

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „NA SKARPIE” W GOZDOWIE NA ROK 2026

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wesołe 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. Zimowy krajobraz – wycinanie konturów elementów krajobrazu np. słońca, ptaków, bałwana itp. - 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. Kartki okolicznościowe - wydzieranie, wycinanie, naklejanie – zastosowanie różnych technik plastycznych – rozwijanie umiejętności manualnych, doskonalenie staranności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Przypomnienie i utrwalenie zasad BHP podczas wykonywania posiłków.
2. Przypomnienie zasad obsługi i konserwacji sprzętu AGD dostępnego w pracowni.
3. Przygotowywanie prostych posiłków śniadaniowych – kanapki, tosty.
4. Pieczenie malinowych babeczek na zabawy karnawałowe – wartości odżywcze malin w odżywianiu.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Królowa Śniegu – owijanie sznurkiem rolki po ręcznikach papierowych, mocowanie głowy z kłębka włóczki, doklejanie włosów za pomocą sznurka, wykonanie sukienki z kolorowego papieru – doskonalenie spostrzegawczości, wyzwalanie radości tworzenia.
2. Malowanie farbami akwarelowymi obrazków o tematyce zimowej – rozwijanie umiejętności doboru farb i ich mieszania.
3. Naszyjnik z papieru – odrysowywanie kółek przy pomocy cyrkla, wycinanie kolorowych kółek.
4. Kartki okolicznościowe - wydzieranie, wycinanie, naklejanie – zastosowanie różnych technik plastycznych – rozwijanie umiejętności manualnych, doskonalenie staranności.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Przypomnienie i utrwalenie zasad obsługi maszyny do szycia i jej konserwacji – na podstawie instrukcji obsługi maszyny.
2. Portfelik z zimowym motywem – wykorzystanie do pracy overlocku.
3. Kwiaty z lnu na „Dzień Babci i Dziadka” – przygotowanie kółek z tkaniny, obszycie ścięciem fastrygowym, odpowiednie uformowanie, zamocowanie na łożyzce z drutu.
4. Bieżnik z aplikacją – skrojenie elementów aplikacji, naszywanie, rozprasowanie – wdrażanie do prawidłowego posługiwania się nożyczkami.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Powtórzenie regulaminu pracowni i zasad BHP- odczytanie poszczególnych punktów regulaminu, omawianie ich z uczestnikami.
2. Wbijanie gwoździ w deseczki - praca z młotkiem - ćwiczenie precyzji i dokładności.
3. Renowacja mebli warsztatowych - usuwanie nierówności na powierzchni mebli, wygładzanie papierem ściernym, dokręcanie brakujących śrub i wkrętów, malowanie- wdrażanie do pracy zespołowej.
4. Wycinanie elementów ze sklejk, wygładzanie papierem ściernym - łączenie płaszczyzn za pomocą wkrętów – doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

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

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

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1.Rozwijanie spostrzegawczości słuchowej - wyklaskiwanie słyszanego prostego rytmu.

2.Kształtowanie motoryki narządów mowy. Ćwiczenia dotyczące prawidłowego wymawiania wyrazów.

3.Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia tułowia, skłony, skręty w różnych kierunkach.

4.Rozwijanie pojęcia dotyczącego kierunków w przestrzeni - zabawy po wytyczonych drogach utworzonych przy pomocy szarf.

VIII. INTEGRACJA

1.Turniej szachowy – ŚDS Gozdowo.

2.Kolędowanie – Zespół Szkół Specjalnych we Wrześni.

3.Królewski bal – „Dom Tęcza”.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1.Zajęcia teatralne: Wyartykułować tak, żeby nas zrozumiano – ćwiczenia z poprawnej dykcji.

2.Zajęcia umuzykalniające: wykonywanie ćwiczeń słuchowych.

3.Belgijka - nauka choreografii tańca.

4.Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad pielęgnacji włosów oraz skóry głowy, zapoznanie się z fryzurami i makijażami karnawałowymi – fryzury i makijaż karnawałowy.

5.Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe.

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 kształtujące motorykę małą i dużą, ćwiczenia manualne, gra w kręgle, toczenie, rzucanie i chwytanie, ćwiczenia kształtujące celność oraz poprawiające siłę – rzucanie piłkami różnej wielkości oraz wagi. 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.Wyszywanie na tekturze – ćwiczenie umiejętności nawlekania igły, dobór kolorów włóczek – doskonalenie koncentracji i uwagi.

2.Wycinanie serc z czerwonej tektury, zdobienie brokatowym klejem, mocowanie patyczków od szaszłyków, ozdabianie nimi doniczek z kwiatami w pracowni.

3.Układanie kompozycji z kolorowych koralików i utrwalanie ich poprzez zaprasowywanie gorącym żelazkiem – przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

4.Kompozycje z szarego papieru – przypomnienie, doskonalenie znanych już umiejętności wykonanie prac z szarego papieru o różnej grubości i fakturze – ukazywanie możliwości wykorzystywania różnorodnych materiałów.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1.Smażenie chrupków na „Tłusty czwartek” – dekoracja cukrem pudrem.

2.Pieczenie truskawkowego ciasta z okazji „Walentynek”.

3.Pieczenie rogalików z ciasta francuskiego.

