

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „NA SKARPIE” W GOZDOWIE NA ROK 2024

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wesole dekoracje na okna – odwzorowywanie, wycinanie poszczególnych elementów, dopasowywanie i naklejanie ich w odpowiedniej kolejności, mocowanie nitki i zawieszanie dekoracji – doskonalenie spostrzegawczości, wyzwalanie radości tworzenia.
2. Zimowe drzewo – wycinanie konturu drzewa z podwójnie złożonego arkusza kartonu, odrysowywanie, wycinanie słońca, ptaków, przyklejanie słońca z bibułki lub celofanu, sklejanie obu form, naklejanie ptaków na drzewo, domalowywanie płatków śniegu korektorem – ćwiczenie cierpliwości i dokładności.
3. Mozaikowe obrazki o tematyce zimowej – wycinanie różnej wielkości i kolorów figur geometrycznych, tworzenie obrazów – rozwijanie wyobraźni.
4. Bałwanki – odrysowywanie postaci oraz detali na wybranym materiale, wycinanie, zszywanie, wypełnianie watoliną, naszywanie lub doklejanie kapelusza, oczu, miotły itp. – pobudzanie twórczej aktywności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Utrwalanie zasad BHP w pracy z żywnością.
2. Przypomnienie zasad obsługi i konserwacji sprzętu AGD dostępnego w pracowni.
3. Przygotowywanie prostych posiłków śniadaniowych – jajecznica.
4. Przygotowanie sałatki owocowej – doskonalenie obróbki owoców.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Poznanie technik artystycznych takich jak: rysunek ołówkiem, kredką, mazakiem – operowanie światłem, cieniem.
2. Przygotowanie kartek ozdobnych na różne okazje – rozwijanie kreatywności.
3. Aniołki z masy solnej, modeliny.
4. Rysowanie świecy, temat: „Błękitne niebo” – malowanie całości farbą akwarelową w ciemnym kolorze.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Przypomnienie i utrwalanie zasad obsługi maszyny do szycia oraz jej konserwacji – na podstawie instrukcji obsługi maszyny.
2. Sowa-ogranicznik do drzwi – skrojenie z lnu, zszywanie, umieszczenie wewnątrz sowy woreczka z ryżem, dopełnienie watoliną, zaszywanie, zamocowanie ruchomych oczu.
3. Obrazek-koszyk z kwiatami – upominek dla babci – wycięcie z tektury doniczki, oklejenie jej tkaniną, wykonanie kwiatków z kółek, sfastrygowanie brzegów, ściągnięcie nitki, zamocowanie na ich środkach bawełnianych pomponów, przyklejenie gotowych elementów na skleje, zamocowanie zawieszki.
4. Kot z białego płótna – przygotowanie tkaniny, skrojenie sylwetki kota, zszywanie, wypełnienie watoliną, doszycie ogonka, zamocowanie na szyi białej kokardy w kropki – doskonalenie umiejętności szycia na maszynie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Powtórzenie regulaminu pracowni i zasad BHP – odczytanie poszczególnych punktów regulaminu, omawianie ich z uczestnikami.
2. Ramki na świąteczne zdjęcia – odmierzanie patyków, malowanie lakierem i farbami, naklejanie na tekturkę, ozdabianie brokatem i innymi dodatkami.
3. Ćwiczenia z obsługą narzędzi ręcznych (młotek, śrubokręty, obcęgi) – wbijanie gwoździ, wkręcanie śrub – doskonalenie nabytych umiejętności warsztatowych.

4. Tworzenie karmików dla ptaków – projektowanie konstrukcji, wycinanie części ze sklejek i kołków, łączenie za pomocą wkrętów.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wprowadzenie zasad bezpiecznej pracy z komputerem i drukarką dla wszystkich uczestników.

2. Utrwalanie zasad korzystania z pracowni komputerowej oraz zasad BHP podczas pracy.

3. Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści o różnej tematyce.

4. Tworzenie i zapisywanie dokumentów tekstowych na dyskach wewnętrznych.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Doskonalenie analizy i syntezy słuchowo – wzrokowej – ćwiczenia na bazie głosek i liter.

2. Usprawnianie narządu mowy poprzez ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, szczęki dolnej.

3. Kształtowanie i pobudzanie analizatora słuchowego – ćwiczenia z nagraniami muzycznymi różnych odgłosów zwierząt.

4. Wyrabianie orientacji przestrzennej – ćwiczenia z piłkami i szarfami.

VIII. INTEGRACJA

1. Bal karnawałowy na terenie ŚDS.

2. Bal przebierańców - zabawa tematyczna na świetlicy ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Walentynki - praca nad inscenizacją teatralno-muzyczną.

2. Zajęcia umuzykalniające: Poznawanie gatunków muzycznych – jaka to melodia, jaki to gatunek?; zabawy rytmiczne – klaskanie, uderzanie w bębny, tupanie.

3. Zajęcia zumbi: ćwiczenia z elementami fitnessu.

4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: karnawałowe makijaże – malowanie oczu i twarzy.

5. Zajęcia relaksacyjne: słuchanie tekstów relaksacyjnych przy muzyce.

6. Zajęcia z psychologiem: rozmowy indywidualne (udzielanie wsparcia, odreagowanie napięć, monitorowanie stanu psychicznego uczestników), psychoedukacja, zajęcia grupowe, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnym napięciem.

7. Zajęcia rehabilitacyjne: gry i zabawy manualne oraz zręcznościowe, gra w kręgle, toczenie, rzucanie i chwytanie, ćwiczenia usprawniające koordynacyjnie - naśladowanie ptaków, samolotów, pływanie, wspinanie się. Ćwiczenia rozluźniające w rytm muzyki relaksacyjnej, ćwiczenia z elementami metody PNF, ćwiczenia z wykorzystaniem laski gimnastycznej, gry i zabawy w rytm muzyki tanecznej.

LUTY

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Kartki okolicznościowe dla Mojej Walentynki – odrysowywanie formy w kształcie serca, ozdabianie, wypisywanie treści życzeń – pobudzanie do samodzielności.

2. Serce – poduszczone na igły – odrysowywanie serca, wycinanie z filcu, obszywanie ściąganiem stębnym, wypychanie serca watoliną, zszywanie – ćwiczenie umiejętności szycia.

3. Wesołe skrzaty – oklejanie rolki papierowej po papierze toaletowym, wykonanie gęstej czupryny z rafii, przyklejanie jej, doklejanie nosa z krepy, oczu – rozwijanie twórczej aktywności.

4. Autoportret – wykonanie pracy przy pomocy węgla drzewnego, operowanie różną grubością linii, próby tworzenia tła, cieni – przypomnienie techniki.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Doskonalenie umiejętności konserwacji sprzętów AGD.

2. Pieczenie ciasta z owocami – doskonalenie umiejętności pieczenia.

3. Przygotowanie gofrów z cukrem pudrem – wdrażanie do samodzielnej pracy.

4.Utrwalanie tradycyjnych sposobów parzenia kawy oraz zapoznanie z podstawami obsługi ekspresu.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1.Doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem introligatorskim: gilotyna – odmierzanie, cięcie.

2.Nauka rysowania, temat „Krajobraz zimą” – rysunki mające na celu ukazanie związków i zależności pomiędzy kolejnością wykonywanych czynności.

3.Poznanie sposobu na wykonanie zimowych płatków śniegu: przygotowanie szablonów, wycinanie, ozdabianie.

4.Przygotowanie kartek ozdobnych z okazji dnia ŚW. WALENTEGO- precyzyjne przycinanie papieru.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1.Zawieszka z filcu: domek dla ptaków – wykonanie szablonu, skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie ściągami fastrygowymi, wypełnienie watoliną.

2.Zakładka do książki w kształcie serduszka – skrojenie z podwójnie złożonego filcu serca, obszywanie ściągami fastrygowymi boków na wysokości $\frac{1}{4}$, ozdabianie: kwiatek, biedronka.

