

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy ARKA Września na 2024 r.

Styczeń

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none">1. Kuchnie świata: Węgierska.2. Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Węgierskiej, nauka przygotowywania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.3. Nauka oraz podtrzymywanie umiejętności obsługi podstawowych sprzętów kuchennych (nóż, tarka, obieraczka, waga kuchenna).4. Przekąski karnawałowe.5. Doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów AGD.6. Nauka i utrwalanie zasad BHP.7. Nauka obsługi pralki automatycznej, dobór odpowiednich środków czystości, zapoznanie się z programami, uruchamianie pralki.8. Nauka nakrywania do stołu oraz	<ol style="list-style-type: none">1. Wykonanie drewnianych pojemników ozdobnych do doniczek kwiatowych. Tworzenie projektu pojemników o wymiarach dostosowanych do rozmiaru doniczki. Nauka prawidłowego odczytywania projektu.2. Szycie ozdób (kwiatków) - doskonalenie techniki szycia maszynowego i ręcznego.3. Tworzenie ozdób ze sklejki w postaci flagi Węgier. Doskonalenie umiejętności obróbki drewna wykorzystując metodę pracy z papierem ściernym.4. Nauka estetycznego wykończenia ozdób z drewna. Dekorowanie wykonanych flag ze sklejki metodą malowania oraz naklejania tkanin.	<ol style="list-style-type: none">1. Malowanie obrazów o akcentach zimowych z wykorzystaniem różnych technik plastycznych (malowanie farbami, kredkami, suchymi pastelami, malowanie po numerach).2. Wykonywanie płaskorzeźby z gliny- doskonalenie techniki.3. Tworzenie doniczek z metalowych puszek z wykorzystaniem różnych technik.4. Tworzenie flower boxów na Dzień Babci i Dziadka.5. Spotkanie z kulturą Węgier: - tworzenie kolażu z elementami kulturowymi charakterystycznymi dla Węgier	<ol style="list-style-type: none">1. Doskonalenie umiejętności pracy z komputerem - przypomnienie zasad włączania i wyłączania sprzętu, nazw poszczególnych urządzeń oraz obsługiwanych programów.2. Zajęcia z panelem sterowania - tworzenie nowego konta użytkownika, zastosowanie technik zmiany ustawień indywidualnie do potrzeb uczestnika, zmiana tła pulpitu, daty i godziny.3. Zmniejszanie rozdzielczości zdjęć przy wykorzystywaniu programu graficznego Paint. Poznanie techniki umożliwiającej zmniejszanie rozdzielczości zdjęć polegającej na przycinaniu

kulturalnego spożywania posiłku.	5. Doskonalenie umiejętności szlifowania drewna poprzez zastosowanie metody ręcznego szlifowania oraz: szlifierki elektrycznej.	- dekoracja stołu z uwzględnieniem narodowych barw Węgier - poznawanie i malowanie wzorów węgierskich.	w pionie i w poziomie. 4. Korzystanie z zasobów Internetu. Wykorzystanie sieci i wyszukiwarki Google do poszerzania wiedzy dotyczącej lokalnych urzędów, instytucji i organizacji publicznych. Wyszukiwanie informacji na temat kultury na Węgrzech. Drukowanie wykrojów flagi Węgier. 5. Nauka wyszukiwania w sklepach internetowych materiałów do robienia makramy (sznurki, drewniane korale, obręcze). 6. Złożenie zamówienia w sklepie internetowym.
----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

- **Budżetowy:**
 - wyrabianie nawyku planowania wydatków z podziałem na tydzień i miesiąc, pogadanka, wykład, instruktaż, gry edukacyjne z przeliczaniem konkretnych elementów
 - podniesienie wiedzy związanym ze zjawiskiem inflacji i jej wpływie na posiadanie oszczędności oraz zaciągnięte kredyty, uzyskanie wiedzy o skutkach inflacji dla osobistych oszczędności oraz zaciągniętych zobowiązań finansowych
- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:**
 - nabywanie oraz doskonalenie umiejętności kontaktów interpersonalnych, uczestnik udoskonala umiejętności nawiązywania relacji i kontaktów interpersonalnych
 - integracja w środowisku lokalnym jak również w większym gronie, wyjścia i wyjazdy poza placówkę; uczestnik samodzielnie nawiązuje relację, rozmawia z całą społecznością ŚDS
- **Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:**
 - nauka i doskonalenie umiejętności doboru ubioru adekwatnego do pogody, pogadanka, prezentacja; uczestnik samodzielnie potrafi dobrać garderobę
- **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**
 - kształtowanie potrzeby pożytecznego spędzania czasu wolnego oraz rozwijania własnych zainteresowań poprzez umiejętne korzystanie z radia i telewizji, audycje radiowe i telewizyjne w oparciu o wartościowe treści zwłaszcza o tematyce dotyczącej społecznienia emitowane w powszechnie

dostępnych środkach przekazu

- Poznanie węgierskiego kina, zgodnie z tematyką miesiąca

o **Trening higieniczny:**

- wyrabianie nawyku codziennej zmiany bielizny (majtki, skarpety), dbanie o czystość ciała i okolice intymne, zajęcia teoretyczne, pogadanka

o **Integracja:**

- Bal karnawałowy, zaproszenie gości i wspólna zabawa

o **Rehabilitacja:**

- ćwiczenia relaksacyjne

- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające

- ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające

o **Zajęcia z psychologiem:**

- spotkania indywidualne

Luty

Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Ukraińska</p> <p>2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni ukraińskiej , nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników i przypraw do potrawy.</p> <p>3.Nauka smażenia, gotowania, pieczenia oraz bezpiecznej obsługi płyty grzewczej i piekarnika.</p> <p>4.Nauka i utrwalanie zasad BHP.</p> <p>5.Nauka i doskonalenie umiejętności dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń oraz odkładanie ich na miejsce.</p> <p>6.Nauka prasowania koszuli krok po kroku z wcześniej ustalonymi zasadami.</p> <p>7.Nauka i utrwalanie umiejętności</p>	<p>1. Szycie serc z filcu, tkanin- doskonalenie techniki odwzorowywania, krojenia, szycia maszynowego.</p> <p>2. Wykonywanie zajaczków wielkanocnych. Wprowadzenie techniki likwidowania nierówności na elementach ozdób przy pomocy narzędzia wielofunkcyjnego.</p> <p>3 Szycie ściereczek kuchennych z kolorowymi wzorami kwiatowymi inspirowanymi haftem ukraińskim - doskonalenie techniki krojenia i szycia maszynowego.</p> <p>4. Nauka prawidłowego korzystania z wiertarki stołowej. Wykonywanie otworów w elementach lampionu w celu połączenia go w całość za</p>	<p>1.Wykonywanie broszek z filcu w kształcie serduszek na Walentynki.</p> <p>2.Tworzenie kartek walentynkowych z wykorzystaniem techniki scrapbookingu.</p> <p>3.Spotkanie z kulturą – Ukraina:</p> <p>- wykonywanie słoneczników z krepy i bibuły</p> <p>- tworzenie kolażu przedstawiającego Ukrainę przed i po wojnie</p> <p>- zapoznanie się z haftem ukraińskim (kolorowanie wydrukowanych wzorów)</p> <p>- wykonywanie wianków ze</p>	<p>1. Utrwalanie technik pracy z tekstem - korzystanie z aplikacji Microsoft Word. Wprowadzanie tekstu do edytora i jego formatowanie (justowanie, zmiana rodzaju i wielkości czcionki, wprowadzanie indeksu górnego i dolnego).</p> <p>2. Korzystanie z Internetu w celu wyszukiwania sentencji oraz przysłów o miłości z okazji Walentynek oraz wyszukiwanie informacji na temat Ukrainy . Poznanie metody kopiowania tekstu znalezionego w Internecie i wklejania go do dokumentu tekstowego.</p> <p>3.Zajęcia z drukarką — zapoznanie z</p>