4.Omówienie sposobów parzenia herbaty oraz podania jej z syropami smakowymi.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Rysunek ołówkiem, kredką, mazakiem- operowanie światłem, cieniem.
2. Przygotowanie kartek z okazji dnia ŚW. WALENTEGO- precyzyjne przycinanie papieru.
3. Amorki z masy solnej, modeliny.
4. Rysowanie świecy, temat: „Zorza polarna” – malowanie całości farbą akwarelową w ciemnym kolorze.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Serce-zawieszka z czerwonego polaru – skrojenie wg szablonu, zamocowanie zawieszki, przeszycie, wypełnienie watoliną, ozdobienie koralikami.
2. Ikebana z sercami z juty – przygotowanie szablonu serca, odrysowanie, uszycie na maszynie, zamocowanie na ikebanie.
3. Serduszek z aksamitu – skrojenie, zszywanie, wypełnienie watoliną, zamocowanie ozdobnego sznureczka.
4. Torba na zakupy z walentynkowym motywem – skrojenie z płótna, naszywanie serc z filcu, zamocowanie uchwytów, zszywanie, rozprasowanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Pudełeczka na drobiazgi- wycinanie ze sklejk równo odmierzonych części, wycinanie wgłębień przy pomocy frezarki, łączenie wszystkich elementów, przykręcanie zawiasów do wieczka szkatułki, ozdabianie wg własnych inwencji twórczych – rozwijanie kreatywności, zdolności manualnych.
2. Walentynkowe serduszek – wycinanie z cienkiej sklejki małych serduszek za pomocą piły włosowej, wygładzanie, malowanie farbą akrylową, ozdabianie, pakowanie – praca zespołowa.
3. Baletnice- przeniesienie wzoru baletnicy na sklejkę, wycinanie przy pomocy wyrzynarki, mocowanie do podstawy, malowanie farbą akrylową, ubieranie spódniczka z tiulu, ozdabianie koralikami i wstążeczką - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
4. Praca z wiertarką - wykonywanie prostych ćwiczeń z dokładnym przewiercaniem otworków w materiałach drewnianych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamiania programu antywirusowego.
2. Poznanie programów zainstalowanych na komputerze, ich właściwości i sposobu uruchamiania.
3. Praca z programem Word – ulubione teksty piosenek. Przepisywanie tekstu.
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. Kształtowanie i pobudzanie analizatora słuchowego – ćwiczenia z nagraniami muzycznymi różnych odgłosów zwierząt.
2. Poznanie doznań termicznych – zabawy i ćwiczenia z wodą: wdrażanie do zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z wody.
3. Rozwijanie zmysłu smaku - próbowanie wybranych substancji, określanie smaku: gorzki, słodki, słony, kwaśny.
4. Pobudzanie koordynacji ruchowej – ćwiczenia naprzemienne w pozycji stojącej i leżącej.

VIII. INTEGRACJA

1. Zabawa karnawałowa – ŚDS Chromiec.
2. Ostatki – zabawa na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Walentynki – występ z okazji Święta Zakochanych.
2. Zajęcia umuzykalniające: utrwalanie hymnu naszego Domu.
3. Dance cardio: łączenie tańca i z ćwiczeniami aerobowymi - poprawa kondycji.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: utrwalenie zasad pielęgnacji rąk i paznokci.

5. Zajęcia relaksacyjne: aromaterapia.

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 – rower stacjonarny, stepper, orbitrek, bieżnia, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkg z wykorzystaniem gumy Thera band oraz hantli, ćwiczenia na matach z elementami jogi, aerobik: nauka układu tanecznego, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia rozciągające ścięgno Achillesa przy drabinkach. Ćwiczenia korekcyjne- wady postawy.

MARZEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wiosenne kwiaty na Dzień Kobiet – przycinanie bibuły, dobór kolorów, formowanie poszczególnych elementów takich jak płatki kwiatów, liści, oplatanie krepą patyczków, łączenie elementów- rozwijanie pomysłowości.

2. Origami – wiosenne motywy – wycinanie kółek z kolorowego papieru, zaginanie, naklejanie według określonego wzoru – rozwijanie dokładności, kreatywności.

3. Baranki – tworzenie postaci zwierząt z wyduszek i plasteliny – rozwijanie inwencji twórczej, stwarzanie możliwości przeobrażania i tworzenia nowych form.

4. Kurczaczek - obrazek z kawałków tkanin, przygotowanie szkicu pracy, wybór spośród różnorodnych materiałów, docinanie, wyklejanie – pobudzanie do samodzielności, wdrażanie do estetyki pracy.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie świątecznych ciast- babek, mazurków

2. Dekorowanie stołu Wielkanocnego- rozłożenie talerzy, sztućców, serwetek, kompozycji z pisanek i własnoręcznie wykonanych dekoracji.

3. Przygotowanie tradycyjnych potraw świątecznych- sałatka warzywna, biała kiełbasa, jaja.

4. Poznanie różnych sposobów faszerowania schabu i podawania go.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO- INTROLIGATORSKA

1. Malowanie prac na szkle o tematyce wiosennej, zaznaczanie konturów, wypełnianie różnymi kolorami – rozwijanie dokładności i cierpliwości.

2. Wiosenne kwiaty na Dzień Kobiet – przycinanie bibuły, dobór kolorów, formowanie poszczególnych elementów takich jak płatki kwiatów, liści, oplatanie krepą patyczków, łączenie elementów- rozwijanie pomysłowości.

3. Origami – wiosenne motywy – wycinanie kółek z kolorowego papieru, zaginanie, naklejanie według określonego wzoru – rozwijanie dokładności, kreatywności.