3.Kartka walentynkowa z aplikacją z serduszek – wycięcie wg szablonu, przszywanie na maszynie, naklejenie na kartkę.

4.Obrazek z filcu-czarny ptak – odrysowanie motywu na filcu, wycięcie, ułożenie na białej kartce, obszywanie ściągami zygzakowymi brzegów, umieszczenie w antyramie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1.Walentynkowe serca – wycinanie z cienkiej sklejki małych aniołków za pomocą piły włosowej, wygładzanie, malowanie farbą akrylową, ozdabianie, pakowanie.

2.Zimowy krajobraz, praca z wypalarką – doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki.

3.Skrzyneczki okazjonalne – wycinanie desek, formatowanie, łączenie za pomocą wkretów i zszywek, malowanie, ozdabianie.

4.Pudełeczka na drobiazgi – wycinanie ze sklejki części, wycinanie wgłębień przy pomocy frezarki, łączenie elementów, przykręcanie zawiasów do wieczka szkatułki, ozdabianie wg własnych inwencji twórczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1.Praca z programem Word – tworzenie marginesów wykonywanie nagłówków, ustawienia strony.

2.Praca z Internetem – wyszukiwanie treści dotyczących informacji na stronach lokalnych. Zapisywanie treści na pulpicie.

3.Poznanie funkcji drukarki atramentowej i laserowej i wydruku dokumentów.

4.Poznanie funkcji aparatu fotograficznego. Wykonywanie zdjęć w pomieszczeniu i plenerze wychwytyjąc wiosenne krajobrazy.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1.Poznanie samego siebie – ćwiczenia pozwalające na poznanie własnych rąk (zaciskanie pięści, wyczuwanie ramion, łokci), wyczuwanie własnej głowy, nazywanie części ciała.

2.Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.

3.Rozwijanie słuchu fonetycznego - zabawa „długie i krótkie dźwięki.”

4.Kształtowanie i pobudzanie analizatora węchowego – ćwiczenia z różnymi perfumami, kwiatami, napojami oraz ciepłymi potrawami.

VIII. INTEGRACJA

1.Zabawa walentynkowa na terenie ŚDS – konkursy, zabawa taneczna.

2.Ostatki – zabawa na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: prezentacja inscenizacji walentynkowej. Rozpoczęcie przygotowań do kącika poetyckiego „Spotkanie z Herbertem”.
2. Zajęcia umuzykalniające: piszemy piosenkę – wspólne wybieranie podkładu muzycznego, pisanie tekstu piosenki, śpiewanie i rapowanie w rytm muzyki.
3. Zajęcia aerobik: zabawy i ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: wykonywanie fryzur – różne rodzaje warkoczy.
5. Zajęcia relaksacyjne: trening Jacobsona- relaksacja zróżnicowana.
6. Zajęcia z psychologiem: rozmowy indywidualne (udzielanie wsparcia, odreagowanie napięć, monitorowanie stanu psychicznego uczestników), psychoedukacja, zajęcia grupowe, rozwijanie kompetencji interpersonalnych.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające – na przyrządach gimnastycznych, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkg z wykorzystaniem gumy Thera band oraz hantli, ćwiczenia na matach z elementami Pilates, aerobik: nauka układu tanecznego, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia rozciągające ścięgno Achillesa przy drabinkach, ćwiczenia oddechowe torem przeponowym oraz brzuszny.

MARZEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wydzieranki – przebiśnięgi – wydzieranie drobnych kawałków kolorowego papieru, wypełnianie nimi konturów - ćwiczenie cierpliwości i dokładności.
2. Kurczaczki z wydmuszek – odrysowywanie, wycinanie z filcu elementów, naklejanie na wydmuszki – rozwijanie pomysłowości, wdrażanie do estetyki pracy. Kwiatowe motywy z filcu – odrysowywanie z karty wzorów elementów motywu, wycinanie, naklejanie poszczególnych elementów, tworzenie wzoru - rozwijane inwencji twórczej, rozwijanie kreatywności.
3. Świąteczne stroiki – umieszczanie gąbki florystycznej w koszyczku, utykanie w niej bukszpanu, gałązek forsycji, wydmuszek – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Origami – wiosenne motywy – wycinanie kółek z kolorowego papieru, zaginanie, naklejanie według określonego wzoru – rozwijanie dokładności, kreatywności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Doskonalenie umiejętności obsługi frytkownicy poprzez pieczenie frytek.
2. Przygotowywanie prostych posiłków obiadowych – kluski leniwe, ziemniaczane przecierki.
3. Przygotowanie naleśników z nadzieniem serowym.
4. Utrwalanie poznanych sposobów parzenia herbaty oraz jej podawania.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Kwiaty na Dzień Kobiet- wycinanie z krepy płatków, owijanie kijków zieloną bibułą, łączenie elementów – rozwijanie wyobraźni.
2. Tworzenie własnych pieczętek z numerami; wycinanie na przekrojonym ziemniaku cyfry, zanurzanie w farbie, odciskanie – rozwijanie umiejętności manualnych.
3. Kolorowe tulipany – zaginanie papieru według ustalonego wzoru, formowanie kwiatów.
4. Kompozycje z kolorowych koralików, utrwalanie ich przez zaprasowywanie, przypomnienie zasad bezpieczeństwa pracy z żelazkiem.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Upominek na Dzień Kobiet: kwiat z serduszek – przygotowanie szablonu serca, skrojenie serduszek z atłasu, szycie, wypełnienie watoliną, odpowiednie połączenie, zmocowanie łożyski z drutu, umieszczenie całości w wiklinowym koszyku.
2. Sukienka dla Marzanny – skrojenie prostokąta z podwójnie złożonej bawełny, szycie, wciągnięcie gumki, rozprasowanie – doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.

3.Owieczka z bawełny – skrojenie wg szablonu, zszycie, wypełnienie watoliną, zamocowanie ruchomych oczu i kokardy z rafii.

4.Kurczak z polaru – odrysowanie poszczególnych elementów, skrojenie, wypełnienie watą, połączenie, zamocowanie ruchomych oczu oraz dzióbka z filcu, wykonanie czapki z płótna.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1.Wysiewanie nasion do doniczek, korytek – mieszanie i spulchnianie ziemi, wsypywanie do doniczek, wysiewanie nasion, podlewanie.

2.Baletnice – przeniesienie wzoru baletnicy na sklejkę, wycinanie przy pomocy wyrzynarki, mocowanie do podstawy, malowanie farbą akrylową, ubieranie spódniczką z tiulu, ozdabianie koralikami i wstążeczką – doskonalenie umiejętności stolarskich

3.Pielęgnacja kwiatów doniczkowych – podlewanie, oczyszczanie liści z kurzu, nawożenie.

4.Kwiaty z drewna – wyrzynanie ze sklejki poszczególnych elementów, wygładzanie, łączenie za pomocą gwoździ, kleju, malowanie białą farbą akrylową, doklejanie liści.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1.Skanowanie komputera i naprawianie błędów w rejestrze za pomocą programu antywirusowego.

2.Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.

3.Rozwijanie umiejętności pisania życzeń imieninowych i przesyłania znajomych drogą mailową.

4.Wybór tematu i przygotowanie materiałów do stworzenia prezentacji multimedialne.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1.Rozwijanie logicznego myślenia z werbalnym i niewerbalnym uzasadnieniem poprzez rozwiązywanie rebusów, zagadek, krzyżówek.

2.Rozwijanie równowagi własnego ciała – ćwiczenia ze skakanką.

3.Kształtowanie i pobudzanie analizatora dotykowego – ćwiczenia z workiem różności.

4.Ćwiczenia oddechowe. Zajęcia relaksacyjne przy muzyce.

VIII. INTEGRACJA

1.Obchody Dnia Kobiet.