sprzątania przy pomocy miotły lub odkurzacza.	<p>5. Tworzenie lampionów - nauka dobierania prętów do lampionów oraz przycinanie ich przy zastosowaniu szlifierki kątovej z odpowiednią tarczką.</p>	<p>sztucznych kwiatów w barwach narodowych Ukrainy. 4.Zdobienie i dekorowanie sali na zabawę Walentynkową.</p>	<p>metodą wymiany tuszy w drukarce oraz prawidłowym umieszczeniem w niej papieru. Drukowanie kartek okolicznościowych z okazji Walentynek. 4.Poznanie technologii produkcji świec sojowych. 5.Wspólne tworzenie projektów świec na Walentynki.</p>
-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

o Trening budżetowy:

- o - Utrwalanie posiadanych umiejętności związanych z rozróżnianiem, liczeniem i przeliczaniem pieniędzy, gry edukacyjne z przeliczaniem konkretnych elementów, uczestnik poznaje wartość poszczególnych kwot, dowiaduje się co można kupić za określoną kwotę

o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

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

o Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Nauka i doskonalenie umiejętności poprawnego zachowywania się przy stole oraz jedzenia posiłku.
- Praca z wykorzystaniem zdalnych narzędzi komunikacyjnych takich jak: rozmowy telefoniczne, kontakt przez media społecznościowe, karty pracy. Podniesienie poziomu zaradności życiowej poprzez wypracowanie samodzielności i niezależności od innych osób

o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Wyrabianie nawyku czytania książek i korzystania ze zbiorów bibliotecznych, uczestnik czyta i opowiada tekst z którym się zapoznał
- Zapoznanie się z kinem Ukraińskim, zgodnie z tematem miesiąca.
- Oglądanie filmu z kategorii „Komedia romantyczna”

o Trening higieniczny

- Nabywanie i rozwijanie nawyków higienicznych, takich jak: golenie, dbanie o higienę jamy ustnej, dbanie o czystość włosów, paznokci i włosów.

o Integracja

- Walentynki- organizacja oraz udział w imprezie

o Rehabilitacja

- Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą
- Rehabilitacja grupowa polegająca na wspólnej gimnastyce oraz zabawach.

o Zajęcia z psychologiem

- Rozmowy wspierające z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
- Co udało się osiągnąć- podsumowanie swojego pobytu w ŚDS Arka

Marzec

Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Tajska 2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Tajskiej, nauka przygotowywania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników i przypraw do potrawy. 3.Tradycyjne potrawy wielkanocne, poznanie nazw oraz przepisów na wybrane potrawy. Nauka dokładnej obróbki składników, gotowania oraz doboru odpowiednich przypraw do danej potrawy 4.Babka w różnych odsłonach , nauka korzystania z przepisu, przygotowanie odpowiednich składników, odmierzanie składników za pomocą różnych miar (szklanka, łyżka, łyżeczka) 5.Bezpieczne uruchamianie i korzystanie z płyty grzewczej 6.Porządkowanie pracowni- mycie blatów, stołów, szafek, zlewu, wyrabianie nawyku sprzątanania po</p>	<p>1.Tworzenie ozdób wielkanocnych ze sklejki - nabywanie umiejętności cięcia sklejki z wykorzystaniem metody wyrzynarki stołowej. 2.Wykonywanie tabliczek informacyjnych do ogródka warzywnego. Wprowadzenie techniki wypalania na drewnie do wykonania napisów informacyjnych. 3.Doskonalenie umiejętności cięcia i łączenia drewna podczas wykonywania Marzanny. Zastosowanie techniki łączenia drewna wkrętami. 4.Szycie toreb bawełnianych z logo Tajlandii. Pozyskiwanie logo z wydruku, naprasowanie, krojenie i szycie według własnego wzoru.</p>	<p>1.Wykonywanie Marzanny z wykorzystaniem ekologicznych materiałów(praca konkursowa). 2. Wykonywanie kartek na Święta Wielkanocne techniką scrapbookigu. 3. Tworzenie stroików wielkanocnych – doskonalenie technik łączenia i doboru elementów w kompozycji. 4. Wykonywanie jajek wielkanocnych z wykorzystaniem techniki paper mache. 5. Spotkanie z kulturą - Tajlandia: - tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Tajlandii - wykorzystanie barw narodowych Tajlandii w dekoracji sali - wykonywanie emotek z uwzględnieniem hierarchii społecznej i kulturowej panującej</p>	<p>1. Komunikowanie się przez Internet. 2. Wykorzystanie możliwości komputera do przygotowania kartek okolicznościowych na Święta Wielkanocne. Doskonalenie technik formatowania tekstu i obrazów - zawijanie tekstu oraz zmiana położenia grafiki w dokumencie. Drukowanie kartek okolicznościowych. Zajęcia z drukarką — utrwalanie technik wykonywania wydruku na sztywnym papierze wizytówkowym w najlepszej jakości. 3. Nauka szydełkowania poprzez filmiki, (jak zrobić półsłupek, słupek, magiczne kółeczko). 4. „Tajskie jajka” - wyszukiwanie w internecie ciekawostek na temat różowych tajskich jajek.</p>

<p>skończonej pracy. 7.Nauka przygotowywania gorących napojów (kawa, herbata). Bezpieczne korzystanie z czajnika.</p>		<p>w Tajlandii.</p>	<p>Tworzenie ażurowych ozdób wielkanocnych. 5. Tworzenie świec o tematyce wielkanocnej. Doskonalenie umiejętności produkcji świec sojowych.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

○ Trening budżetowy

- Przygotowanie listy niezbędnych kosmetyków dla kobiet i mężczyzn. Wyszukiwanie cen w internecie.
- Orientacja w bieżących cenach podstawowych produktów spożywczych, chemicznych i przemysłowych. Zajęcia praktyczne- zakupy w towarzystwie terapeuty oraz samodzielne robienie zakupów, uczestnik poznaje wartość poszczególnych kwot.

○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Podniesienie kompetencji do właściwego zachowania się w sytuacjach życia codziennego, w czasie zakupów, komunikacji miejskiej, w urzędach czy instytucjach kultury z jednoczesnym zachowaniem poczucia bezpieczeństwa, metody ćwiczebne i realizacja zadań. Uczestnik poszerzył zakres kompetencji umożliwiających bezpieczne codzienne funkcjonowanie.

○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Rozwijanie świadomości ekologicznej poprzez wdrożenie do segregacji odpadków – wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności praktycznych
- Nauka i doskonalenie umiejętności obsługi pralki

○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Rozwój twórczości artystycznej poprzez ukształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi. Uczestnik potrafi samodzielnie wykonać proste prace manualne co przyczyniło się do poprawy samopoczucia i odreagowania negatywnych emocji.
- Oglądanie filmu o kulturze Tajskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

○ Trening higieniczny

- Nabycie umiejętności kontrolowania własnego wyglądu, zajęcia teoretyczne: pogadanka, instruktaż wykonywanych czynności. Zajęcia praktyczne- pokaz wykonywany przez terapeutę

○ Integracja

- Dzień Kobiet i Mężczyzn- organizacja wspólnego posiłku.
- Wspólne Śniadanie Wielkanocne

○ Rehabilitacja

- Gimnastyka grupowa na piłkach gimnastycznych ukierunkowana na wzmacnianie mięśni kręgosłupa, brzucha, ud, pośladków, obręczy barkowej,

kończyn dolnych i górnych.