4. Kurczaczek - obrazek z kawałków tkanin, przygotowanie szkicu pracy, wybór z pośród różnorodnych materiałów, docinanie, wyklejanie – pobudzanie do samodzielności, wdrażanie do estetyki pracy.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Laurka na Dzień Kobiet – przygotowanie karnetu, wykonanie aplikacji z filcu, naszywanie na karnet ściąganiem zygzakowym.

2. Sukienka dla Marzanny – skrojenie prostokąta z podwójnie złożonej dzianiny, zszywanie.

3. Zajączek ze sztruksu – skrojenie, zszywanie, połączenie poszczególnych elementów, zamocowanie marchewki z polaru.

4. Baranek z futerka – skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watoliną – doskonalenie umiejętności krojenia tkanin futerkowych.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

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

2. Portrety na drewnianych krążkach- przygotowanie krążków w pomieszczeniach warsztatowych, malowanie na nich twarzy wymyślonych postaci, ewentualne doklejanie włosów, wąsów, brody, brwi itd.- zachęcanie do kreatywności i przejawiania własnej inwencji twórczej.

3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych - podlewanie, oczyszczanie liści z kurzu, nawożenie - rozwijanie umiejętności ogrodniczogospodarczych.

4. Wykonywanie wielkanocnych ozdób - wycinanie elementów ze sklejki, wygładzanie papierem ściernym, łączenie elementów za pomocą kleju i wkrętów - praca z wyrzynarką i wiertarką.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

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

2. Tworzenie i przegrywanie płyt CD z ulubionymi piosenkami.

3. Poznanie zasad tworzenia przejścia slajdów, animacji i efektów specjalnych.

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

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Ćwiczenia oddechowe. Zajęcia relaksacyjne przy muzyce.

2. Rozwijanie małej motoryki – wymachy i krążenia kończyn górnych (stopniowo rąk, dłoni, palców).

VIII. INTEGRACJA

1. Obchody Dnia Kobiet – ŚDS Gozdowo.

2. Pożegnanie zimy – wykonanie Marzanny.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Dzień Kobiet – przedstawienie z okazji Święta Kobiet

2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy rytmiczne- wykorzystanie naturalnych efektów np. klaskanie, uderzanie ręką o stół czy tupanie nogami w podłogę.

3. Zajęcia zumby: ćwiczenia z elementami gimnastyki.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: Dzień Kobiet, czyli dobry powód, aby zadbać o swój wygląd

5. Zajęcia relaksacyjne: opowiadanie relaksacyjne „Kolory tęczy”.

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- kontralatelarne 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.

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Mozaika – obrazki ze skorupki jajek – malowanie skorupki różnymi barwami, wykonanie szkicu, naklejanie skorupki przy pomocy wykałaczki, utrwalanie barw lakierem bezbarwnym – wyrabianie poprawności ruchu pęsetkowego, wyzwalanie radości tworzenia, dokładności.

2.Kwiaty z wydmuszek w doniczkach; malowanie farbami wydmuszek, tekturowych liści i patyczków, nakładanie ich na patyczki, nakładanie ich na patyczki, umieszczanie ich w doniczkach, obsypywanie pokruszoną korą – rozwijane inwencji twórczej oraz estetyki.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- 1.Ukazanie różnych możliwości wykorzystania ryżu- danie chińskie.
- 2.Przygotowanie dania głównego – papryka faszerowana ryżem i mięsem.
- 3.Przyrządzanie sałatki na zimno z ryżem i tuńczykiem.
- 4.Poznanie rodzajów talerzy – deserowe, obiadowe oraz sztućców – widelców, noży, łyżek, łyżeczek.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

- 1.„Kolorowe pisanki” – oklejanie wydmuszek kolorowym papierem, krepą lub plasteliną, mocowanie przywieszek, patyczków.
- 2.Wielkanocne zwierzątka z rolek- przygotowanie rolek, oklejanie kolorową bibułą, mocowanie rąk, oczu, nóg, dekorowanie- zwrócenie uwagi na estetykę podczas pracy.
- 3.„Koszyczek wielkanocny” – wydzieranka z gazet i wycinanka z kolorowego papieru, mocowanie na przygotowanej powierzchni.
- 4.Pogadanka na temat świąt państwowych: 1 Maj –dzień pracy, 2 Maj – święto flagi, 3Maj – Konstytucja 3Maja- wykonanie chorągiewek.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

- 1.Stroik na stół wielkanocny z tulipanami z bawełny – skrojenie wg szablonu, uszycie, udekorowanie brzoźowego konaru, ozdobienie chrobotkiem i piórkami.
- 2.Poduszka z atlasu – skrojenie, zszycie, wypełnienie silikonową watoliną, zaszywanie, rozprasowanie.
- 3.Biedronka z bawełny i polaru minky – skrojenie wg mustro, zszycie poszczególnych elementów, połączenie, ozdobienie.
- 4.Flaga Polski – skrojenie z biało-czerwonego kuponu tkaniny, obszycie brzegów, wykonanie tunelu –sprowokowanie do rozmowy na temat rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

- 1.Zegary z drewna – wycinanie elementów, malowanie cyferblatu, montowanie mechanizmu, dekorowanie - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych..
- 2.Spacery 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.Donice na kwiaty – projektowanie, odmierzanie elementów, wycinanie elementów z drewna, szlifowanie, łączenie, malowanie - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych..

