zajęcia w sali SI;
- b) spacer, nauka nordic walking.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Treningi komunikacji interpersonalnej. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

- a) „Powitanie Lata" — sesja fotograficzna w plenerze;
- b) Dzień Sportu — konkurencje sportowe, zaproszenie gości.

LIPIEC

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Zupy na lato - sycące i orzeźwiające, nauka dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy, dokładne dobieranie i rozdrabnianie produktów przy użyciu narzędzi kuchennych, bezpieczne uruchamianie płyty grzewczej;
- b) kompoty i soki z owoców sezonowych, mycie, obieranie, rozdrabnianie i gotowanie owoców, bezpieczna obsługa płyty grzewczej;
- c) nauka dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń oraz odkładania ich na miejsce;
- d) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;
- e) wykonanie torby na zakupy (wybranie materiału, odrysowanie elementu od szablonu, cięcie nożyczkami wzdłuż narysowanej linii, złożenie materiału, spięcie szpilkami, zaprasowanie, zszywanie przy pomocy maszyny do szycia).

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Praca w drewnie - wykonywanie drewnianych świeczników stojących nauka i doskonaleni używania narzędzi i elektronarzędzi w tym wiertarka, wyrzynarka, papier ścierny zgodny z przepisami BHP, dokładne porządkowanie stanowiska pracy oraz używanych narzędzi;
- b) zbieranie i nauka suszenia kwiatów i roślin w ogrodzie, które zostaną wykorzystane do późniejszych prac, nauka prawidłowego ich przechowywania;
- c) zakładka do książki z wykorzystaniem techniki decoupage - szlifowanie drewnianej sklejki, nakładanie masy, malowanie farbą akrylową.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Praca w programach do edycji zdjęć (zapoznanie się z możliwościami programów i nauka obsługi programów do edycji zdjęć);
- b) tworzenie prezentacji multimedialnej z zdjęć z wykorzystaniem programu PowerPoint (wybieranie zdjęć, obsługa programu, tworzenie prostych prezentacji);
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (doskonalenie pisania i rysowania po śladzie, karty pracy, kolorowanki antystresowe, kolorowanie wyznaczonych powierzchni);
- d) nauka dbania o sprzęt i konserwacja sprzętu komputerowego i multimedialnego na pracowni, czyszczenie monitorów, klawiatur, wybór odpowiednich środków czystości, pokaz w działaniu.

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Obrazki na kartonie z masy solnej, odciskanie motywów roślinnych z ogrodu, malowanie po wysuszeniu kolorową bejcą;
- b) zakładki do książek — wykonanie ozdobnych zakładek do książek, z wykorzystaniem różnych materiałów i narzędzi;
- c) lampiony z papieru — wykonanie ozdobnych lampionów z różnych materiałów papierniczych;
- d) malowanie na kartonie— wykonanie prostych obrazów farbami kryjącymi, tworzenie kompozycji malarskie, zapoznanie z charakterystyką wybranych farb.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności utrzymania porządku w pomieszczeniu gospodarczym (układanie mioteł, segregacja czystych i używanych mopów do odpowiednich pojemników);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności zasad bezpiecznego poruszania się na drodze.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności szacowania wydatków w kawiarni.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening rozumienia — przyczyn, sposobów reagowania i radzenia sobie (scenki tematyczne, prezentacje audiowizualne, praca w parach i w grupie, dyskusja);
- b) kształtowanie umiejętności adekwatnego reagowania na konstruktywną krytykę (trening grupowy, modelowanie, odgrywanie ról, informacje zwrotne od grupy i prowadzącej).

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Pędzlem malowane — warsztaty tworzenia kompozycji malarskiej;
- b) oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy —z gatunku edukacyjny.

VI. Rehabilitacja:

- a) Zajęcia na sali SI.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Inteligencja emocjonalna. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja

- a) Wyjście do kawiarni;
- b) wyjście nad jezioro — spacer, zabawy rekreacyjne na świeżym powietrzu.