- Ćwiczenia bierne, dynamiczno-rozciągające, poprawiające siłę mięśni.

o Zajęcia z psychologiem

- Koordynacja wzrokowo-ruchowa- trening poprzez zabawę.

-Skuteczna komunikacja- na przykładach sytuacji dnia codziennego.

Kwiecień

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Włoska 2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Włoskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy. 3.Spisywanie listy składników potrzebnych do wykonania danego dania oraz sprawdzanie ich dostępności na pracowni 4.Dania z kuchni wegetariańskiej. Nauka dokładnego oczyszczania i rozdrabniania warzyw(nóż, obieraczka, tarka, blender), dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw 5.Nauka czyszczenia i konserwowania sprzętów kuchennych 6.Nauka odkamieniania czajników i termosów przy użyciu odpowiednich środków czyszczących 7.Nauka organizowania przestrzeni w szafach na pracowni oraz układania sprzętów i żywności zgodnie z datami przydatności</p>	<p>1. Wykonywanie otworów w drewnie - wprowadzenie techniki wykonywania precyzyjnych prostopadłych wierceń przy pomocy wiertarki stołowej. 2.Szycie obrusów inspirowany Włoskim klimatem i bogactwem kolorów. Wykrojenie odpowiedniego wymiaru i obszycie brzegów tkaniny. 3. Wykonywanie blatu do ławek ogrodowych. Wprowadzenie techniki wykonywania cięć równoległych z zastosowaniem ręcznej piły tarczowej. 4. Zastosowanie techniki cięcia drewna piłą stołową w celu wykonania korytka do kwiatów. 5. Nauka wykonywania otworów w ścianie stosując metodę pracy z wiertarką wyposażoną w system udarowy.</p>	<p>1.Wykonywanie wazonów ze szklanych butelek z wykorzystaniem różnych technik. 2.Wykonywanie kwiatów z filcu na Dzień Kobiet z wykorzystaniem techniki filcowania na mokro. 3.Nauka wicia wianków z gałązek brzoźowych i winobluszczu. 4.Dekorowanie wianków za pomocą sztucznych kwiatów. 5.Spotkanie z kulturą – Włochy: - tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Włoch - dekoracja stołu podkreślająca włoskie klimaty - wykonywanie tabliczek z nazwami zwrotów grzecznościowych w języku włoskim. - wysiewanie ziół charakterystycznych dla klimatu Włoch.</p>	<p>1. Pisanie tekstów w aplikacji WordPad. Utrwalenie umiejętności pisania prostych tekstów w podstawowej aplikacji systemu Windows. 2. Wyszukiwanie zdjęć o tematyce Włoch(szukanie w internecie obrazów z ciekawych miejsc). 3. Nauka robienia liści i piórek ze sznurka (makrama) – wyszukiwanie filmików instruktażowych. 4. „Tabliczki florenckie” – poznanie historii woskowych, pachnących ozdób z Włoch. Nauka tworzenia tabliczek zapachowych. 5. Poznanie technologii tworzenia świec z wosku hybrydowego.</p>

Treningi:

○ **Trening budżetowy**

- Nabycie i doskonalenie orientacji w cenach i dokonywanie obliczeń, Zajęcia praktyczne- zakupy w towarzystwie terapeuty oraz samodzielne robienie zakupów, uczestnik poznaje wartość poszczególnych kwot.
- Sprawdzanie cen artykułów chemicznych w gazetkach, wycinanie i wklejanie produktów na kartkę. Obliczanie sumy zakupów potrzebnych do placówki.

○ **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

- Zdobycie wiedzy z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej, motywowanie uczestnika do porozumiewania się z wykorzystaniem różnych kanałów komunikacyjnych w tym gestów, uczestnik nabywa zdolność nawiązywania kontaktów, odczytywania sygnałów.
- Nauka skutecznej komunikacji, kształtowanie empatii, zrozumienia, integracji w grupie poprzez zadawanie i odpowiadanie na pytania uczestników. Uczestnik słucha i rozumie co się do niego mówi, stara się nie osądzać innych osób i nie stosować wulgaryzmów w komunikacji.

○ **Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu**

- Nauka i doskonalenie umiejętności porządkowania szatni- kształtowanie potrzeby sprzątnięcia, etapy pracy i czas w jakim należy to wykonać
- 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.

○ **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**

- Stymulowanie aktywności różnych form muzycznych poprzez śpiewanie, słuchanie, dyskutowanie. Wspólne słuchanie muzyki, śpiew, karaoke, akompaniament. Uczestnik potrafi słuchać w skupieniu, śpiewa piosenki z innymi uczestnikami.
- Oglądanie filmu o kulturze włoskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

○ **Trening higieniczny**

- kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety; uczestnik wie jak w prawidłowy i higieniczny sposób korzystać z toalety.
- przypominanie o bezwzględnej konieczności mycia rąk przed i po posiłku;

○ **Integracja**

- Organizacja i wyjazd na wycieczkę

○ **Rehabilitacja**

- Ćwiczenia z oporem, w zestawie bloczkowym z obciążeniem
- Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej- wyrabianie odruchu prawidłowej postawy, zapobieganie płaskostopiu, wzmacnianie osłabionych mięśni, likwidacja przykurczy mięśniowych

o Zajęcia z psychologiem

- Rozmowy indywidualne z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
- Zniekształcenia poznawcze i ich wpływ na emocje

Maj

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Meksykańska</p> <p>2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Meksykańskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.</p> <p>3.Krucze ciasteczka: nauka korzystania z przepisu, przygotowanie odpowiednich składników zgodnie z recepturą, odmierzanie produktów przy użyciu naczynia z miarką, szklanki, łyżki, łyżeczki.</p> <p>4.Nauka bezpiecznej obsługi piekarnika elektrycznego.</p> <p>5.Bezpieczna obsługa miksera i robota kuchennego.</p> <p>6.Nauka nakrywania do stołu oraz estetycznego podawania posiłku.</p> <p>7.Nauka obsługi pralki, wykonanie prania, suszenia, prasowania.</p>	<p>1.Wykonywanie nowych blatów do ławek ogrodowych. Nabycie umiejętności wyrównywania powierzchni drewna techniką szlifowania oscylacyjnego. Korzystanie ze szlifierki oscylacyjnej.</p> <p>2. Wysiew nasion do drewnianych skrzynek wykonanych wcześniej na zajęciach stolarskich.</p> <p>3. Wykonywanie palików do pomidorów. Wykonywanie cięć drewna z wykorzystaniem pilarki tarczowej. Konserwacja drewna metodą impregnacji.</p> <p>4.Kolorowe narzuty w stylu Meksykańskim - Przygotowanie szablonu, odrysowanie i wycinanie wzoru z tkaniny.</p> <p>5. Praca ze szlifierką do drewna. Wprowadzenie techniki likwidowania nierówności w drewnie powstałych w wyniku jego cięcia.</p>	<p>1.Pozyskiwanie materiału florystycznego na spacerach w celu wykorzystania go na bukiety i wianki.</p> <p>2.Wykonywanie flagi narodowej z okazji świąt państwowych.</p> <p>3.Spotkanie z kulturą – Meksyk:</p> <ul style="list-style-type: none">- tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Meksyku- dalia narodowy kwiat meksyku jako mandala (poznanie techniki relaksacyjnej przy kolorowaniu mandali)- dekoracja sali i stołu na meksykańską ucztę wykorzystująca feerię meksykańskich barw.	<p>1. Wykorzystanie Internetu do poszerzania wiedzy na temat uchwalenia Konstytucji 3 Maja oraz Święta Flagi i barw narodowych.</p> <p>2. Szukanie informacji w sieci jak wykonać piniatę na urodziny.</p> <p>3. Tworzenie albumów do zdjęć. Zastosowanie techniki łączenia sztywnych kartek papieru za pomocą bindownicy.</p> <p>4. Szukanie w sieci informacji jak usztywnić liście makramowe .</p> <p>5. „Dzień Matki w Meksyku” – wyszukiwanie w internecie informacji na temat zwyczajów związanych z obchodem tego święta.</p> <p>6. Świece na Dzień Matki - doskonalenie umiejętności produkcji świec sojowych oraz hybrydowych. Kształtowanie umiejętności samodzielnego organizowania stanowiska pracy – doboru odpowiednich narzędzi i półproduktów.</p>