2.Powitanie wiosny – wspólny spacer po Gozdowie w poszukiwaniu wiosny.

3.Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1.Zajęcia teatralne: Akademia z okazji Dnia Kobiet – inscenizacja teatralno – muzyczna.

2.Zajęcia umuzykalniające: zabawa z rytmem – granie na bębnach i innych instrumentach; doskonalenie prezentacji napisanej wcześniej piosenki.

3.Cotton Eye Joe - Line Dance – nauka choreografii tańca.

4.Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: nauka dobierania odpowiednich odcieni produktów kolorowych do makijażu twarzy (podkład, puder, cienie).

5.Zajęcia relaksacyjne: wizualizacja przy muzyce.

6.Zajęcia z psychologiem: rozmowy indywidualne (udzielanie wsparcia, odreagowanie napięć, monitorowanie stanu psychicznego uczestników), psychoedukacja, zajęcia grupowe, trening radzenia sobie ze stresem.

7.Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia synergistyczne- kontralateralne oraz ipsilateralne, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia bierne kkd oraz kkg, masaż klasyczny ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia czynne z oporem, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, gry i zabawy korygujące prawidłową postawę ciała, nauczanie techniki i taktyki gry w badmingtona, masaż w formie zabawy – masażyki, ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej, ćwiczenia korekcyjne- skoliozy.

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Kwiatowe motywy z filcu – odrysowywanie z karty wzorów elementów motywu, wycinanie, naklejanie poszczególnych elementów, tworzenie wzoru - rozwijane inwencji twórczej, rozwijanie kreatywności.
2. Mniszek – wiosenna dekoracja; odrysowywanie z arkusza wzorów liści, wycinanie, odcinanie kawałka zwiniętej krepiny, nacinanie jej do połowy, owijanie nasady kwiatu nićmi, owijanie zieloną krepiną, utykanie mleczu w doniczkę, wypełnianie jej mchem lub sizalem – kształtowanie zdolności artystycznych.
3. Wiosenny krajobraz – malowanie farbami wodnymi; szkic ołówkiem, pokrywanie rozrzedzoną farbą płaszczyzny nieba i wody, omijanie miejsc białych i jaskrawych, wzmacnianie pozostałych barw - rozwijanie wyobraźni.
4. Kolorowe tulipany – zaginanie kolorowego papieru według ustalonego wzoru, formowanie kwiatów - ćwiczenie cierpliwości i dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie świątecznych wypieków, bab wielkanocnych oraz mazurków.
2. Przygotowanie tradycyjnych potraw wielkanocnych – sałatka wielkanocna, pasztet, biała kielbasa, jaja.
3. Dekoracja stołu wielkanocnego – poznanie tradycyjnych sposobów zdobienia pisanek.
4. Przygotowanie placków ziemniaczanych – doskonalenie umiejętności obierania ziemniaków.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Obrazek na sklejkę, tematyka wiosenna – przygotowanie motywu, przekalkowywanie na sklejke, wypalanie wzoru, malowanie, mocowanie zawieszek.
2. Tęczowy zajaczek – obrazek ze skrawków kolorowych tkanin – rozwijanie wyobraźni.
3. Ozdabianie wydmuszek: malowanie, owijanie włóczką, indywidualny dobór techniki, mocowanie zawieszek – rozwijanie dokładności i cierpliwości.
4. Ulubione zwierzątko – szkice węglem drzewnym, operowanie różną grubością linii – przypomnienie techniki.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Wiosenny aniołek – skrojenie z beżowego lnu poszczególnych elementów aniołka, z bawełny w kwiatki sukienki, zszycie z wykorzystaniem overlocku.
2. Kwiaty z juty – wycięcie kółek z juty, złożenie, obszycie ścięciem fastrygowym, ściągnięcie nitki, połączenie, zamocowanie na druciku owiniętym zieloną tasiemką.
3. Broszka z filcu – skrojenie z czarnego filcu koła, odrysowanie na czerwonym filcu płatków, wycięcie, odpowiednie przyklejenie na kole, zamocowanie zapięcia.
4. Ślimak z bawełny i polaru minky – skrojenie wg mustro, zszycie poszczególnych elementów, połączenie, ozdobienie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Drewniany krasnal – wybieranie motywu, przeniesienie poszczególnych elementów na sklejke, wyrzynanie, wygładzanie krawędzi papierem ściernym, malowanie farbą na różne kolory, ozdabianie brokatem, łączenie za pomocą gwoździ, śrub i kleju.
2. Spacer w celu obserwacji zmieniającej się przyrody – zajęcia w plenerze, uwrażliwienie na piękno otaczającej nas przyrody.
3. Praca w ogrodzie – usuwanie gałęzi, grabienie trawników, sprzątanie terenu po zimie.
4. Sadzenie kwiatów w donicach na terenie ośrodka – przygotowanie ziemi dla kwiatów, sadzenie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Utrwalanie zasad posługiwania się klawiaturą - tworzenie polskich znaków.

2. Poznanie zasad prawidłowego podłączenia drukarki. Podłączenie przewodowe i bezprzewodowe.

3. Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektywu, z użyciem lampy błyskowej i bez jej użycia.

4. Utrwalanie pracy z programem Word. Pisanie tekstów, edycja dokumentów.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie umiejętności komunikowania się z otoczeniem – ćwiczenia poprzez udział w improwizowanych scenkach.

2. Rozwijanie percepcji wzrokowej - ćwiczenia manipulacyjne: dotykanie i manipulowanie przedmiotami.

3. Usprawnianie percepcji słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia: darcie i zgniatanie papieru, potrząsanie kluczami, itp.

4. Poznanie różnych struktur powierzchniowych - ćwiczenia „czarodziejski worek”: wyszukiwanie przedmiotów, rozpoznawanie ich, wskazywanie na obrazku.

VIII. INTEGRACJA

1. Rajd pieszy – w poszukiwaniu wiosny.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Spotkanie z Herbertem – praca ze scenariuszem, ćwiczenia ról, a następnie prezentacja przygotowanej inscenizacji przed zaproszonymi gośćmi.

2. Zajęcia umuzykalniające: majowe piosenki – przegląd piosenek związanych z majem i wiosną, wspólne śpiewanie.

3. Nordic Walking: nauka i doskonalenie podstawowego kroku stosowanego w Nordic Walking.

4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: dobór fryzury do kształtu twarzy – wizualizacja komputerowa

5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia ruchowe i rozluźniające - reagowanie ruchem na słowo, odprężenie całego ciała, kontrolowanie poszczególnych części ciała.

6. Zajęcia z psychologiem: sposoby radzenia sobie z obniżonym nastrojem; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, doskonalenie chodu oraz poprawnej postawy podczas ćwiczeń, ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem - UGUL, poizometryczna relaksacja mięśni, ćwiczenia bierne, ćwiczenia rozluźniające poszczególne partie mięśniowe

z wykorzystaniem dużej piłki szwajcarskiej, zastosowanie lampy Sollux, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne przy drabinkach oraz na platformie wibracyjnej, ćwiczenia propriocepcji z wykorzystaniem metody W. Sherborne, gry i zabawy sportowe.

MAJ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Prace malowane na szkle – zaznaczanie konturów czarnym pisakiem, wypełnianie odpowiednim kolorem – wdrażanie do staranności, dokładności.

2. Szyfonowy kwiat – zwijanie kawałka szyfonu, zszywanie, mocowanie przy pomocy kleju na gorąco do patyczka, formowanie liści, owijanie krepą - ćwiczenie precyzji ruchów.

3. Drzewko szczęścia - malowanie drzewa, wycinanie z kolorowych czasopism elementów symbolizujących szczęście, naklejanie ich jako liści - rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyobraźni.