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

- 1.Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści związanych z bezpieczeństwem podczas wakacji.
- 2.Zapisywanie zdjęć po edycji na dyskach wewnętrznych. Tworzenie folderów z nazwą danego katalogu.
- 3.Poznanie zasad funkcjonowania programu Power Point. Przejścia slajdów, czas animacji.
- 4.Praca z programem Word – tworzenie marginesów wykonywanie nagłówków, ustawienia strony.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

- 1.Rozładowanie emocji – zajęcia z tworzywami przekształcalnymi.
- 2.Pobudzanie koordynacji wzrokowo - ruchowej – zgadywanki.
- 3.Usprawnianie narządu mowy poprzez ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, szczęki dolnej.
- 4.Kształtowanie i pobudzanie analizatora słuchowego – ćwiczenia z nagraniami muzycznymi różnych odgłosów zwierząt.

VIII. INTEGRACJA

1. Światowy dzień autyzmu.
2. Uroczyste Śniadanie Wielkanocne – ŚDS Gozdowo.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Dialogi – czytanie krótkich tekstów z podziałem na role.
2. Zajęcia umuzykalniające: wykonywanie ćwiczeń oddechowych.
3. Zajęcia taneczne: nauka prostej choreografii do muzyki pop.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: zapoznanie się z zasadami szczególnej pielęgnacji włosów suchych, zniszczonych, wypadających, przetuszczających się.
5. Zajęcia relaksacyjne: progresywna relaksacja mięśni Jacobsona.
6. Zajęcia z psychologiem: sposoby radzenia sobie z obniżonym nastrojem; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne - ćwiczenia ogólnousprawniające w rytm muzyki, doskonalenie chodu oraz poprawnej postawy podczas ćwiczeń, ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem - UGUL, poizometryczna relaksacja mięśni, ćwiczenia bierne kkd i kkg , 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.

MAJ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Ulubione zwierzątko – szkice węglem drzewnym, operowanie różną grubością linii, próby tworzenia tła i cieni – przypomnienie techniki.
2. Kwiat z guzików – wybór guzików, naszywanie lub naklejanie na tekturę - ćwiczenie dokładności, wyrabianie dbałości o estetykę pracy.
3. Bransoletki – skręcanie nici krepowych, owijanie tekturowego kółka po taśmie klejącej – rozwijanie pomysłowości.
4. Wydzieranki – bzy - wyklejanie obrazków kawałkami kolorowego papieru, ćwiczenie mięśni palców, wyrabianie cierpliwości, dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Przygotowanie naleśników z nadzieniem czekoladowym.
2. Przygotowanie posiłków śniadaniowych- omlety, uszykowanie dodatków z owoców i posypek.
3. Poznanie sposobów parzenia kawy i obsługi ekspresu do kawy.
4. Przygotowanie kaszki manny z sokiem z jagód.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO- INTROLIGATORSKA

1. „Kwitnący sad” – zapoznanie z techniką „mokre w mokrym”.
2. „Wykonanie zakładek do książek” – przycinanie, wyklejanie, malowanie, rysowanie.
3. LAMINATOR- uszlachetnianie dokumentów , prac – przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych- obsługa laminatora - foliowanie wcześniej wykonanych prac.
4. „DZIEŃ MATKI” - „Kwiatek dla mamy” – z przygotowanych materiałów: drucik, kolorowa bibuła, wata, gorący klej, guziki, tasienki, formowanie kwiatka , ozdabianie kokardą, opakowywanie w celofan.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kot z bawełny – skrojenie wg mustro, zszycie, wypełnienie silikonowym granulatem, zaszycie, naszycie muliną oczu, rozprasowanie.
2. Poduszki na ławki ogrodowe – przygotowanie tkaniny wodoodpornej, skrojenie, zszycie boków, wypełnienie pianką, zaszycie, zamocowanie tasienek.

3. Rękawica kuchenna – skrojenie wg mustro, wzmocnienie watoliną, przepikowanie, przeszycie całości, obszycie lamówką, zamocowanie zawieszki.

4. Skrzat z lnu – skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie zabawnych oczu i wąsów z rafii.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Kolorowy tulipan - wycinanie wyrzynarką wszystkich elementów kwiatka, ścieranie papierem ściernym, malowanie farbami akrylowymi, mocowanie do podstawek, ozdabianie - podnoszenie sprawności stolarskich.

2. Porządkowanie pomieszczeń gospodarczych i ogrodu - układanie narzędzi ogrodniczych, segregowanie, czyszczenie, porządkowanie terenu wokół naszego ośrodka.

3. Ławki z palet – projektowanie ławek, wycinanie poszczególnych elementów z palet, łączenie, malowanie - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych..

4. Prace w ogrodzie- pielęgnowanie grządek, pielienie, podlewanie- doskonalenie umiejętności wykonywania prac ogrodniczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wykonywanie wydruku fotografii dokonanych na piknikach integracyjnych.

2. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

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

4. Poznanie gier edukacyjnych w Internecie. Pokonywanie kolejnych etapów gier.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

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

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

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

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

VIII. INTEGRACJA

1. Rajd rowerowy.

2. Wyjazd na basen.

3. Wyjazd nad morze.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Dzień flagi – inscenizacja słowno-muzyczna

2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy muzyczno- ruchowe.

3. Nordic walking – zwiększenie aktywności mięśniowej podczas chodzenia, poprawa kondycji, oraz odciążenia stawów.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: dobieranie odpowiednich fryzur w zależności od kształtu twarzy.