SIERPIEŃ

I Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Placki warzywne - wykorzystanie warzyw w potrawach; nauka dokładnego oczyszczania produktów, obierania ich i rozdrabniania przy użyciu noża, obieraczki i tarki, dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy, nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej;
- b) dżemy, konfitury, powidła- przetwory z owoców, mycie, obieranie, rozdrabnianie, doprawianie i przesmażanie owoców, bezpieczne uruchamianie i obsługa płyty grzewczej;
- c) nauka przechowywania żywności, zwracanie uwagi na daty przydatności do spożycia;
- d) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Prosta makrama ścienna, nauka splotów na sznurkach, zwracanie uwagi na dokładność i precyzję;
- b) praca w drewnie dokładne i staranne szlifowanie plastrów drewna za pomocą papieru ściernego zakładanie odzieży ochronnej;
- c) prace w drucie i kamieniu, tworzenie przedmiotów na kartki przypominające lub na fotografie;
- d) Decoupage, wazony na szklanych butelkach.

III. Pracownia rękodzieła:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności szycia na maszynie po linii (nawlekanie nici, szycie dowolne, szycie wzdłuż narysowanej linii, łączenie elementów);
- b) aplikacja na chusteczkę (nawlekanie nitki przez oczko igły, robienie pętelki, wyszywanie wzdłuż narysowanej linii);

- c) scrapbooking — wykonanie kartek okolicznościowych o różnej tematyce, nauka dobierania odpowiednich aplikacji ozdobnych do okazji, zwrócenie szczególnej uwagi na dokładność i estetykę pracy, a także zachowanie zasad BHP podczas pracy z narzędziami i urządzeniami;
- d) dekoracje na Dzień Ziemiaka z różnych materiałów — przygotowanie prostych dekoracji zgodnie z tematyką, nauka kreatywnego ich rozmieszczania na dostępnej przestrzeni.

IV. Pracownia komputerowa:

- a) Zapoznanie się z różnymi gatunkami filmowymi (projekcje multimedialne, prezentacje multimedialne, zapoznanie się z charakterystyką wybranych gatunków filmowych, pogadanki);
- b) ćwiczenia grafomotoryczne (dyktanda graficzne, pisanie i rysownie po śladzie, karty pracy).

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności ekonomicznego korzystania z papieru toaletowego, ręczników papierowych, mydła;
- b) nauka i doskonalenie umiejętności zachowania w środkach komunikacji miejskiej.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności zaplanowania wydatków na środki komunikacji miejskiej.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Kształtowanie umiejętności w zakresie wytwarzania i przyjmowania komplementów (trening grupowy, modelowanie i odgrywanie ról, informacje zwrotne);
- b) kształtowanie umiejętności wzajemnego traktowania w relacjach rodzinnych.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku musical;
- b) udział w grach zespołowych ruchowych na świeżym powietrzu.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia rzutów do kosza (technika i celność).

b) nordic walking - zajęcia wzmacniające mięśnie, stawy oraz poprawiające pracę układu naczyniowo — oddechowego.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Asertywność. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

a) Pieszy rajd rodzinny — organizacja wspólnego wyjścia z rodzicami/opiekunami.

WRZESIEŃ

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

a) Ziemniaki jako dodatek do potrawy (puree, frytki, kluski śląskie). Nauka gotowania, smażenia, pieczenia oraz dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy; nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej i piekarnika elektrycznego;

b) drożdżówki- wypieki na bazie drożdży; nauka przygotowania zaczynu, odmierzania odpowiednich proporcji potrzebnych składników, wyrabiania ciasta; nauka bezpiecznego korzystania z piekarnika elektrycznego;

c) spisywanie listy składników potrzebnych do wykonania danego dania, sprawdzanie ich dostępności na pracowni. Przygotowanie listy zakupów, robienie zakupów w pobliskich sklepach;