4. Papierowe ptaki – odrysowywanie, wycinanie, składanie papieru harmonijkę, sklejanie, dorysowywanie oczu – podnoszenie sprawności manualnej.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Ukazanie różnych możliwości zastosowania makaronu – sałatka makaronowa.
2. Przyrządzanie dań głównych – zupy z makaronem.
3. Wypiekanie oraz dekorowanie muffinek.
4. Poznanie różnych filiżanek i szklanek do napojów – kieliszki, szklanki,

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Odbijanka symetryczna – maki na łące.
2. Wykonanie notatników – przycinanie, bindowanie.
3. LAMINATOR- uszlachetnianie dokumentów , prac – przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych- obsługa laminatora - foliowanie wcześniej wykonanych prac.
4. „DZIEŃ MATKI” - „Róża dla mamy” – z przygotowanych materiałów: drucik, kolorowa bibuła, tasiemki, formowanie różyczki, ozdabianie kokardą, opakowywanie w celofan.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Flaga Polski – skrojenie z biało-czerwonego kuponu tkaniny, obszycie brzegów, wykonanie tunelu – sprowokowanie do rozmowy na temat rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.
2. Poduszka na krzesło ogrodowe – przygotowanie płócienną tkaniny, skrojenie, zszywanie boków, wypełnienie watą, zamocowanie tasiemek, zaszywanie.
3. Słoń z bawełny – skrojenie wg mustro, zszywanie, wypełnienie silikonowym granulem, zaszywanie, naszywanie muliną oczu, rozprasowanie – doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.
4. Myszka ze skaju – skrojenie, zszywanie brzegów, wypełnienie watolimą, zaszywanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Majowy krajobraz, praca z wypalarką – wybieranie motywu, przenoszenie na sklejke za pomocą kalki technicznej, wypalanie.
2. Tulipany – wycinanie wyrzynarką wszystkich elementów kwiatu, ścieranie papierem ściernym, malowanie farbami akrylowymi, mocowanie do podstawek, ozdabianie – podnoszenie sprawności stolarskich.
3. Porządkowanie pomieszczeń gospodarczych i ogrodu – układanie narzędzi ogrodniczych, segregowanie, czyszczenie, porządkowanie terenu wokół ośrodka.
4. Doniczki – wyrzynanie elementów, wygładzanie, zbijanie, oklejanie motywami wyciętymi z serwetek, utrwalanie lakierem bezbarwnym.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Obróbka zdjęć – kontrast, jasność, redukcja efektu czerwonych oczu.
2. Wstawianie tabel – formatowanie wierszy i komórek, wpisywanie danych w poszczególne wiersze i komórki.
3. Poznanie gier edukacyjnych w Internecie. Pokonywanie kolejnych etapów gier.
4. Poznanie zasad funkcjonowania programu Power Point. Przejścia slajdów, czas animacji.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie percepcji wzrokowej - ćwiczenia manipulacyjne: dotykanie i manipulowanie przedmiotami.
2. Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia tułowia, skłony, skręty w różnych kierunkach.
3. Rozwijanie pojęcia dotyczącego kierunków w przestrzeni - zabawy po wytyczonych drogach utworzonych przy pomocy szarf.
4. Usprawnianie narządu mowy poprzez ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, szczęki dolnej.

VIII. INTEGRACJA

1. Rajd rowerowy.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: „VI Piknik na Skarpie” – prezentacja przygotowanych utworów muzycznych.

2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy muzyczno- ruchowe, wspólne pisanie piosenki o tematyce lata i wakacji; śpiewanie piosenek biwakowych.
3. Zajęcia rytmiczno- taneczne: prosty układ taneczny.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: nawilżenie ciała balsamami z uwzględnieniem łokci, kolan i pięt.
5. Zajęcia relaksacyjne: masaż w parach – przy muzyce Vivaldiego.
6. Zajęcia z psychologiem: zajęcia grupowe, integracyjne, rozwijające świadomość roli w grupie oraz pogłębiające relacje; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia PNF, ćwiczenia motoryki małej oraz dużej, ćwiczenia relaksacyjne oraz rozciągające z elementami jogi, ćwiczenia samowspomagane kkg i kkd, nauka lokomocji, ćwiczenia mięśni dna miednicy (zapobieganie nietrzymania moczu), masaż kręgosłupa, naświetlanie lampą Sollux, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, gra w siatkówkę oraz piłkę nożną.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Bransoletka z koralików, filcowych kółeczek – nawlekanie naprzemienne na cienką żyłkę kółek i koralików.
2. Truskawki - wyklejanie plasteliną konturu truskawki - mobilizowanie do działań, doskonalenie spostrzegawczości.
3. Owocowe ozdoby do doniczek – odrysowywanie, wycinanie, ozdabianie, mocowanie patyczków do szaszłyka, utykanie ich w doniczkach – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Słoneczko – wyklejanka, wykonanie szkicu, pokrywanie szkicu drobkami kolorowego papieru - rozwijanie sprawności manualnej, zwracanie uwagi na estetykę pracy.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Wykorzystanie owoców sezonowych w pieczeniu ciast – ciasto truskawkowe.
2. Przyrządzanie koktajlu truskawkowego – ukazanie nowych sposobów wykorzystania owoców sezonowych.
3. Wykorzystanie owoców sezonowych w deserach – desery truskawkowe.
4. Samodzielne dokonywanie zakupów w sklepach o różnym asortymencie – sporządzanie listy zakupów.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Malowanie na zmiętym papierze – zapoznanie z abstrakcją.
2. Kartka urodzinowa- praca z gilotyną.
3. Wysztywnianie na tekturze- rozwijanie umiejętności doboru barw.
4. Orgiami - „ptaki” – przygotowanie papierowych prostokątów, składanie papieru rozwijanie procesów myślowych.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Flaga Polski – skrojenie z biało-czerwonego kuponu tkaniny, obszycie brzegów, wykonanie tunelu-sprowokowanie do rozmowy na temat rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.
2. Poduszka na krzesło ogrodowe – przygotowanie płócienną tkaniny, skrojenie, zszywanie boków, wypełnienie watą, zaszywanie, zamocowanie tasemek.
3. Słoń z bawełny – skrojenie wg mustro, zszywanie, wypełnienie silikonowym granulem, zaszywanie, naszywanie muliną oczu, rozprasowanie – doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.
4. Myszka ze skaju – skrojenie, zszywanie brzegów, wypełnienie watolimą, zaszywanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Prace w ogrodzie – pielęgnowanie grządek, pielenie, koszenie trawy, podlewanie – doskonalenie umiejętności wykonywania prac ogrodniczych.
2. Kaczenie – przygotowanie motywu kaczeńców, naklejanie na deseczkę, wycinanie, wyklejanie kawałkami papieru – wdrażanie do estetycznego wykonywania pracy.
3. Nauka barwienia i lakierowania drewna – malowanie drewnianych donic – praca w warsztacie.
4. Praca na skalniakach i rabatach – użyźnianie gleby, wysiewanie kwiatów, przycinanie krzewów, ozdobnych drzewek, grabienie, podlewanie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Edycja zdjęć w programie Photoshop. Tworzenie pocztówek z wcześniej wykonanych zdjęć w plenerze.
2. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.
3. Wprowadzenie do Internetu. Uruchamianie przeglądarki internetowej Google. Wyszukiwanie treści o tematyce informatycznej.
4. Zapisywanie zdjęć po edycji na dyskach wewnętrznych. Tworzenie folderów z nazwą danego katalogu.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej – wyodrębnianie i różnicowanie liter w wyrazach.
2. Kształtowanie motoryki narządów mowy. Ćwiczenia dotyczące prawidłowego wymawiania wyrazów.
3. Rozwijanie małej motoryki – wymachy i krążenia kończyn górnych (stopniowo rąk, dłoni, palców).
4. Rozwijanie wrażliwości słuchowej - różnicowanie i rozpoznawanie głosów zwierząt.