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

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 kompensacyjne oraz kontralateralne, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia Pilates, ćwiczenia motoryki małej oraz dużej na świeżym powietrzu, ćwiczenia relaksacyjne oraz rozciągające z elementami akrobatyki, ćwiczenia samowspomagane kkg i kkd, nauka lokomocji, ćwiczenia mięśni dna miednicy (zapobieganie nietrzymania moczu), masaż kręgosłupa, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, gra w siatkówkę oraz piłkę nożną. Nordic Walking.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Malowanie farbami - tworzenie pracy symetrycznej, zaginanie kartki, szkicowanie ołówkiem połowy motyla, nanoszenie grubszej warstwy farb, odciskanie poprzez zaginanie w połowie kartki, suszenie pracy – rozwijanie wyobraźni, umiejętności manualnych.
2. Kwiaty z serwetek, papieru kolorowego i krepy, wycinanie płatków, mocowanie, owijanie krepą gałązek – rozwijanie wyobraźni.
3. Owocowe ozdoby do doniczek – odrysowywanie z karty wzorów różnych owoców, wycinanie, ozdabianie, mocowanie patyczków do szaszłyka, utykanie ich w doniczkach – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Origami – rysowanie kólek z kolorowego papieru przy użyciu cyrkla, wycinanie, zaginanie, naklejanie według ustalonego schematu – rozwijanie dokładności, stwarzanie możliwości osiągnięcia sukcesu w krótkim czasie.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Wykorzystanie owoców sezonowych w deserach – galaretki truskawkowe.
2. Wykorzystanie młodych ziemniaków, sałaty masłowej – danie z gotowanymi ziemniakami, sałatą ze śmietaną oraz smażonymi jajkami.
3. Sezon ogórkowy – utrwalanie przepisu na ogórki małosolne – samodzielne zaprawianie tradycyjnych ogórków
4. Przyrządzanie koktajlu owocowego – ukazanie nowych sposobów wykorzystania owoców sezonowych.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Masa ceramiczna – praca z plasteliną, tworzenie figurek, broszek, misek itp.
2. Sztuka użytkowa- wzornictwo przemysłowe, forma, funkcja, rzemiosło ludowe, motywy zdobnicze, obrzędy ludowe; scenografie do przedstawić.
3. Orgiami - „łabędź z papieru” – przygotowanie papierowych prostokątów, składanie papieru rozwijanie procesów myślowych.
4. Fotokolaż – wycinanie z kolorowych gazet elementów, które można wykorzystać w pracy, z uwzględnieniem kształtów, barw, naklejanie na przygotowane tło.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Pacynka z aksamitu – skrojenie, zszywanie boków, wypełnienie głowy watą, zamocowanie oczu ze styropianowych kulek.
2. Piłka z bawełny – skrojenie wg mustro, odpowiednie zszywanie, wypełnienie watolimą.
3. Portfel dla taty – skrojenie z jeansu, wszycie zamka, zszywanie boków – doskonalenie umiejętności wszycia zamka.
4. Zakładka do książki-motylek – skrojenie z kolorowych tkanin postaci motyla, przszywanie na tekturze, zamocowanie tasiemki.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Skrzyneczki na drobiazgi - wyrzynanie elementów, wygładzanie, zbijanie, oklejanie motywami wyciętymi z serwetek, utrwalanie lakierem bezbarwnym - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
2. Motyle - przygotowanie motywu motyla, naklejanie na deseczkę, wycinanie, wyklejanie kawałkami papieru, zaznaczanie konturów-wdrażanie do estetycznego wykonania swojej 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 - rozwijanie umiejętności ogrodniczo-gospodarczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Tworzenie i zapisywanie dokumentów tekstowych na dyskach wewnętrznych.
2. Praca z Internetem – wyszukiwanie treści dotyczących informacji na stronach lokalnych. Zapisywanie treści na pulpicie.
3. Utrwalanie umiejętności obsługi drukarki atramentowej i laserowej.
4. Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Wyrabianie orientacji przestrzennej – ćwiczenia z piłkami i szarfami.
2. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.
3. Rozwijanie równowagi własnego ciała – ćwiczenia ze skakanką.
4. Kształtowanie umiejętności komunikowania się z otoczeniem – ćwiczenia poprzez udział w improwizowanych scenkach.

VIII. INTEGRACJA

1. XX rocznica ŚDS „Na Skarpie” – „Alicja w krainie czarów”.
2. Piknik – ŚDS Gozdowo: impreza cykliczna.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Powitanie lata – inscenizacja słowno-muzyczna.
2. Zajęcia umuzykalniające: ”Piknik na Skarpie” – prezentacja przygotowanych utworów muzycznych.
3. Gra zespołowa – dwa ognie (doskonalenie zasad gry).
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad pielęgnacji stóp- peeling nawilżanie, przycinanie i malowanie paznokci.
5. Zajęcia relaksacyjne: medytacja Mindfulness (uwaga).
6. Zajęcia z psychologiem: gry i zadania rozwijające pamięć, koncentrację, procesy psychomotoryczne; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne - gimnastyka poranna, ćwiczenia rozciągające i rozgrzewające, 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 RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wyklejanki z kuleczek bibuły, temat: „Moja wyspa marzeń”- rozwijanie umiejętności manualnych i cierpliwości.
2. Styropianowe motyle – rysowanie na styropianie motyla, wycinanie przy pomocy nożyka, malowanie – usprawnianie koordynacji wzrokowo – ruchowej.
3. Collage ze strużyn kredek – układanie dowolnej kompozycji ze strużyn, przyklejanie za pomocą kleju, łączenie z elementami kolorowego papieru, trocinami itp. - rozwijanie pomysłowości.
4. Postaci z plasteliny – lepienie z plasteliny postaci, ozdabianie ich materiałem przyrodniczym (piórka, kwiaty, kamyki, piasek itp.) - rozwijanie wyobraźni i ciekawości poznawczej.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Przygotowywanie sałatek ze świeżych warzyw – rzodkiewki, sałaty, marchewki, pomidory.
2. Warzywa w codziennej diecie – motywowanie do regularnego spożywania warzyw – warzywa na patelni.
3. Wypiekanie babeczek ze świeżymi owocami – malinami, truskawkami, bananami, morelami.