d) nauka bezpiecznego przygotowania ciepłych napojów (kawa, herbata), bezpieczne posługiwanie się czajnikiem elektrycznym;

e) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

a) Jesienne wianki i kule z szyszek, żołądzi, kasztanów; nauka wykorzystywania darów natury, tworzenie stelaży z szarych gazet, bezpieczne posługiwanie się klejem na gorąco, estetyczne ozdabianie przy użyciu półproduktów, kwiatki, kokardki itp.;

b) wykonywanie przestrzennych dyni z gipsu, nauka dobierania proporcji oraz stworzenia samodzielnie formy;

c) malowanie i ozdabianie dyni z gipsu, zwracanie uwagi na dokładność i estetykę pracy;

d) praca w masie solnej, serca, samodzielne wykonanie masy, wałkowanie, wykrawanie form. malowanie po wysuszeniu.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Tworzenie prezentacji multimedialnej w programie PowerPoint/OpenOffice: o wybranej temacie z proponowanych przez terapeutę, nauka funkcji i obsługi programów do tworzenia prezentacji multimedialnej, zdobywanie i poszerzanie wiedzy;
- b) projekcje audio-wizualne: skupianie uwagi na wybranych, prezentacjach multimedialnych, audycjach internetowych zgodnie z własnymi zainteresowaniami, poszerzanie wiedzy i rozwijanie własnych zainteresowań;
- c) edycja tekstu: ćwiczenie pisania na klawiaturze, przepisywanie tekstów w edytorze tekstu (program WORD, OpenOffice, doskonalenie poprawnego czytania i pisania tekstów).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Witraż — nauka podstaw techniki, obsługa szlifierki do szkła oraz lutownicy z zachowaniem zasad BHP, wykonanie małych elementów ozdobnych;
- b) stroiki jesienne — przygotowanie wiszących stroików z naturalnych materiałów, nauka doboru elementów ozdobnych zgodnie z tematyką;
- c) wyklejanki — nauka wypełniania wyznaczonej przestrzeni materiałami papierniczymi lub nasionami ze zwróceniem uwagi na dokładność i estetykę pracy.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności zasad bezpiecznego poruszania się na drodze (rozmowa z funkcjonariuszem policji);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności zamykania podłogi przy użyciu miotły i szufelki lub odkurzacza.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności zakupu artykułów papierniczych niezbędnych do terapii.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

a) Ćwiczenia umiejętności relaksu i obniżania napięcia wewnętrznego; nauka i doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze złością.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Czytanie prasy codziennej;
- b) biblioterapia;
- c) warsztaty muzyczne — nauka i śpiewanie piosenek.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia korekcyjne i równoważne;
- b) ćwiczenie usprawniające z wykorzystaniem przyborów rehabilitacyjnych tj. piłki, gumy, ciężarki, woreczki itp.;
- c) zajęcia relaksacyjne w ogrodzie - ćwiczenia rozluźniające ciało przy dźwiękach natury (szum morza, śpiew ptaków), ćwiczenia oddechowe.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Metody radzenia sobie ze stresem. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

- a) Udział w obchodach Dnia Ziemiaka;
- b) wyjście do instytucji kulturalnej.

PAŹDZIERNIK

I. Pracownia kulinarna/gospodarstwa domowego:

- a) Risotto i kaszotto; nauka dobierania odpowiednich składników do potrawy, nauka bezpiecznego posługiwania się narzędziami kuchennymi (nóż, obieraczka, tarka) i uruchamiania sprzętów (płyta grzewcza, piekarnik) podczas gotowania, smażenia i pieczenia;
- b) ciasto czekoladowe; nauka korzystania z przepisu, przygotowanie odpowiednich składników, odmierzanie produktów za pomocą naczynia z miarki, szklanki, łyżki, nauka łączenia składników zgodnie z recepturą, obsługa miksera, robota kuchennego i piekarnika elektrycznego;