Treningi:

o Trening budżetowy:

- Nauka posługiwania się pieniędzmi, rozróżnianie nominałów pieniężnych na bilonie i banknotach. Po treningach teoretycznych oraz praktycznych, uczestnik jest w stanie rozpoznać dany nominał.

o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Trening umiejętności szanowania drugiego człowieka „Chcesz być szanowany, szanuj”. Dyskusje, informacje zwrotne od grupy i prowadzącego.
- Trening umiejętności akceptowania swojej niepełnosprawności

o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Nauka umiejętności posługiwania się zegarem. Instruktaż i regularne powtarzanie ćwiczeń w celu utrwalenia wiedzy.
- Ćwiczenie samodzielnego podpisywania się, ćwiczenie manualne. Osiąganie optymalnego poziomu samodzielności.

o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Kształtowanie potrzeby pożytecznego spędzania czasu wolnego oraz rozwijania własnych zainteresowań poprzez umiejętne korzystanie z radia i telewizji. Audycje radiowe i telewizyjne w oparciu o wartościowe treści. Uczestnik potrafi pożytecznie spędzić czas wolny.
- Gry planszowe- nauka umiejętności prowadzenia zdrowej rywalizacji.
- Oglądanie filmu o kulturze Meksykańskiej, zgodnie z tematyką miesiąca

o Trening higieniczny

- Kontrola swojego wyglądu przed lustrem. Trening instruktażowy, słowny pod kierunkiem terapeuty.
- Nauka i utrwalanie umiejętności dbania o czystość włosów. Prezentowanie przez terapeutę kosmetyków potrzebnych do dbania o skórę głowy. Uczestnik potrafi ocenić czystość włosów oraz zastosować się do instrukcji przedstawionej przez terapeutę, wie, że należy regularnie myć głowę.

o Integracja:

- Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
- Wyjazd na wycieczkę

o Rehabilitacja

- Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem sprzętów sportowych: rowerki stacjonarne
- Gimnastyka poranna- ćwiczenia oddechowe
- Zajęcia relaksacyjne w sali doświadczeń świata

o Zajęcia z psychologiem

- Spotkania indywidualne
- Refleks i spostrzegawczość- trening poprzez zabawę
- Jak zapewnić sobie pozytywne interakcje z bliskimi

Czerwiec

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Indyjska</p> <p>2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Indyjskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.</p> <p>3.Nauka rozpoznawania przez uczestników przypraw (wąchanie, dotykanie, próbowanie)</p> <p>4.Pasty kanapkowe z wykorzystaniem świeżych warzyw. Nauka korzystania z przepisu, przygotowania odpowiednich składników oraz przypraw, bezpieczna obróbka przy pomocy narzędzi kuchennych.</p> <p>5.Nauka zszywania dziur, łączenie dwóch elementów tkaniny, nawlekanie nitki przez oczko igły, robienie pętelki.</p> <p>6.Nauka dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń oraz odkładanie ich na miejsce.</p>	<p>1.Szycie fartuchów kuchennych-doskonalenie, techniki krojenia ,szycia i haftu logo słonia „Indie”</p> <p>2. Nauka obsługi szlifierki kątovej. Wprowadzenie techniki cięć metalu szlifierką kątową. Obcinanie śrub przy ławkach przeznaczonych do renowacji.</p> <p>3. Naprawa krzeseł ogrodowych. Wprowadzenie techniki łączenia drewna przy pomocy śrub do drewna.</p> <p>4. Wykonywanie półek ściennych. Doskonalenie umiejętności odczytywania projektów i tworzenia na ich podstawie półek. Korzystanie z pilarki stołowej.</p> <p>5. Lakierowanie drewna. Nauka nanoszenia odpowiedniej grubości warstwy lakieru olejowego.</p> <p>6.Pikowanie kwiatów, podwiązywanie pomidorów.</p>	<p>1.Wyplatanie wianków i wykonywanie bukietów z suszonych i świeżych kwiatów, ziół, zbóż. Zapoznanie się z techniką komponowania i łączenia materiałów.</p> <p>2.Wyplatanie makramy z wykorzystaniem sznurków i roślin.</p> <p>3.Spotkanie z kulturą – Indie: -przygotowanie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Indii. - pokaz mody z własnoręcznie wykonanymi strojami indyjskimi „Sari” - wykonywanie i tworzenie z gliny figurek słoni, zdobienie ich dowolna techniką.</p>	<p>1. Tworzenie prezentacji multimedialnych. Praca z programem Power Point. Poznanie podstawowych technik pracy z programem - wstawianie tekstu oraz grafik, tworzenie animacji.</p> <p>2. Zapoznanie uczestników z programem antywirusowym Comodo oraz sposobami prawidłowego go wykorzystania w celu ochrony komputerów. Instalowanie programu antywirusowego. Nauka skanowania oraz oczyszczania dysku przy pomocy pobranego programu.</p> <p>3. Skanowanie dokumentów. Nauka zapisywania dokumentu w formacie PDF. Utrwalanie metod wprowadzania grafiki o rozszerzeniu JPG.</p> <p>4. Robienia prostego koszyka na szydełku z filmikiem instruktażowym.</p> <p>5. Drukowanie przykładowego</p>

			<p>menu restauracji indyjskiej . wyszukiwanie informacji na temat dań kuchni indyjskiej.</p> <p>6. „Dzień Dziecka w Indiach” – wyszukiwanie oraz drukowanie informacji na temat obchodów tego święta.</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

o Trening budżetowy

- Kontynuacja działań wcześniej podjętych, dokonywanie zakupów podstawowych produktów spożywczych i chemicznych, gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poznanie różnych sposobów gospodarowania pieniędzmi (oszczędzanie), zapisywanie swoich wydatków, robienie listy zakupów. Pokonywanie trudności budżetowych, samodzielność, aktywizacja, kreatywne działania

o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Umiejętność utrzymywania konwersacji, zaczynania, dołączania i kończenia rozmowy zadawania pytań w razie niejasności, umiejętność używania pozdrowień, powitań, pożegnań i podziękowań, aktywne i uważne słuchanie, pozytywne relacje z innymi, radzenie sobie w sytuacjach konfliktu. Uczestnicy potrafią nawiązywać kontakt z otoczeniem. Uczestnicy są wspierani i otrzymują wskazówki jak rozwiązywać problemy, z którym się borykają. Wzmacniane są pozytywne zachowania.