4. Pieczenie ciasta drożdżowego z rabarbarem.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. „Wyklejanki” - z kuleczek bibuły, temat: „Moja wyspa marzeń”.

2. „Malowanie plasteliną” - przygotowanie wzoru, malowanie plasteliną czyli rozsmarowywanie palcami.

3. „Collage” ze strużyn kredek – układanie dowolnej kompozycji ze strużyn, przyklejanie za pomocą kleju. Łączenie z elementami kolorowego papieru, trocinami itp.

4. Decoupage z papieru – wykonanie kolorowych wazoników.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Miś z minky – skrojenie, zszywanie, wypełnienie watoliną, ozdobienie tasiemką rypową.

2. Kartka urodzinowa z aplikacją – wykonanie aplikacji, naszywanie na karnet, ozdobienie brokatem.

3. Obrazek z koronek – oklejenie tektury szarym płótnem, wycięcie z koronek kwiatków, listków, łądyżek, odpowiednie skomponowanie, naklejenie na płócienny podkład.

4. Poduszka dekoracyjna – skrojenie poduszki, przepikowanie, zamocowanie kolorowych guzików.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Polne kwiaty - wycinanie ze sklejk poszczególnych elementów, wygładzanie, nawiercanie otworków w celu połączenia kwiatka z łądygą, malowanie - podnoszenie umiejętności warsztatowych,

2. Tworzenie letnich dekoracji - praca z wyrzynarką, ścieranie papierem ściernym.

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

4. Pielęgnacja pelargonii, przesadzanie w korytka, donice, odpowiednie nawożenie, podlewanie - rozwijanie umiejętności ogrodniczo-gospodarczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

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

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. Wstawianie tabel – formatowanie wierszy i komórek, wpisywanie danych w poszczególne wiersze i komórki.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

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

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

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

4. Rozwijanie małej motoryki – wymachy i krążenia kończyn górnych (stopniowo rąk, dłoni, palców).

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjazd nad jezioro – Wiekowo.

2. Wyjazd na basen

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Recytujemy klasyków – nauka czytania wierszy najważniejszych polskich autorów.

2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy odpężające, relaksujące przy muzyce.

3. Siatkówka – omówienie zasad gry oraz sprawdzenie koordynacji ruchu.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad farbowania włosów krok po kroku.
5. Zajęcia relaksacyjne: trening autogenny – skupianie się na rozluźnianiu kolejnych części ciała.
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 i wytrzymałość 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 kręgosłupa, kkd i kkg, gry i zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem lasek gimnastycznych.

SIERPIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Niciane kwiaty – rysowanie, wycinanie kwiatów, zwijanie w pęczki bawełnianych nici, naklejanie ich na kwiaty – wyrabianie cierpliwości.
2. Kompozycja w ramce – układanie kwiatowej kompozycji z suszonych kwiatów i liści, przyklejanie, utrwalanie lakierem w aerozolu – rozwijanie pomysłowości.
3. Moja super teczka – przeglądanie kolorowych gazet, wycinanie elementów, układanie, tworzenie całości, przyklejanie na papierową teczkę – rozwijanie pomysłowości.
4. Origami – tworzenie letnich kompozycji – wycinanie, zaginanie, przyklejanie, łączenie - stymulowanie zmysłu wzroku, stwarzanie możliwości osiągnięcia sukcesu w krótkim czasie.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Przerabianie owoców – zaprawianie dżemów z wiśni i jabłek, mrożenie owoców – wiśni.
2. Przerabianie owoców- zaprawianie kompotów z truskawek i śliwek.
3. Wykonanie zapraw z ogórków z Cary – samodzielne zaprawianie ogórków.
4. Pieczenie ciast z wykorzystaniem owoców sezonowych- wiśnie, śliwki, truskawki.
5. Sporządzanie zakupów w sklepie spożywczym według wcześniej spisanej listy.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Autoportret – szkic, malowanie farbami węglem lub ołówkiem- operowanie światłem, cieniem.
2. Wyroby z gipsu – przygotowanie masy, wypełnienie foremek masą gipsową.
3. Wyszywanie na tekturze – doskonalenie umiejętności nawlekania igły, dobór włóczek pod względem kolorów.
4. Prasowanka z pasteli – przygotowanie papieru śniadaniowego lub pergaminu, malowanie dowolnych kompozycji pastelami – prasowanie rozgrzanym żelazkiem.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Poduszka na ślubne obrączki – skrojenie z atlasu poduszki o wym. 18x18cm, wszycie atlasowej tasiemki i bawełnianej koronki, zszycie poduszki, wypełnienie watoliną, ozdobienie kwiatkiem z szyfonu.
2. Skrzat z juty – skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie zabawnych oczu i wąsów ze sznurka.
3. Lalka-przytulanka – wykonanie mustro (wys. lalki ok. 25cm), skrojenie z bawełny, zszycie, naszycie oczu, wypełnienie watoliną, zawiązanie kolorowych tasiemek na włosach.
4. Igielnik-kwiat – przygotowanie formy z tektury, wycięcie kółek z bawełny, obszycie ściąganiem fastrygowym, ściągnięcie nitek.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Małpka z drewnianych patyków po lodach- układanie, sklejanie za pomocą kleju na gorąco, doklejanie 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. Drewniane słoneczko - wyrzynanie elementów słońca, ścieranie, malowanie, łączenie za pomocą gwoździ i kleju - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
4. Praca z wypalarką - tworzenie letniego krajobrazu, indywidualny wybór motywu, przeniesienie na deseczkę, wypalanie po liniach, malowanie farbami- doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Utrwalanie zasad posługiwania się klawiaturą - tworzenie polskich znaków.
2. Rozwijanie umiejętności uruchamiania przeglądarki internetowej Google. Wyszukiwanie treści o tematyce informatycznej.
3. Rozwijanie umiejętności pisania życzeń imieninowych i przesyłania znajomych drogą mailową.
4. Poznanie funkcji aparatu fotograficznego. Wykonywanie zdjęć w pomieszczeniu i plenerze wychwytyjąc wiosenne krajobrazy.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie i pobudzanie analizatora węchowego – ćwiczenia z różnymi perfumami, kwiatami, napojami oraz ciepłymi potrawami.
2. Kształtowanie i pobudzanie analizatora dotykowego – ćwiczenia z workiem różności.
3. Rozwijanie percepcji wzrokowej - ćwiczenia manipulacyjne: dotykanie i manipulowanie przedmiotami.
4. Usprawnianie percepcji słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia: darcie i zginiatanie papieru, potrząsanie kluczami, itp.