VIII. INTEGRACJA

1. „Piknik na Skarpie”- coroczna impreza na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przygotowanie scenariusza do przedstawienia z okazji Dnia Chłopca.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy odpężające, relaksacja przy muzyce.
3. Cotton Eye Joe - Line Dance – układ zaawansowany.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: poznanie różnorodnych produktów do stylizacji włosów, wykonywanie prostych upięć włosów.
5. Zajęcia relaksacyjne: trening autogeniczny Schulza - wyzwalanie reakcji odpężenia i koncentracji.
6. Zajęcia z psychologiem: gry i zadania rozwijające pamięć, koncentrację, procesy psychomotoryczne; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne: Zajęcia rehabilitacyjne - gimnastyka poranna – ćwiczenia ogólnousprawniające, rozciągające oraz oddechowe, ćwiczenia samowspomagane oraz wspomagane UGUL, ćwiczenia rozluźniające mięśnie posturalne, prostownik grzbietu, aerobik: nauka prostego układu tanecznego z uwzględnieniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg oraz brzucha, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów oraz przyborów, siłownia zewnętrzna relaksacja: ćwiczenia rozluźniające połączone z elementami muzykoterapii, gra w koszykówkę.

LIPIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Kompozycja z gałązek –układanie w ramce gałązek różnej wielkości, kształtu, z korą i bez kory - rozwijanie twórczej aktywności.

2.Barwy lata – malowanie farbami prac o tematyce letniej, używanie ciepłych barw, tworzenie kolorów pochodnych – rozwijanie inwencji twórczej.

3.Muszelkowe stworki – sklejanie muszelek, doklejanie elementów z krepy, filcu – rozwijanie pomysłowości.

4.Styropianowe motyle – rysowanie na styropianie motyla, wycinanie przy pomocy noża, malowanie – usprawnianie koordynacji wzrokowo – ruchowej, mobilizowanie do działań.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1.Wypiekanie ciast z owocami – malinami.

2.Przygotowywanie sałatek ze świeżych warzyw – rzodkiewki, sałaty, marchewki, pomidory.

3.Przygotowanie koktajli i musów ze świeżych owoców.

4.Przygotowanie domowej czekolady – poznanie przepisu na domową czekoladę.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1.Doskonalenie techniki malowania piaskiem na kolorowych powierzchniach. Rozwijanie wyobraźni.

2.Kartka imieninowa- wykonanie kwiatów dziurkaczem ozdobnym, naklejenie kompozycji, wręczenie koledze, koleżance w dniu imienin.

3.,,Kwiaty ze styropianu.” – wycinanie płatków mocowanie do łyżeczki, przyklejanie oczu, nosa, formowanie łodygi, przygotowanie doniczki, oklejanie szarym papierem, wyklejanie trawki, układanie kompozycji kwiatowych.

4.Decoupage z papieru – wykonanie szkatulek na biżuterię. Rozwijanie estetyki pracy.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1.Torba z płótna w paski – skrojenie, zszywanie boków, zamocowanie uchwytów, rozprasowanie.

2.Kartka urodzinowa z aplikacją – przygotowanie maszynowej aplikacji, naszywanie ściągami zygzakowym na karnet.

3.Aniółek dla przyjaciela – skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watą, zamocowanie włosów z włóczki i skrzydełek z juty oraz napisu „Anioł na Przyjaźń”.

4.Girlanda z kwiatków z tkaniny – skrojenie kwiatów, wypełnienie watolimą, obszywanie zygzakami, zamocowanie na tasemce.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1.Sowy – przerysowywanie na sklejkę o odpowiedniej grubości poszczególnych elementów, wycinanie przy pomocy piły włosowej, ścieranie, malowanie, łączenie za pomocą kleju, mocowanie na podstawkach – podtrzymywanie umiejętności posługiwania się piłą włosową.

2.Skrzyneczki ozdobne – projektowanie skrzynki, formatowanie desek, łączenie za pomocą wkrętów, malowanie.

3.Koszenie trawy, grabienie, wykaszanie trawy wokół kamieni przy ognisku i skalniakach, wywożenie skoszonej trawy – wdrażanie do zgodnej współpracy i współdziałania w grupie.

4.Drewniany krasnal – wybieranie motywu, przeniesienie poszczególnych elementów na sklejkę, wyrzynanie, wygładzanie krawędzi papierem ściernym, malowanie farbą na różne kolory, ozdabianie brokatem, łączenie za pomocą gwoździ, śrub i kleju.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1.Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.

2.Zapisywanie gotowych prezentacji multimedialnych na dyskach wewnętrznych komputera.

3.Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

4.Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści związanych z bezpieczeństwem podczas wakacji.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1.Rozwijanie małej motoryki – malowanie ręką dużych powierzchni.

2.Kształtowanie i pobudzanie analizatora słuchowego – ćwiczenia z nagraniami muzycznymi różnych odgłosów zwierząt.

3. Pobudzanie koordynacji wzrokowo - ruchowej – zgadywanki.
4. Rozwijanie motoryki dużej – zabawy bieżne.

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjazd nad jezioro.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Czytanie wierszy Jana Brzechwy.
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie piosenek biwakowych, rapowanie w rymie bębnow.
3. Gra zespołowa – siatkówka (doskonalenie zasad gry).
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: malowanie paznokci na modne kolory, rozmowa na temat stylizacji hybrydowych i akrylowych.
5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe przy muzyce.
6. Zajęcia z psychologiem: dokonanie podsumowania wydarzeń mijającego roku, jakie sytuacje najbardziej zapadły w pamięć, omówienie ewentualnych planów na rok następny; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające poprawiające wydolność organizmu, ćwiczenia z zastosowaniem elementów metody Pilates, nauka i doskonalenie chodu z kijkami Nordic Walking po okolicy Gozdowa, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa oraz mięśnie brzucha, ćwiczenia czynno-bierne oraz bierne, relaksacja: ćwiczenia ruchowo rytmiczne, masaż klasyczny, gry i zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem piłek.

SIERPIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Mozaika – wycinanie kolorowych figur geometrycznych , przyklejanie ich według własnego pomysłu – rozwijanie pomysłowości.
2. Ozdobne kwiaty ze sznurka – oklejanie środków sznurkiem, kształtowanie kwiatów, klejenie gorącym klejem, ozdabianie koralikami i malowanie farbami - wyzwalanie radości tworzenia, ćwiczenie dokładności.
3. Wieniec z kłosów zbóż – przycinanie, utkanie w gąbkę florystyczną kłosów oraz polnych kwiatów i ziół - rozwijanie poczucia piękna.
4. Owoce – wyklejanie konturów obrazka kulkami z plasteliny, a następnie rozcieranie plasteliny w ich wnętrzu – pobudzanie twórczej aktywności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Sezon ogórkowy – utrwalanie przepisu na ogórki po warszawsku – samodzielne zaprawianie ogórków.
2. Przyrządzanie sałatki z ogórków, marchewki pomidorów – omówienie wartości domowych przetworów.
3. Gotowanie kompotów z jabłek oraz zaprawianie kompotów z jabłek.
4. Przerabianie owoców – zaprawianie dżemów z wiśni i jabłek, mrożenie owoców – wiśni.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. „Sianokosy” – szkic, malowanie farbami węglem lub ołówkiem- operowanie światłem, cieniem.
2. Wyroby z wosku pszczelego – zalewanie silikonowych foremek. Pakowanie ozdób w folię celofanową.
3. Ozdoby z osiki. – doskonalenie umiejętności naklejania płatów osikowych na butelki.
4. Malowanie obrazów na płótnie. Zastosowanie szerokiej gamy kolorów. Nawiązanie do pory roku.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Księżyc-przysłanka – skrojenie, zszywanie, wypełnienie watą, rozprasowanie.