o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Kontynuacja wcześniej podjętych działań, utrzymywanie porządku w miejscu, w którym przebywają uczestnicy, segregowanie śmieci, pranie i prasowanie odzieży, obsługa sprzętu AGD. Uczestnicy potrafią samodzielnie/ w asyście terapeuty prasować proste lub skomplikowane rzeczy, potrafią ustawić odpowiednią temperaturę do struktury materiału, poskładać odzież po wyprasowaniu, przygotować stanowisko pracy oraz posprzątać po zakończonym treningu, stosować wyuczone czynności w życiu codziennym, potrafią skupić uwagę na wykonanej czynności.

o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Dogoterapia, hipoterapia- Uczestnicy relaksują się i wypoczywają aktywnie.
- Oglądanie filmu o kulturze Indyjskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

o Trening higieniczny

- Nauka umiejętności pielęgnacji twarzy i ciała odpowiednimi kosmetykami. Uczestnicy stosują kosmetyki typu kremy, szampony, odżywki do włosów, antyperspiranty. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.

o Integracja

- „ Powitanie Lata”- sesja fotograficzna w plenerze
- Dzień sportu- konkurencje sportowe

o Rehabilitacja

- Ćwiczenia ogólnokondycyjne i usprawniające przy wykorzystaniu sprzętu znajdującego się w pracowni wpływające na poprawę wydolności fizycznej organizmu

- Doskonale chodu o kuli i balkoniku

o Zajęcia z psychologiem

- Pamięć- trening poprzez zabawę

- Rozmowy indywidualne na temat bieżących problemów

Lipiec

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Japonia 2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni japońskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy. 3.Kompoty, dżemy i soki z owoców sezonowych, mycie, rozdrabnianie i gotowanie owoców, bezpieczna obsługa płyty grzewczej. Nauka zamykania i zagotowywania zapraw w słoiki. 4.Ciasta z owocami. Nauka korzystania z przepisu, przygotowywanie odpowiednich składników, odmierzanie składników za pomocą dostępnych miar na pracowni. Nauka bezpiecznego obsługiwanie narzędzi kuchennych oraz piekarnika elektrycznego. 5.Nauka nakrywania do stołu oraz podawania posiłku</p>	<p>1. Odnawianie mebli ogrodowych. Zastosowanie techniki oczyszczania drewna ze starej farby przy pomocy szlifierki oscylacyjnej oraz szlifierki taśmowej. 2. Nauka dobierania odpowiedniego preparatu do impregnacji mebli ogrodowych. Wprowadzenie techniki nanoszenia impregnatu przy pomocy pędzla wzdłuż słoików. 3. Praca z wiertarką. Nauka dobierania wiertel w zależności od obrabianego materiału. Wykonywanie otworów w drewnie, metalu oraz w ścianie. 4.Szycie woreczków zapachowych do lawendy -doskonale techniki szycia ścięciem prostym.</p>	<p>1. Pozyskiwanie lawendy z zaprzyjaźnionych ogródków(nauka prawidłowego cięcia) 2. Tworzenie flower boxów, wianków i woreczków zapachowych z lawendy. 3. Wykonywanie lawendowych kul zapachowych do kąpiel. 4. Spotkanie z kulturą - Japonia: -tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Japonii - zapoznanie się i wykonywanie prostych figur origami -wykonywanie wachlarza z elementami kaligrafii japońskiej.</p>	<p>1. Wyszukiwanie w sieci - zajęcia z internetem. Doskonale techniki korzystania ze sklepów internetowych przy zamawianiu potrzebnych materiałów do szydełkowania . 2. Odwracanie, pochylanie, rozciąganie obrazów. Zajęcia z programem graficznym Paint - kontynuacja doskonale umiejętności wykorzystywania technik zmiany układu grafiki. 3. Cięcie arkuszy papieru. Wykorzystanie maszyny Automatic Card Cutter. Przycinanie wizytówek metodą zaokrąglonych rogów. 4. Szukanie schematów tworzenia origami (sztuki składania papieru pochodząca z Japonii). 5. „Lato w Japonii” – wyszukiwanie informacji,</p>

<p>6.Nauka mycia okien, prania, prasowania oraz wieszania firanek 7.Nauka obsługi odkurzacza oraz mopa obrotowego.</p>			<p>tworzenie kolaży. 6. Nauka ozdobnego pakowania świec, tagowania.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------

Treningi:

o Trening budżetowy

- Nauka i doskonalenie umiejętności szacowania wydatków w kawiarni i restauracji. Trening w praktyce, wyjście uczestników do restauracji/kawiarni i zdobycie umiejętności oszacowania wydatków na dany posiłek.

o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- kształtowanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, aktywne słuchanie, asertywność, znalezienie swojego miejsca w grupie, zasady pozytywnej komunikacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis, wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji.

o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia). Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Uzyskanie przez uczestnika większej samodzielności.

- Pielęgnowanie roślin. Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.

o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Warsztaty muzyczno – teatralne. Wyjazd do teatru, Rozwijanie zainteresowań, muzycznych, filmowych i kulturalnych, spędzanie w sposób aktywny wolnego czasu.

- Oglądanie filmu o kulturze Japońskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

o Trening higieniczny

- Dbanie o czystość i schludny strój, Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, dialog indywidualny i grupowy.

o Integracja

- Wyjazd nad jezioro- spacer, zabawy rekreacyjne na świeżym powietrzu

o Rehabilitacja

- Poprawa motoryki małej i dużej

- Zorganizowanie na terenie placówki zawodów w piłkę siatkową

o Zajęcia z psychologiem

- Skuteczna komunikacja- na przykładach sytuacji dnia codziennego.
- Jak zapewnić sobie pozytywne interakcje z bliskimi.

Sierpień

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1. Kuchnie świata: Grecka</p> <p>2. Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Greckiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.</p> <p>3. Zupy na lato. Sycące i orzeźwiające, nauka dobierania odpowiednich składników I przypraw do danej potrawy, dokładne dobieranie i oczyszczanie składników oraz rozdrabnianie ich przy użyciu narzędzi kuchennych, bezpieczne uruchamianie płyty grzewczej.</p> <p>4. Placki warzywne. Wykorzystywanie warzyw w potrawach, nauka dokładnego oczyszczania produktów oraz rozdrabniania. Smażenie na oleju zgodnie z zasadami BHP.</p> <p>5. Nauka przechowywania żywności, zwracanie uwagi na daty przydatności.</p> <p>6. Nauka bezpiecznego przygotowywania ciepłych napojów (kawa, herbata), bezpieczne</p>	<p>1. Nauka odczytywania oraz interpretacji projektów karmników dla ptaków. Próba wykonania własnego projektu.</p> <p>2. Wykonywanie karmników dla ptaków. Doskonalenie umiejętności cięcia drewna pilarką stołową. Zastosowanie techniki łączenia drewna za pomocą gwoździków.</p> <p>3. Wykonywanie flagi Greckiej ze sklejki. Doskonalenie umiejętności posługiwania się wyrzynarką włosową.</p> <p>4. Szycie poduszek dziecięcych z bawełny-utrwalanie techniki szycia maszynowego.</p>	<p>1. Spotkanie z kulturą – Grecja:</p> <p>-wykonywanie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Grecji</p> <p>- tworzenie tabliczek z podstawowymi zwrotami grzecznościowymi w języku greckim</p> <p>- nauka „Zorby” tańca greckiego</p> <p>- dekoracja stołu na ucztę w greckim klimacie.</p>	<p>1. Nauka obsługi kserokopiarki - poznanie metod umieszczenia papieru w sprzęcie, stosowanie technik powiększenia dokumentu oraz dwustronnego kserowania.</p> <p>2. Przygotowanie krótkiej prezentacji na temat Grecji. Zapisywanie dokumentu tekstowego. Zajęcia z aplikacją Microsoft Office - poznanie techniki zapisywania dokumentu tekstowego w postaci PDF. Zapisywanie dokumentu tekstowego w formacie obsługiwanym przez edytor Microsoft Office</p> <p>3. Wyszukiwanie przepisów kuchni Greckiej , drukowanie na potrzeby pracowni kulinarnej . Przygotowanie krótkiej prezentacji na temat Grecji.</p> <p>4. Tworzenie łapaczy snów na obręczy metalowej wg. Filmików instruktażowych.</p>

posługiwanie się czajnikiem elektrycznym 7. Nauka prasowania ubrań zgodnie z przedstawionymi wcześniej zasadami.			5. Nauka tworzenia tart do kominków zapachowych (wyszukiwanie informacji w sieci).
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