VIII. INTEGRACJA

1. Turniej Tenisa Stołowego – Środa Wielkopolska.
2. Wyjście na kręgielnię do Hotelu Kosmowski we Wrześni.
3. Wyjazd do kina we Wrześni.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Teatr lalek – przygotowanie mini teatryku z własnoręcznie wykonanymi kukiełkami.
2. Zajęcia umuzykalniające: zapoznanie uczestników z nowymi piosenkami, utrwalanie tekstów, wspólny śpiew.
3. Wycieczka rowerowa – rozwijane umiejętności orientacji w terenie, redukcja stresu, poprawa koordynacji ruchowej.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: maseczki kosmetyczne- kupne oraz własnej roboty.
5. Zajęcia relaksacyjne: wizualizacja: „Bezpieczne miejsce”.
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 W. Sherborne, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkg z hantlami, gry i zabawy sportowe z piłkami.

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Postaci z plasteliny – lepienie, przyozdabianie prac materiałem przyrodniczym (piórka, kwiaty, kamyki, piasek itp.) – rozwijanie wyobraźni i ciekawości poznawczej.
2. Kolorowe serwetki – delikatne składanie papierowych serwetek, wycinanie różnych kształtów – wyzwalanie radości tworzenia, ćwiczenie dokładności.
3. Jesienny krajobraz – rysunek wykonany węglem drzewnym – wykonanie szkicu, operowanie różną grubością linii – rozwijanie wyobraźni, doskonalenie staranności.
4. Słoneczniki – wyklejanie środków kulkami z krepy, doklejanie płatków kwiatów do środków, mocowanie patyczków lub drucików – rozwijanie umiejętności manualnych.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Zastosowanie jagód w deserach – babeczki z jagodami.
2. Wykorzystanie jabłek - pieczenie szarlotki.
3. Zaprawy na zimę – poznanie tradycyjnych smaków – wysmażanie powideł śliwkowych.
4. Wypiekanie ciasteczek z okazji Dnia Chłopca.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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. Kartka ze słonecznikiem – wykonanie słonecznika z pasków żółtej tasiemki, zamocowanie kółka z brązowego filcu, przyklejenie całości na brystol.
2. Miś – przytulanka, upominek na Dzień Chłopaka – skrojenie, wypełnienie watoliną, ozdobienie krawatem ze wstążki.
3. Aniołek na radość – skrojenie poszczególnych elementów, przeszycie, obrębienie przy użyciu overlocku, wypełnienie watą, zamocowanie serduszka z napisem „Aniołek na radość”.
4. Krasnal – zakładka do książki – narysowanie na tekturze i tkaninie sylwetki krasnala, wycięcie, obszycie krasnala z tektury tkaniną, zamocowanie tasiemki (ok. 20cm) na górze czapki.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

1. Obrazek na sklejce - przygotowanie motywu, przeniesienie na sklejkę, wypalanie wzoru, malowanie, przykręcanie zawieszki - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
2. Koty – przerysowywanie wszystkich części kota na deskę, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie białą farbą akrylową, ozdabianie kotka muszką wykonaną ze wstążki- utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.
3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych i pelargonii- oczyszczenie, nawożenie, podlewanie.
4. Praca w ogrodzie- koszenie trawy, grabienie, usuwanie chwastów.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wybór tematu i przygotowanie materiałów do stworzenia prezentacji multimedialne.
2. Utrwalanie pracy z programem Word. Pisanie tekstów, edycja dokumentów.
3. Edycja zdjęć w programie Photoshop. Tworzenie pocztówek z wcześniej wykonanych zdjęć w plenerze.
4. Praca z czytnikiem płyt CD. Przesłuchiwanie ulubionych piosenek w formacie audio.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Usprawnianie narządu mowy poprzez ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, szczęki dolnej.
2. Rozwijanie małej motoryki – malowanie ręką dużych powierzchni.
3. Rozwijanie percepcji wzrokowej - ćwiczenia manipulacyjne: dotykanie i manipulowanie przedmiotami.