2. Letnia sukienka bez rękawów – wybór bawełnianej tkaniny, skrojenie, zszycie, obrębianie boków, rozprasowanie.

3. Naszyjnik z filcu – skrojenie z filcu kółek (różnej wielkości), przyszycie do tasiemki, ozdobienie dżetami i koralikami.

4. Lalka w letniej sukience – przekalkowanie poszczególnych elementów, wycięcie, zszycie, wypełnienie watą, skrojenie sukienki, zszycie, rozprasowanie – wykorzystanie do pracy overlocku.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Strach na wróble z drewnianych patyków po lodach – układanie, sklekanie za pomocą kleju na gorąco, doklekanie detali – doskonalenie umiejętności obsługi pistoletu do kleju.

2. Koszenie trawy, grabienie, wykaszanie trawy wokół kamieni przy ognisku i skalniakach, wywożenie skoszonej trawy – wdrażanie do zgodnej współpracy i współdziałania w grupie.

3. Żaglówka – wyrzynanie ze sklejki potrzebnych elementów, wygladzanie, sklekanie, tworzenie masztu i żagli z materiału.

4. Praca z wypalarką – wypalanie letniego krajobrazu, indywidualny wybór motywu, przeniesienie na deseczkę, wypalanie po liniach, malowanie farbami – doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie programów zainstalowanych na komputerze, ich właściwości i sposobu uruchamiania.

2. Poznanie zasad odbierania załączników i zapisywania załączników w poczcie e-mail.

3. Zapisywanie gotowych plików na dysku zewnętrznym – pendrive i drukowanie ich.

4. Praca z czytnikiem płyt CD. Przeglądanie ulubionych piosenek w formacie audio.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie umiejętności komunikowania się z otoczeniem – ćwiczenia poprzez udział w improwizowanych scenkach.

2. Usprawnianie percepcji słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia: darcie i zginiatanie papieru, potrząsanie kluczami, itp.

3. Usprawnianie percepcji wzrokowej - wypowiadanie się na temat danego obrazka.

4. Pobudzanie koordynacji ruchowej – ćwiczenia naprzemienne w pozycji stojącej i leżącej.

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjście na kręgle do Hotelu Kosmowski we Wrześni.

2. Wjazd do kina we Wrześni.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: praca nad scenariuszem z okazji Dnia Chłopca- koncert życzeń.

2. Zajęcia umuzykalniające: „Jaka to melodia?” Quiz muzyczny połączony z czytaniem ciekawostek na temat muzyków i instrumentów.

3. Koszykówka – nauka zasad i doskonalenie gry.

4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: zabiegi odżywcze na twarz, poznanie różnorodnych kremów z filtrem UV oraz ich składów, rozmowa na temat stosowania kremów ochronnych.

5. Zajęcia relaksacyjne: trening Jacobsona- relaksacja stopniowa.

6. Zajęcia z psychologiem: domowe sposoby na nudę; rozwijanie umiejętności planowania czasu wolnego i wykorzystywania go na aktywny wypoczynek; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia rozciągające kkd oraz kkd, nauka utrzymania prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń, ćwiczenia bierne, ćwiczenia czynne wolne w różnych pozycjach, ćwiczenia wspomagane, czynno – bierne, masaż klasyczny, terapia punktów spustowych, ćwiczenia z elementami metody Dennisona, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkg z hantlami, gry i zabawy sportowe.

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Domek z patyczków po lodach – oklejanie kartonika, pozostawienie wolnych miejsc na okna, drzwi, malowanie farbami - kształcenie umiejętności wykorzystywania różnorodnych materiałów do pracy.
2. Ramka na fotografii – wymierzanie, wycinanie z tektury ramki, oklejanie jej zasuszonymi listkami – rozwijanie inwencji twórczej.
3. Jesienne drzewo – rozwijanie wyobraźni, doskonalenie staranności.
4. Kompozycje z nasion – szkic ołówkiem, dobór nasion pod względem koloru i wielkości, wyklejanie, tworzenie całości - wdrażanie do dokładności, staranności, pobudzanie do twórczej aktywności

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Przygotowanie sałatki z kurczakiem.
2. Pierogi z serem na obiad – nabycie umiejętności robienia pierogów.
3. Śliwki na deser – doskonalenie obsługi robota kuchennego – placek jogurtowy ze śliwkami.
4. Zastosowanie jagód w deserach – babeczki z jagodami.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Obraz ze światłem w tle – wykonanie witraża z papieru.
2. Kirigami – naciskanie, naginanie płaszczyzn papieru. Tworzenie form przestrzennych liści.
3. Kaligraf- przygotowanie kalki maszynowej, na przygotowaną matrycę naklejanie szablonów (liści, koronek, sznurka, papieru). Przyprasowywanie kalki stroną kalkującą ku górze.
4. Obsługa bindownicy – profesjonalna oprawa (twarde i miękkie okładki) - ukazywanie związków i zależności wykonywanych czynności.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Jesienny pajac: dekoracja korytarza – przygotowanie mustro (wys. pajaca ok. 80cm), skrojenie z płótna głowy, tułowia, rąk i nóg, zszywanie, wypełnienie watoliną, naszywanie oczu, nosa, ust, uszywanie spodni-ogrodniczek oraz kapelusza z filcu.
2. Poduszka na ślubne obrączki – skrojenie z atłasu poduszki o wym. 20x20cm, wszycie atłasowej tasiemki oraz bawełnianej koronki, wypełnienie watoliną, zszywanie poduszki, ozdobienie kwiatkiem z szyfonu i dżetami.
3. Igielnik-jeź – przygotowanie formy z tektury, wycięcie dwóch kół z polaru, obszywanie ściąganiem fastrygowym, ściąganie nitki, wypełnienie watoliną, połączenie z tekturą.
4. Wąż-przytulanka – wykonanie mustro, skrojenie z polaru, zszywanie, naszywanie oczu, wypełnienie watoliną.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Obrazek na sklejkę – przygotowanie motywu, przeniesienie na sklejkę, malowanie farbami, przykręcanie zawieszki.
2. Pieski – przerysowywanie wszystkich części psa na deskę, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie białą farbą akrylową, ozdabianie pieska muszką wykonaną ze wstążki – utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.
3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych i pelargonii – oczyszczenie, nawożenie, podlewanie.
4. Prace w ogrodzie – koszenie trawy, grabienie, usuwanie chwastów.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie nowych gier i zabaw edukacyjnych na platformie internetowej.
2. Poznanie zasad tworzenia przejścia slajdów, animacji i efektów specjalnych.
3. Wprowadzenie nowych funkcji w programie Word. Edycja czcionki, kursywa, pogrubienie.

4. Praca ze zdjęciami cyfrowymi. Zastosowanie gotowych ramek cyfrowych i tworzenie własnych projektów zdjęć w ramach. Tworzenie zdjęć w jesiennej aranżacji.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie percepcji słuchowej i pamięci słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia.
2. Kształtowanie płynności ruchów poprzez rysowanie na arkuszach papieru.
3. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z drugą osobą.
4. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia konstrukcyjne.

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjazd na turnus rehabilitacyjny do Ustronia Morskiego.
2. Integracyjne Spotkanie Osób Niepełnosprawnych połączonych z rocznicą WTZ Ruda Komorska.
3. Pożegnanie lata – spotkanie integracyjne organizowane przez DPS Września.
4. Obchody Dnia Chłopaka.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przedstawienie koncertu z okazji Dnia Chłopca.
2. Zajęcia umuzykalniające: piosenka na dzień chłopca – wspólne pisanie tekstu piosenki do podkładu muzycznego.
3. Rajd rowerowy – doskonalenie prawidłowej postawy podczas jazdy rowerem.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: rozmowa na temat stanu skóry z naciskiem na stan cery. Propozycje odpowiednich, dobranych kosmetyków do rodzaju problemu.
5. Zajęcia relaksacyjne: relaksacja zapachami przy współudziale muzyki poważnej
6. Zajęcia z psychologiem: relaksacja jako sposób na rozładowanie napięć; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne: Zajęcia rehabilitacyjne – ćwiczenia rozluźniające poszczególne partie mięśniowe, ćwiczenia z laską gimnastyczną, podchody w terenie po okolicy Gozdowa, metodyka i nauczanie odbicia oburącz dolnego w piłce siatkowej, gry i zabawy rozwijające propriocepcję, ćwiczenia i zabawy korygujące wady postawy, jazda na hulajnogach, spacer, marsz, gra w piłkę nożną, zwiększenie wytrzymałości oraz wydolności organizmu, aerobik, ćwiczenia w rytm muzyki, rajd rowerowy.