- **Trening budżetowy**
 - Nauka i doskonalenie planowania wydatków na komunikacje miejską. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.
- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**
 - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji, w urzędach, w instytucjach kultury. Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe. Zebrania społeczności.
- **Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu**
 - Obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, czajnika elektrycznego, piekarnika, opiekacza, miksera. Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Uczestnik potrafi samodzielnie lub z pomocą terapeuty obsługiwać dany sprzęt i dobrać odpowiednią chemię.
- **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**
 - Biblioterapia, zajęcia grupowe.
 - Zajęcia relaksacyjne: medytacja, joga, treningi oddechowe.
 - Oglądanie filmu o kulturze Greckiej, zgodnie z tematyką miesiąca.
- **Trening higieniczny**
 - Świadomość na temat estetycznego i schludnego wyglądu, dbałość o właściwe kontakty interpersonalne, dobre samopoczucie. Trening realizowany codziennie, wielokrotne pogadanki indywidualne i grupowe. Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz zademonstrowanie określonych czynności. Uczestnicy potrafią dbać o higienę, potrafią wykonać toaletę całego ciała.
- **Integracja**
 - Pieszy rajd rodzinny- organizacja wspólnego wyjścia z rodzicami lub opiekunami
 - Wyjazd na basen, zabawy wodne pod opieką ratowników
- **Rehabilitacja**
 - Ćwiczenia korekcyjne i równoważne
 - Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem przyborów rehabilitacyjnych tj. piłki, gumy, ciężarki, woreczki
- **Zajęcia z psychologiem**

- Spotkania indywidualne
- Spotkania grupowe

Wrzesień

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Turecka 2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Tureckiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy. 3.Potrawy z mięsem. Nauka dokładnego oczyszczania, obierania i rozdrabniania produktów. Sprawne posługiwanie się narzędziami kuchennymi: nożem, obieraczka, tarka. Nauka dobierania składników oraz przypraw do dań. Bezpieczne obsługa urządzeń kuchennych. 4.Spisywanie listy składników potrzebnych do wykonania dania, sprawdzanie ich dostępności na pracowni. Przygotowanie listy zakupów, udanie się do sklepu na zakupy. 5.Nauka nakrywania do stołu i podawania posiłku 6.Nauka i doskonalenie umiejętności szycia na maszynie po linii.</p>	<p>1.Tworzenie ozdoby "OkoProroka" Turcja, ze sklejki. Doskonalenie umiejętności obróbki drewna wykorzystując metodę pracy z papierem ściernym . 2. Wprowadzenie techniki łączenia drewnianych elementów wykorzystując technikę klejenia do wykonywania latawców. 3. Wykonywanie drewnianych skrzynek. Doskonalenie umiejętności odczytywania projektu oraz łączenia drewnianych elementów za pomocą kleju. 4. Nauka posługiwania się kluczami oczkowymi i imbusowymi. Nakręcanie i odkręcanie śrub i nakrętek o różnych rozmiarach. 5. Doskonalenie umiejętności pracy z narzędziem wielofunkcyjnym. Docinanie metalu stosując odpowiednią końcówkę urządzenia. 6. Zbiory warzyw oraz owoców.</p>	<p>1.Wykonywanie prac plastycznych za pomocą techniki haftu diamentowego. 2.Pozyskiwanie darów jesieni (liści, gałęzi, traw, szyszek) i wykonywanie z nich bukietów, kompozycji, wianków- utrwalanie technik kompozycji, łączenia materiałów. 3.Spotkanie z kulturą – Turcja: -tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Turcji -wykonywanie bransoletki „Nazar Boncugu”(Oko Proroka) -nauka ozdabiania ciała za pomocą henny -dekoracja stołu na ucztę turecką.</p>	<p>1. Tworzenie albumu Turcji — doskonalenie umiejętności wyszukiwania grafiki w Internecie, utrwalenie techniki umieszczania grafiki w dokumencie tekstowym. 2. Zajęcia z narzędziami introligatorskimi. Doskonalenie techniki łączenia kartek opisanej w instrukcji obsługi bindownicy. Składanie albumu w całość. 3. Rozwijanie umiejętność spostrzegania, logicznego myślenia, orientacji. Zajęcia z Internetem. Korzystanie z gier i łamigłówek dostępnych w sieci, które rozwijają wyżej wymienione umiejętności człowieka. 4. Zaplatanie kwietników z makramy 5. Doskonalenie umiejętności i poznanie technologii tworzenia świec sojowych, hybrydowych,</p>

			tart do kominków oraz tabliczek florenckich. 6. Założenie profilu na Instagramie, promującego twórczość Podpiecznych ŚDS Arka.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

○ Trening budżetowy

- Pokonywanie trudności budżetowych, samodzielność, aktywizacja, kreatywne działania, gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poznanie różnych sposobów gospodarowania pieniędzmi (oszczędzanie), zapisywanie swoich wydatków.

○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Proces wspomagania zdolności mówienia, wzmacnianie i uzupełnianie mowy, pomoc w rozwoju mowy i języka. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości uczestników, dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników. Wykorzystywanie różnych systemów komunikacyjnych: gesty, makaton, piktogramy, fotografie, komunikatory, specjalistyczne oprogramowanie wspomagające komunikację.

○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach.

- Doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty przyszywać guziki z dwoma lub czterema dziurkami, na jednej nóżce oraz zszyć rozdarty materiał.

○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Udział w turniejach warcabowych i szachowych organizowanych w ośrodku i poza nim, gry planszowe typu chińczyk, gry karciane, układanie puzzli. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.

- Oglądanie filmu o kulturze Turcji, zgodnie z tematyką miesiąca.

○ Trening higieniczny

- Higiena jamy ustnej. Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, dialog indywidualny i grupowy.

- Pielęgnacja paznokci. Trening praktyczny, instruktaż.

○ Integracja

- Udział w obchodach Dnia Ziemiaka

-Wyjście do instytucji kulturalnej: kino, teatr.

o **Rehabilitacja**

- Zajęcia relaksacyjne w ogrodzie- ćwiczenia rozluźniające ciało przy dźwiękach natury (śpiew ptaków, dźwięki wiatru i trawy) ćwiczenia oddechowe.