- c) nauka obsługi zmywarki; optymalne układanie naczyń, używanie odpowiednich środków czystości, uruchamianie urządzenia;
- d) odkamienianie czajników i termosów. Stosowanie naturalnych środków do czyszczenia sprzętów kuchennych.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Wykonywanie ozdób z naturalnych darów jesieni- stroiki (kształtowanie kreatywności, bezpieczne posługiwanie się pistoletem z klejem na gorąco zgodnie z przepisami BHP);
- b) malowanie i ozdabianie ceramicznych wyrobów nieszkliwionych, wykorzystywanie techniki postarzania oraz przecierki;
- c) makrama, tworzenie aniołów, nauka splotów, rozczesywania sznurka, montażu poszczególnych elementów, zwracanie uwagi na estetykę pracy;
- d) skrzaty stojące, tworzenie skrzatów z wykorzystaniem starych swetrów i szali oraz drewnianych patyków, bezpieczne posługiwanie się klejem na gorąco.

II. Pracownia komputerowa:

- a) Praca z myszką w programach edukacyjno-rehabilitacyjnych (nauka funkcji myszki komputerowej, lewy i prawy przycisk myszki);
- b) nauka pracy i obsługi drukarki;
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (karty pracy. dyktanda graficzne. wycinanie po śladzie).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Dekoracje na Halloween — przygotowanie tematycznych dekoracji z różnych materiałów, zwrócenie uwagi na stabilność i dokładność wykonanej pracy, nauka zdobienia wybranej przestrzeni;
- b) scrapbooking - wykonanie kartek na Boże Narodzenie, nauka podstaw tworzenia kartki (w tym nauka obsługi narzędzi i urządzeń z zachowaniem zasad BHP), dobór tematycznych aplikacji, zwrócenie szczególnej uwagi na dokładność i estetykę pracy;
- c) lampiony ze słoików — wykonanie prostych lampionów ze świeczką, zdobienie z wykorzystaniem różnych technik;
- d) papierowa wiklina — wyplatanie przedmiotów dekoracyjnych z wykorzystaniem różnych splotów, nauka kreatywnego zdobienia;

e) ozdoby z dyni - wykonanie ozdób z wykorzystaniem różnych materiałów-papierniczych, girlanda bibułowa, wyklejanka z krepy, papierowe dynie.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności doboru ubioru adekwatnego do pogody;
- b) jesienne porządki w ogrodzie — nauka przygotowania ogrodu do zimy.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności rozplanowywania wydatków na zakup kwiatów na cmentarz.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych emocji;
- b) trening radzenia sobie ze smutkiem, wspomnienia osób bliskich.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy —z gatunku czarna komedia;
- b) warsztaty kulinarne — straszne przekąski;
- c) warsztaty plastyczne — tworzenie dekoracji na Halloween.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia na stepach wzmacniające mięśnie i zwiększające kondycję ciała;
- b) zajęcia na sali SI.

VII. Zajęcia z psychologiem:

Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

- a) Halloween — organizacja i udział , zaproszenie gości z zaprzyjaźnionych placówek;
- b) wyjście na cmentarz — odwiedzanie grobów zmarłych uczestników.

LISTOPAD

I. Pracownia kulinarna/ gospodarstwa domowego:

- a) Potrawy jednogarnkowe; nauka dokładnego oczyszczania produktów, obierania ich i rozdrabiania przy użyciu noża, obieraczki i tarki, gotowanie oraz dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy, nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej;
- b) rogaliki - tradycyjne wypieki z wielkopolski. Nauka korzystania z przepisu kulinarnego, przygotowanie odpowiednich składników, odmierzanie produktów za pomocą naczyń z miarką, szklanki, łyżki, łyżeczki lub wagi, nauka łączenia składników zgodnie z recepturą oraz obsługi piekarnika elektrycznego i robota kuchennego;
- c) nauka obsługi zmywarki, optymalne układanie naczyń, używanie odpowiednich środków czystości, uruchamianie urządzenia;
- d) czyszczenie i konserwacja płyty grzewczej, nauka używania odpowiednich środków czystości.