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Breloczki do kluczy – odrysowywanie wzoru, wycinanie, ozdabianie koralikami, brokatem, guzikami, nawlekanie rzemyka – rozwijanie inwencji twórczej, wdrażanie do estetyki pracy.
2. Obrazek z kawałków tkanin- przygotowanie szkicu pracy, wybór z pośród różnorodnych tkanin, docinanie, wyklejanie – pobudzanie do samodzielności, wdrażanie do estetyki pracy.
3. Koty z filcu – odrysowywanie wzoru, wycinanie, przyklejanie oczu, nosa, wąsów, wykonanie obrożi według własnej inwencji - rozwijanie wyobraźni.
4. Serwetki z płótna – wycinanie płótna, ozdabianie serwetek w dowolny sposób; obszywanie, haftowanie, malowanie specjalnymi kredkami do materiału – rozwijanie umiejętności posługiwania się akcesoriami krawieckimi.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Poznanie właściwości grzybów oraz ich zastosowania w kuchni – suszenie grzybów, przyrządzanie zupy grzybowej.
2. Wykorzystanie grzybów w przyrządzaniu dań głównych – pierogi z kapustą i grzybami.
3. Orzechy w jesiennej diecie – omówienie właściwości odżywczych orzechów.
4. Przygotowanie sałatki warzywnej – doskonalenie umiejętności krojenia warzyw.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. Grafika - „jesienne stemple” – przygotowanie liści, nanoszenie farby, odciskanie, obmalowanie – tworzenie jesiennych kompozycji.
2. Wykorzystanie darów natury – jarzębina, szyszki, żołędzie, orzechy gałązki, kora, tworzenie kompozycji.
3. Rysowanie tuszem, lawowanie (patyk, piórko).
4. Pogadanka na temat dnia Wszystkich Świętych – odwiedzanie miejsc pamięci narodowej.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kartka imieninowa z aplikacją – wykonanie aplikacji, naszywanie na karnet, wklejenie kartki z życzeniami.
2. Torebka patchworkowa – przygotowanie tkanin, skrojenie, odpowiednie zszywanie, rozprasowanie.
3. Podkładka pod kubek – skrojenie z białego filcu kółka, naszywanie na nim trójkątów z żółtego filcu.
4. Kostium wróżki – skrojenie z popielatej bawełny, obrębianie boków overlockiem, rozprasowanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Przygotowywanie brzoźowych krążków – praca z piłą do podłużnego i poprzecznego przecinania drewna.
2. Żurawie – przeniesienie motywu na sklejkę, wycinanie poszczególnych elementów, mocowanie do podstawek, doklejanie detali.
3. Łapacz snów – wycinanie drewnianych kółek w sklejce, nawiercanie otworów, doczepianie sznurków, ozdabianie piórami.
4. Sowy – wyrzynanie poszczególnych elementów, zbijanie przy użyciu młotka lub wiertarko-wkrętarki, malowanie, ozdabianie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Utrwalanie pracy z programem Word – pisanie wierszy ulubionego autora.
2. Tworzenie i przegrywanie płyt CD z ulubionymi piosenkami.
3. Praca z programem Word – jesiennie wiersze. Przepisywanie tekstu.
4. Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektywu, z użyciem lampy błyskowej i bez jej użycia.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia dłoni.
2. Rozładowanie emocji – zajęcia z tworzywami przekształcalnymi.
3. Doskonalenie umiejętności dodawania i odejmowania – ćwiczenia na podstawie przygotowanych scenek z zakupami w sklepie.
4. Rozwijanie zmysłu smaku - próbowanie wybranych substancji, określanie smaku: gorzki, słodki, słony, kwaśny.

VIII. INTEGRACJA

1. Święto Dyni – konkursy i gry na świeżym powietrzu.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przygotowania do akademii z okazji Dnia Niepodległości, recytacja wybranych wierszy oraz wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie pieśni patriotycznych związanych ze świętem niepodległości.
3. Gry i zabawy na świeżym powietrzu.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: farbowanie włosów, nauka modelowania i suszenia włosów na okrągłą szczotkę.
5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia rozluźniające.

6. Zajęcia z psychologiem: zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego; ukazanie związku zdrowia fizycznego i psychicznego; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia bierne kkd oraz kkg, ćwiczenia czynne wolne, gry i zabawy na świeżym powietrzu, nauczanie i metodyka; rzutu do kosza, skoku w dal, rzut piłką lekarską, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, wzmacniające mięsień prostownik grzbietu, mm karku

i ściągające łopatki, gry i zabawy sportowe, doskonalenie gry w piłkę siatkową.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Zakładka do książek – wycinanie zakładki z kolorowej tektury, naklejanie sprasowanych, zasuszonych liści, oklejanie folią, wykonanie dziurkaczem otworu, przeciągnięcie przez otwór kolorowej włóczki - pobudzanie inwencji twórczej i wyobraźni.

2. Stroik z orzechów – wycinanie z tektury koła, przyklejanie przy pomocy kleju na gorąco różnorodnych orzechów, ozdabianie kokardkami z rafii - usprawnianie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

3. Kukiełki z szyszek – wykorzystanie materiałów przyrodniczych - przyklejanie, łączenie szyszek, sosnowych igieł, listek, piórek - rozwijanie zdolności twórczych, stwarzanie możliwości tworzenia nowych form.

4. Jesienne motywy – malowanie farbami witrażowymi; zaznaczanie konturów, wypełnianie ich, odpowiedni dobór barw, suszenie – pobudzanie do samodzielności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie rogalik z makiem z okazji dnia „Św. Marcina”.

2. Przygotowanie kompotu z dyni.

3. Zupa z dyni – poznanie nowego przepisu kulinarnego z wykorzystaniem produktów sezonowych.

4. Wypiekanie ciasteczek z wróżbą z okazji „Andrzejek”.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1. „Święto Niepodległości” – rozwijanie poczucia przynależności narodowej: przygotowanie gazetki okolicznościowej.

2. Przedmioty użytku dnia codziennego- ćwiczenia w rysowaniu w różnych ujęciach perspektywicznych.

3. Wykonanie puzzli – naklejanie obrazka na tekturę, rysowanie przy pomocy linijki, przecinanie, układanie.

4. Świece – wykonanie kolorowych świec na stół wigilijny.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Godło Polski – wycięcie z białego filcu orła, przyszycie go ścięciem zygzakowym do czerwonego filcu – sprowokowanie do rozmowy o Święcie Niepodległości.

2. Gwiazdka z polaru – odrysowanie, zszycie gwiazdki, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z czerwonego flauszu.

3. Skrzat z bawełny – skrojenie, zszycie, zamocowanie czapki i nosa.

4. Mikołaj z polaru – skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z filcu oraz szalika z polaru.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Grabienie liści – sprzątanie terenu wokół naszego Domu – przygotowanie terenu do zimy – doskonalenie dobrej organizacji pracy oraz wytrwałości.

2. Wbijanie gwoździ w deski – praca z młotkiem – ćwiczenie dokładności i precyzji.

3. Drewniane anioły – przygotowanie odpowiedniego drewna, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie, ozdabianie, utrwalanie lakierem bezbarwnym.