- Zajęcia na sali SI.

o **Zajęcia z psychologiem**

- Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych

- Edukacja na temat choroby w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne

Październik

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1.Kuchnie świata: Amerykańska</p> <p>2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Amerykańskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.</p> <p>3.Sporządzanie potraw z dynią (zupa dyniowa, krem z dyni, dżem dyniowy, kompot, placuszki dyniowe).</p> <p>Poznanie możliwości wykorzystania dyni, nauka obróbki dyni za pomocą noża.</p> <p>4.Przygotowywanie gołąbków na różne sposoby- z ryżem, kaszą z kapustą oraz bez zawijania- poznanie technik gotowania oraz zapiekania gołąbków</p> <p>5.Kiszenie kapusty- poznanie techniki naturalnego kiszenia kapusty oraz jej przechowywania</p> <p>6.Omówienie i przedstawienie zasad</p>	<p>1. Nauka obsługi narzędzia wykorzystującego metodę oscylacyjną do wykonywania niewielkich cięć w trudno dostępnych miejscach. Przycinanie listewek, wykonywanie nacięć ozdobnych.</p> <p>2. Wykonywanie breloków do kluczy - korzystanie z pilarki ukosowej do wykonywania cięć pod odpowiednim kątem.</p> <p>3. Doskonalenie umiejętności korzystania z wypalarki do drewna. Wykonywanie napisów na brelokach do kluczy.</p> <p>4. Wykonywanie pojemników na gwoździe. Zastosowanie techniki łączenia drewnianych elementów za pomocą wkrętów.</p> <p>5. Szycie flagi amerykańskiej- utrwalenie techniki szycia</p>	<p>1. Wykonywanie dekoracji kwiatowych w dyni.</p> <p>2. Tworzenie kompozycji na Święto Zmarłych – utrwalenie umiejętności doboru kompozycji, technik i łączenia materiałów.</p> <p>3. Tworzenie zapachowych świec sojowych.</p> <p>4. Spotkanie z kulturą – Ameryka: - tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Stanów Zjednoczonych -wykonywanie dekoracji stołu na ucztę kuchni amerykańskiej -wykonywanie ozdób i dekoracji halloweenowych.</p>	<p>1. Tworzenie zaproszeń z okazji Dnia Kolumba (święto obchodzone w Ameryce 7 października). Umieszczanie grafiki, wstawianie tekstu, drukowanie, przycinanie. Praca z programem Microsoft Word.</p> <p>2. Praca z gilotyną do cięcia papieru — utrwalanie umiejętności rozcinania arkuszy papieru stosując metodę korzystania z podziałki na blacie gilotyny.</p> <p>3. Obsługa kont na portalu społecznościowym Facebook. Zajęcia utrwalające technikę zmieniania danych profilowych, wprowadzania zdjęć na swój profil oraz tworzenia krótkich opisów. Przeprowadzenie pogadanki na temat bezpiecznego użytkowania portali społecznościowych.</p>

<p>BHP oraz higieny podczas pracy w pracowni. 7. Kształtowanie i wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej (fartuch, rękawiczki), a także zwracanie uwagi na estetykę i czystość odzieży własnej.</p>	<p>maszynowego. 6. Prace porządkowe w ogrodzie: zgrabianie liści, przycinanie gałęzi, grabienie trawnika.</p>		<p>4. Okrągłe podkładki na stół – szydełkowanie. 5. „Quilling” – poznanie amerykańskiej techniki rękodzielniczej. Wykonanie quillingowych różyczek. 6. Wyszukiwanie w sklepach internetowych form silikonowych do świec o tematyce bożonarodzeniowej. Zakupy w sklepie internetowym. 7. Doskonalenie umiejętności tworzenia świec sojowych, hybrydowych, żelowych, tart do kominków oraz tabliczek florenckich, a także pakowania, tagowania oraz lakowania.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

○ Trening budżetowy

- Nauka podstawowych pojęć ekonomicznych, uczestnicy w zależności od umiejętności poznają nominały bilonu i banknotów oraz rozpoznawania ich wartości.
- Oszczędne gospodarowanie oraz właściwe wydawanie pieniędzy, uczestnicy nabyli nowe kompetencje, podtrzymują lub rozwijają swoje umiejętności.

○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Zadawania pytań w razie niejasności, umiejętność używania pozdrowień, powitań, pożegnań i podziękowań. Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Zebrania społeczności Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki, scenki sytuacyjne.
- Ćwiczenia umiejętności relaksu i obniżania napięcia wewnętrznego. Nauka i doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze złością.

○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Nauka i doskonalenie umiejętności zasad bezpiecznego poruszania się po drodze, zaproszenie funkcjonariusza policji oraz rozmowa z nim.
- Nauka i doskonalenie umiejętności ekonomicznego korzystania z papieru toaletowego, ręczników papierowych i mydła.

○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Warsztaty plastyczne- tworzenie dekoracji na Halloween.
- Warsztaty kulinarne- przygotowywanie strasznych przekąsek.
- Oglądanie filmu o kulturze Amerykańskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

o **Trening higieniczny**

- Toaleta całego ciała, mycie rąk - Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, dialog indywidualny i grupowy. Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, potrafią wykonać toaletę całego ciała, pamiętają o konieczności mycia rąk przed posiłkiem oraz po korzystaniu z toalety

o **Integracja**

- Halloween- organizacja i udział, zaproszenie gości z zaprzyjaźnionych placówek.
- Wyjście na cmentarz- odwiedziny grobów zmarłych bliskich.

o **Rehabilitacja**

- Ćwiczenia na stepach – wzmacnianie na mięśni i kondycji ciała.
- Zajęcia w sali SI.

o **Zajęcia z psychologiem**

- Terapia grupowa dla osób z zaburzeniami nastroju (np. depresją).
- Grupowa profilaktyka zdrowia psychicznego

Listopad

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
1.Kuchnie świata: Hiszpańska 2.Poznanie przez uczestników kultury oraz kuchni Hiszpańskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy. 3.Pieczenie rogalí Marcińskich – doskonalenie umiejętności zwijania rogalí oraz wypieku i dekorowania lukrem, a także orzechami 4.Przyrządzanie pierogów-	1. Wykonywanie ozdób bożonarodzeniowych ze sklejki. Opanowanie techniki wykonywania cięć przy pomocy wyrzynarki ręcznej. 2. Tworzenie podstawek do ozdób bożonarodzeniowych. Wprowadzenie techniki wykonywania rowków w sklejce wykorzystując do tego celu frezarkę górną wrzecionową.	1. Wykonywanie zakładki do książek i zdobienie ich dowolną techniką. 2. Malowanie po numerach - ćwiczenie precyzji ,nauka dokładności, cierpliwości i systematyczności. 3. Wykonywanie lampionów techniką witrażu papierowego- nauka posługiwania się nożykiem introligatorskim.	1.Tworzenie kalendarza biurowego. Praca z edytorem tekstu - wykorzystanie narzędzia wstawiania tabel w edytorze w celu utworzenia kalendarza. Zastosowanie technik zmiany rodzaju i układu linii tabeli. 2.Wykorzystanie bindownicy w celu złączenia kartek kalendarza w całość. Dobieranie odpowiednich drutów grzbietowych do ilości bindowanego materiału.