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

- a) Wykonywanie ozdób z naturalnych darów jesieni- stroiki (kształtowanie kreatywności, bezpieczne posługiwanie się pistoletem z klejem na gorąco zgodnie z przepisami BHP);
- b) wykonanie kartek na Boże Narodzenie, nauka podstaw tworzenia kartki (w tym nauka obsługi narzędzi i urządzeń z zachowaniem zasad BHP), dobór tematycznych aplikacji, zwrócenie szczególnej uwagi na dokładność i estetykę pracy;
- c) świąteczne wianki — wykonanie wianków z różnych materiałów (szyszki, mech, sznurek, łupiny orzechów), artystyczne zdobienie.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Praca w programach do edycji zdjęć (zapoznanie się z możliwościami programów i nauka obsługi programów do edycji zdjęć);
- b) tworzenie prezentacji multimedialnej z zdjęć z wykorzystaniem programu PowerPoint (wybieranie zdjęć, obsługa programu, tworzenie prostych prezentacji);
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (doskonalenie pisania i rysowania po śladzie, karty pracy, kolorowanki antystresowe, kolorowanie wyznaczonych powierzchni);

d) nauka dbania o sprzęt i konserwacja sprzętu komputerowego i multimedialnego na pracowni, czyszczenie monitorów, klawiatur, wybór odpowiednich środków czystości, pokaz w działaniu.

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Lampiony ze słoików — wykonanie prostych lampionów ze świeczką, zdobienie z wykorzystaniem różnych technik;
- b) papierowa wiklina — wyplatanie przedmiotów dekoracyjnych z wykorzystaniem różnych splotów, nauka kreatywnego zdobienia.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności dbania o porządek w szafach na pracowni (ścieranie kurzu, odkładanie materiałów i narzędzi na wyznaczone miejsca);
- b) nauka i doskonalenie umiejętności mycia podłogi przy użyciu odpowiedniej ilości płynu i wody.

2. Budżetowy:

- a) Nauka rozplanowania wydatków na prezenty świąteczne.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Trening umiejętności proszenia o pomoc;
- b) trening umiejętności radzenia sobie ze złością innych — komunikaty asertywne.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku dramat;
- b) warsztaty muzyczne — przygotowanie do występu wigilijnego;
- c) przygotowanie wróżb i konkurencji na zabawę Andrzejkową.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia grupowe dla dziewczyn — wzmacniające mięśnie, stawy, kształtujące pośladki, poprawiające sylwetkę ciała.

VII. Zajęcia z psychologiem:

a) Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Trening komunikacji interpersonalnej. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

a) Organizacja i udział w zabawie Andrzejkowej — zaproszenie gości oraz wspólne wróżby i poczęstunek;

b) animacje muzyczno — taneczne.

GRUDZIEN

I. Pracownia kulinarna/ gospodarstwa domowego:

a) Potrawy bożonarodzeniowe z naszych domów, nauka gotowania, smażenia oraz dobierania odpowiednich składników i przypraw do danej potrawy, nauka bezpiecznego uruchamiania płyty grzewczej, dzielenie się rodzinnymi tradycjami;

b) tradycyjne wypieki świąteczne, nauka korzystania z przepisu kulinarnego, przygotowanie odpowiednich składników, odmierzanie produktów za pomocą naczynia z miarką, szklanki, łyżki, łyżeczki lub wagi, nauka łączenia składników zgodnie z recepturą oraz obsługi piekarnika elektrycznego;

c) porządkowanie pracowni- mycie blatów, stołów, szafek, zlewu, wyrobienie nawyku sprzątania stanowiska pracy po wykonanym zadaniu;

d) nauka nakrywania do stołu- dobór odpowiednich naczyń, sztućców, układanie ich zgodnie z zasadami savoir vivre;

e) nauka nakrywania do stołu i nakładania posiłku;

f) nauka wyszywania ściegami ozdobnymi (nawlekanie nitki przez oczko robienie pętelki, wyszywanie wzdłuż narysowanej linii).