4. Choinki – przerysowywanie choinek na desce, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie farbą akrylową, ozdabianie – utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Doskonalenie umiejętności pisania na komputerze w programie Word – życzenia imieninowe.

2. Wykonywanie wydruku fotografii dokonanych na piknikach integracyjnych.

3. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

4. Poznanie komunikatorów internetowych – Gadu-Gadu, Skype.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie dużej motoryki – krążenia kończyn, całego ciała.

2. Rozwijanie zmysłu węchu - rozpoznawanie zapachów i identyfikowanie ich z produktem, zagadki zapachowe.

3. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.

4. Poznanie doznań termicznych-zabawy i ćwiczenia z wodą: wdrażanie do zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z wody.

VIII. INTEGRACJA

1. Marcinki – ŚDS Pietrzyków.

2. Uroczysta Akademia z okazji Święta Odzyskania Niepodległości.

3. Andrzejki – zabawa taneczna wraz z konkursami na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Akademia z okazji Dnia Niepodległości. Praca nad jasełkami, utrwalanie wierszy, ról, przygotowywanie rekwizytów.

2. Zajęcia umuzykalniające: przypomnienie kolęd i pastorałek.

3. Zajęcia taneczne: nauka prostej choreografii do muzyki pop.

4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: usuwanie niechcianego owłosienia – depilacja brwi i brody.

5. Zajęcia relaksacyjne: masaże w parach.

6. Zajęcia z psychologiem: wprowadzenie w tematykę nadchodzących wakacji; rozmowa na temat planów i form spędzania czasu wolnego informowanie o zasadach bezpieczeństwa; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).

7. Zajęcia rehabilitacyjne: gry i zabawy w rytm muzyki, ćwiczenia czynne z oporem, poizometryczna relaksacja mięśni, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, masaż klasyczny, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia samowspomagane, rozładowanie negatywnych emocji poprzez boks, masażyki – robienie pizzy, naleśnika, pisanie na maszynie, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia ogólnousprawniające na przyrządach gimnastycznych.

GRUDZIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Świąteczne skrzaty – lepienie z plasteliny wąskiego wałka, łączenie nim dwóch orzechów włoskich, po bokach wsuwanie w plastelinę zapalek jako ramion, przyklejamy z plasteliny nos do górnego orzecha, a plastelinowe stopy do dolnego, malowanie flamastrem oczu, ust, wycinanie z filcu czapki, przyklejanie jej do orzecha, związywanie góry włóczką – rozwijanie wyobraźni i poczucia piękna.

2. Chojniki z piórek – mocowanie kijka w ozdobnej doniczce przy pomocy gąbki florystycznej przyklejanie przy pomocy kleju na gorąco piórek, przyklejanie na czubek kokardki – wyzwalanie radości tworzenia.

3. Gwiazda betlejemka – odrysowywanie, wycinanie, zwijanie żółtej bibułki w kulki, tworzenie kwiatów – rozwijanie wyobraźni.

4. Renifery – ozdoby na drzewko – odwzorowywanie na biały filc postaci renifera, wycinanie, naklejanie oczu, przyszywanie wstążki oraz zawieszki - doskonalenie spostrzegawczości, rozwijanie wyobraźni.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Wypiekanie pierników, dekorowanie ciastek lukrem i kolorowymi posypkami.

2. Pieczenie tradycyjnych ciast świątecznych – makowce, serniki, placki z piernikami.

3. Przygotowywanie tradycyjnych dwunastu potraw wigilijnych, m.in. ryby, groch z kapustą, kluski z makiem, kapusta z grzybami, zupa owocowa.

4. Dekorowanie stołu zachowując tradycyjne elementy – sianko pod obrusem, opłatek na stole, stroiki świąteczne.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTOLIGATORSKA

1.4 Grudzień – święto górników: czyli na czym polega praca górnika? – malowanie lub opisanie pracy górnika.

2. Wydrapywanka – „Moje święta” przygotowanie kolorowej powierzchni za pomocą kredek pastelowych, malowanie powierzchni kartki farbą plakataową, po wyschnięciu wydrapywanie za pomocą nożyczek.

3. Techniki mieszane: „CHOINKI, MIKOŁAJE, ANIOŁKI”- przygotowanie stożków, kul itp. oklejanie szarym papierem, kawą, szyszkami, zbożem, płatkami osikowymi.

4. Kalendarz na rok 2025 – praca z komputerem.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Renifer z rogami z gałązek – przygotowanie szablonu, skrojenie poszczególnych elementów, zeszywanie, wypełnienie watoliną, połączenie, wybór gałązek na rogi, zamocowanie.

2. Kartka bożonarodzeniowa z aplikacją – skrojenie elementów aplikacji, naszywanie, ozdobienie brokatem i sizalem.

3. Chojinka z juty – skrojenie, obszycie boków, wypełnienie watą, zamocowanie na patyku, umieszczenie w dekoracyjnej doniczce.

4. Worek Św. Mikołaja – skrojenie worka, zszywanie boków z wykorzystaniem overlocku.

V. PRACOWNIA STOLARSKO-OGRODNICZA

1. Gwiazda betlejemka – wyrzynanie ze sklejk różnych wielkości gwiazd, wygładzanie krawędzi, malowanie, nawiercanie otworów.

2. Stroiki świąteczne – doskonalenie umiejętności układania kompozycji, obróbka ręczna, podnoszenie umiejętności stolarskich.

3. Renifery i bałwany – wycinanie reniferów wg szablonu, wygładzanie, malowanie, ozdabianie czerwonym nosem i kokardką.

4. Chojinka z listewek – odmierzanie listewek, frezowanie rowków, łączenie dwóch elementów za pomocą wiertarko-wkrętarki, przyklejanie drewnianych ozdób, lakierowanie – praca z frezarką, przypomnienie zasad obsługiwanego sprzętu.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Zakładanie skrzynki e-mail na poczcie internetowej. Uruchamianie poczty, przesyłanie

2. Tworzenie kart ozdobnych i drukowanych kopert w programie Word.

3. Tworzenie wydruków zimowych w programie Power Point.

4. Zapisywanie życzeń i wierszy świątecznych na dysku zewnętrznym – pendrive.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie spostrzegawczości słuchowej - wyklaskiwanie słyszanego prostego rytmu.

2. Rozwijanie małej motoryki – wymachy i krążenia kończyn górnych (stopniowo rąk, dłoni, palców).
3. Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia tułowia, skłony, skręty w różnych kierunkach.
4. Rozładowanie emocji – zajęcia z tworzywami przekształcalnymi.

VIII. INTEGRACJA

1. Mikołajki – ubieranie choinek w pracowniach, obdarowywanie się upominkami.
2. Mikołajki – spotkanie integracyjne w Zespole Szkół Specjalnych we Wrześni.
3. Spotkanie wigilijne wraz z zaproszonymi gośćmi.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Przedstawienie z okazji świąt Bożego Narodzenia.
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie kolęd i pastorałek, wspólne pisanie piosenki noworocznej.
3. Zajęcia na lodowisku: doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach.
4. Zajęcia fryzjersko-kosmetyczne: nawilżanie skóry twarzy w okresie zimowym – wykonywanie maseczek na twarz i szyję.
5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia uspokajające i koncentrujące - reagowanie ruchem na słowo, odprężenie całego ciała.
6. Zajęcia z psychologiem: Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (złość, agresja). Rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, gry i zabawy ruchowe z elementami tańca, masaż klasyczny, ćwiczenia z zastosowaniem metody Bobath oraz PNF, ćwiczenia rozluźniające mięśnie pośladkowe oraz prostownik grzbietu, ćwiczenia kontralateralne i ipsilateralne, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, masaż relaksacyjny, naświetlanie lampą Sollux, aerobik – nauka prostego układu choreograficznego.

STAROSTA

Dłoniży Jaśniewicz