<p>doskonalenie umiejętności wykrawania, faszzerowania, lepienia pierogów. Wykrawanie ciasta przy pomocy specjalnej maszynki, gotowanie pierogów zasmażenie oraz pieczenie.</p> <p>5. Wzrost wiedzy na temat prawidłowego przetrzymywania żywności- wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia gotowych produktów.</p> <p>6. Pranie oraz prasowanie ściereczek oraz fartuchów kuchennych z pracowni kulinarniej- rozwijanie umiejętności obsługi żelazka, deski do prasowania oraz pralki automatycznej.</p>	<p>3. Szycie maskotki byka (Hiszpania)- Doskonalenie techniki projektowania wzorów ,łączenia tkanin, szycia maszynowego.</p> <p>4. Wykonywanie ozdób na ścianę — wycinanie okrągłych drewnianych elementów przy wykorzystaniu otwornicy.</p> <p>5. Tworzenie ozdób — doskonalenie umiejętności wyrównywania krawędzi z wykorzystaniem pilników.</p>	<p>4. Spotkanie z kulturą – Hiszpania: -tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Hiszpani -<i>wykonywanie dekoracji sali i stołu na hiszpańską fiestę</i> -<i>tworzenie podkładek wykonanych z ziarenek kawy.</i></p>	<p>3. Wykorzystanie internetu do wyszukiwania wzorów ozdób na choinkę robionych na szydełku i z makramy.</p> <p>4. Korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych – wyszukiwanie muzyki Hiszpańskiej i filmów hiszpańskich reżyserów.</p> <p>5. Poznanie właściwości wosku pszczelego. Tworzenie świec z węzy pszczelej.</p> <p>6. Nauka tworzenia woskowijek (z wosku pszczelego) do przechowywania żywności– ekologicznej alternatywy do folii aluminiowej.</p> <p>7. Tworzenie świec o tematyce bożonarodzeniowej.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

○ Trening budżetowy

- Nauka rozplanowywania wydatków na prezenty świąteczne. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności

○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach- Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika. Współpraca z rodzinami i opiekunami.

○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Zebrania społeczności uczestników, nauka demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie ŚDS itp. Rozwój społeczny: wypełnianie ról społecznych, umiejętność nawiązywania kontaktów z nowymi osobami. Uczestnicy analizują własne cechy które sprzyjają osiągnięciu sukcesu, analizują własne zachowania.

○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Czytanie i słuchanie książek /audiobooki/, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, prowadzenie kroniki pisanie artykułów. Samodzielnie sięgają po czasopisma, korzystają z biblioteki. Uczestnicy relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie.

○ Trening higieniczny

- Przypomnienie o bezwzględnej konieczności zachowania czystości na wysokim poziomie podczas przygotowywania posiłków

-Kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, trening praktyczny, instruktaż słowny.

o Integracja

- Organizacja i udział w zabawie Andrzejkowej – wspólne wróżby, poczęstunek oraz zabawa.
- Animacje muzyczno- taneczne.

o Rehabilitacja

- Ćwiczenia grupowe: wzmacnianie mięśni, stawów, kształtowanie pośladków, poprawianie sylwetki ciała.

o Zajęcia z psychologiem

- Spotkanie indywidualne
- Spotkania grupowe

Grudzień

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none">1. Kuchnie świata: Polska2. Poznanie przez uczestników kultury oraz tradycyjnej kuchni Polskiej, nauka przygotowania tradycyjnych dań, dobieranie odpowiednich składników oraz przypraw do potrawy.3. Przygotowywanie rozgrzewających napojów na bazie miodu, imbiru, cytryny, czosnku, mleka i cynamonu4 .Przyrządzanie potraw wigilijnych (karp, kluski z makiem, barszcz z uszkami, kapusta z grzybami) – poznawanie technik przyprawiania i smażenia ryb.5. Pieczenie pierników- podtrzymywanie umiejętności odmierzania produktów sypkich za pomocą miar dostępnych na pracowni, doskonalenie obsługi piekarnika oraz	<ol style="list-style-type: none">1. Wykonywanie ozdób bożonarodzeniowych. Nauka obróbki drewna przy wykorzystaniu szlifierki taśmowej.2. Doskonalenie techniki malowania flagi Polski ze sklejki wykorzystując metodę nanoszenia farby przy pomocy wałka.3.Szycie ozdób świątecznych - doskonalenie techniki wykroju oraz szycia maszynowego.4. Doskonalenie umiejętności korzystania z papieru ściernego podczas wyrównywania powierzchni figurek bożonarodzeniowych.5. Nauka wymiany brzeszczotów i nożyków w wyrzynarce włosowej oraz ręcznej.	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowywanie wianków adwentowych i stroików świątecznych – utrwalanie poznanych technik.2. Ozdabianie drewnianych szkatulek i deseczek techniką decupage.3. Tworzenie choinek z różnych materiałów przy zastosowaniu poznanych technik.4. Spotkanie z kulturą -Polska:<ul style="list-style-type: none">- tworzenie kolażu przedstawiającego zwyczaje i kulturę Polski- malowanie bombek za pomocą farb do szkła-wykonywanie tradycyjnego polskiego rękodzieła (gwiazdek i aniołków ze słomy	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowywanie kartek bożonarodzeniowych. Doskonalenie umiejętności umieszczania tekstu na grafice oraz wykonywania wydruku na sztywnym papierze wizytówkowym.2. Projektowanie i drukowanie kopert bożonarodzeniowych. Zastosowanie techniki wprowadzania grafiki do programu PhotoScape.3. Wykonywanie ozdób bożonarodzeniowych z makramy (aniołki , choinki , mikołaje).4. Szukanie w internecie Polskich tradycji bożonarodzeniowych. Stworzenie krótkiej

<p>nauka dekorowanie pierniczeków. 6. Dekorowanie stołów i potraw na wieczerzę wigilijną- nauka estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków</p>		<p>-tworzenie „Podłaźniczki”</p>	<p>prezentacji . 5. „Tajemnica sosny” – zorganizowanie Jasełek dla mieszkańców DPS we Wrześni. Tworzenie prostej scenografii oraz strojów. 6. Tworzenie szopek bożonarodzeniowych z figurkami woskowymi. 7. Tworzenie woskowych, pachnących zawieszek na choinkę.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treningi:

○ Trening budżetowy

- Planowanie wydatków na składniki do potraw Wigilijnych. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.

○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Umiejętność nawiązywania kontaktów z nowymi osobami, kontakt interpersonalny, radzenie sobie w kontaktach z urzędami , umiejętność rozwiązywania konfliktów, przestrzeganie reguł i zasad życia społecznego. Uczestnicy uczą się przestrzegania norm społecznych. Używają form grzecznościowych.

- Kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa, wzajemności i solidarności

○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Pielęgnowanie roślin - trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.

- Prace porządkowe – wyrabianie u uczestników nawyku sprzątania po zakończonym zadaniu

- Nauka i doskonalenie umiejętności przyjmowania gości

○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Nabycie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystywania jego możliwości (także internet)w nauce i zabawie- uczestnicy znają podstawową obsługę komputera, potrafią wyszukiwać informacje z internetu.

- Oglądanie filmu o kulturze Polskiej, zgodnie z tematyką miesiąca.

- Filmoterapia- oglądanie filmu świątecznego (tytuł wybierają uczestnicy)

○ Trening higieniczny

- Nabywanie i rozwijanie nawyków higienicznych, takich jak: mycie, golenie, depilacja, dbanie o czystość włosów.

○ **Integracja**

- Organizacja i udział w Spotkaniu Wigilijnym, zaproszenie gości

○ **Rehabilitacja**

- Ćwiczenia czynne w odciążeniu kończyn górnych i dolnych

- Ćwiczenia równoważne

○ **Zajęcia z psychologiem**

- Spotkania indywidualne

- Spotkania grupowe

Wykonujący zadania i kompetencje
Burmistrza Miasta i Gminy Września

Artur Mokracki