II. Pracownia techniczno-ogrodnicza:

a) Wykonywanie stroików na stół Wigilijny ze świecą (przypomnienie przepisów BHP przy użyciu pistoletu z klejem na gorąco zgodnie z przepisami BHP, samodzielne układanie kompozycji i jej ozdabianie, kształtowanie estetyki wykonywanej pracy);

b) renifery na butelce, malowanie przedmiotu ozdabianie za pomocą półproduktów, wykonywania poroża z gałęzi;

- c) bombki na styropianowych kulach, oklejanie ziarnami, mchem, sznurkiem, ozdabianie półproduktami, nauka estetyki i dokładności;
- d) wiszące gwiazdki z drewnianych wykałaczek i sznurka, tworzenie stelażu, oplatanie sznurkiem ozdabianie i tworzenie zawieszki.

III. Pracownia komputerowa:

- a) Projektowanie kalendarzy na Nowy Rok (zapoznanie się i nauka podstawowych funkcji programu Photo Calendar Studio, obsługa programu, wybór szaty graficznej, czcionki);
- b) projekcje audiowizualne - muzyka świąteczna, kolędy, internet, płyty CD, słuchowiska);
- c) ćwiczenia grafomotoryczne (karty pracy, dyktanda graficzne, rysowanie po śladzie).

IV. Pracownia rękodzieła:

- a) Szklana kula - wykonanie bożonarodzeniowych ozdób w szkłe (dobór tematycznych ozdób, zwracanie szczególnej uwagi na precyzję i estetykę pracy oraz zachowanie zasad BHP podczas pracy z pistoletem do kleju na gorąco);
- b) kolędy - przybliżenie historii kolęd, słuchanie i śpiewanie ich, gra na instrumentach perkusyjnych;
- c) śpiewniki - przygotowanie ozdobnych śpiewników kolędowych, obsługa urządzeń i narzędzi (m.in. gilotyna do papieru, dziurkacze ozdobne) z zachowaniem zasad BHP;
- d) dekoracje sceniczne - odrysowywanie i wycinanie elementów papieru, malowanie, zdobienie, zapoznanie z możliwościami rozmieszczenia powstałych ozdób na scenie;
- e) świąteczne lampiony - wykonanie lampionu ze słoika, malowanie białych farb przy użyciu gąbeczek, naklejanie papierowych śnieżynek, efekt szronu (obtaczanie w soli), ozdabianie igliwem;
- f) nauka porządkowania stanowiska pracy, wycieranie podkładek i stołów, czyszczenie narzędzi pracy (pędzle, walki), chowanie materiałów w miejsca na to przeznaczone.

V. Treningi:

1. Umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności przyjmowania gości;
- b) nauka i doskonalenie umiejętności zachowania podczas występu na scenie - bycie artystą lub widzem.

2. Budżetowy:

- a) Nauka i doskonalenie umiejętności zakupu znaczków pocztowych i wysyłania listów.

3. Umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) Kształtowanie umiejętności dostarczania wsparcia innym osobom;
- b) trening umiejętności radzenia sobie z lękiem - odgrywanie scenek, autorefleksja.

4. Umiejętności spędzania czasu wolnego:

- a) Przygotowanie prezentów świątecznych;
- b) oglądanie filmu — tytuł filmu wybierają uczestnicy — z gatunku świąteczny.

VI. Rehabilitacja:

- a) Ćwiczenia czynne w odciążeniu kończyn górnych i dolnych.

VII. Zajęcia z psychologiem:

- a) Spotkania indywidualne, spotkania grupowe. Mini treningi komunikacji interpersonalnej. Wymiana doświadczeń i wzajemne wsparcie funkcjonowania.

VIII. Integracja:

- a) Organizacja i udział w Spotkaniu Wigilijnym, zaproszenie rodziców i gości.

BURMISTRZ

/-/ Tomasz Kałużny