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

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w imprezie integracyjnej organizowanej przez WTZ Ruda Komorska „Zwycięzać mimo wszystko” – impreza cykliczna.
2. Pożegnanie lata – Dom Pomocy Społecznej we Wrześni.
3. Jesienne podchody – WTZ Czeszewo.
4. Dzień Chłopaka – ŚDS Gozdowo.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Wieczornica z okazji Wszystkich Świętych, czytanie wierszy i wspomnień o zmarłych.
2. Zajęcia umuzykalniające: praca nad scenariuszem z okazji Dnia Chłopca- koncert życzeń.
3. Gry i zabawy na świeżym powietrzu.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: domowe SPA, czyli jak przygotować sobie seans w domu.
5. Zajęcia relaksacyjne: trening autogenny Schulza.
6. Zajęcia z psychologiem: relaksacja jako sposób na rozładowanie napięć; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
7. Zajęcia rehabilitacyjne – ćwiczenia rozluźniające poszczególne partie mięśniowe, ćwiczenia z gumami, ćwiczenia metodą Denisona, 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. Gra w siatkówkę.

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Materiałowe zawieszki o tematyce jesiennej – wykonanie szablonu, odrysowywanie wybranych wzorów, wycinanie, zszywanie elementów, wypełnianie ich watoliną, doszywanie zawieszek - rozwijanie kreatywności, uczenie wytrwałości.
2. Stemple z liści – odciskanie wzorów, obmalowywanie, tworzenie jesiennej kompozycji, dobór kolorów.
3. Dzbanki – przycinanie plastikowej butelki, zgniatanie i skręcanie papieru, kształtowanie formy z butelki i oklejanie jej taśmą dwustronną, naklejanie papierowych pasków – wdrażanie do dokładności, staranności, pobudzanie twórczej aktywności.
4. Jesienne witraże – odwzorowywanie z karty wzorów witraża, wycinanie nożykiem do tapet, naklejanie bibuły – ćwiczenie dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Orzechy w jesiennej diecie – omówienie właściwości odżywczych orzechów.
2. Dyniowe inspiracje – wypiek ciasta z dynią.
3. Pieczenie ciasta z wykorzystaniem orzechów – snikers.
4. Przygotowanie zupy krem z dyni.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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. Jabłko z polaru – skrojenie, zszycie, wypełnienie watą, zamocowanie ogonka ze sznurka.
2. Dynia ze swetra – skrojenie koła, obszycie ściąganiem fastrygowym, ściąganie nitki, wypełnienie watolimą.
3. Nietoperz z filcu – odrysowanie sylwetki nietoperza, zszycie, wypełnienie watolimą.
4. Jesienna ikebana – wykonanie słoneczników z pasków żółtych tasemek, wykonanie skrzata z filcu, zamocowanie dekoracji na konarze drzewa, ozdobienie chrobotkiem.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Dynie na Halloween – wycinanie ze sklejek kształtów dyń, szlifowanie, malowanie – doskonalenie umiejętności manualnych.
2. Drewniane ptaki -przeniesienie motywu na sklejkę, wycinanie poszczególnych elementów, mocowanie do podstawek, doklejanie detali- usprawnianie manualne, kształtowanie dokładności oraz cierpliwości w doprowadzeniu pracy do końca.
3. Sowy - wyrzynanie poszczególnych elementów, zbijanie przy użyciu młotka lub wiertarko-wkrętarki, malowanie, ozdabianie - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
4. Grabienie liści – sprzątanie terenu wokół naszego Domu- przygotowanie terenu do zimy - doskonalenie dobrej organizacji pracy oraz wytrwałości.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Obróbka zdjęć – kontrast, jasność, redukcja efektu czerwonych oczu.
2. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.
3. Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.
4. Poznanie nowych gier i zabaw edukacyjnych na platformie internetowej.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia tułowia, skłony, skręty w różnych kierunkach.
2. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia dłoni.
3. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.
4. Rozwijanie zmysłu węchu - rozpoznawanie zapachów i identyfikowanie ich z produktem, zagadki zapachowe.

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjazd na basen – Września.
2. Dzień Dyni – zabawy z dynią w roli głównej.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Wieczornica z okazji Wszystkich Świętych, czytanie wierszy i wspomnień o zmarłych.
2. Zajęcia umuzykalniające - śpiewanie pieśni patriotycznych przy akompaniamencie gitary.
3. Gimnastyka na siłowni zewnętrznej. Wzmocnienie mięśni, redukcja stresu.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: poznawanie trendów jesiennych – fryzury i makijaż; przygotowywanie fryzur i makijaży na zabawę andrzejkową.
5. Zajęcia relaksacyjne: wizualizacja „Spacer w chmurach”.
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, jazda rowerami, 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, ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, wzmacniające mięsień prostownik grzbietu, mm karku i ściągające łopatki, gry i zabawy sportowe na świeżym powietrzu, doskonalenie gry w piłkę siatkową.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Kotyliony ze wstążek z okazji Święta Odzyskania Niepodległości - odmierzanie wstążek, przycinanie, przymarszczanie, mocowanie zapięcia.
2. Jesienny talerz - oklejanie papierowego talerzyka suszonymi liśćmi – ćwiczenie pomysłowości.
3. Kukielki z szyszek – wykorzystanie materiałów przyrodniczych - przyklejanie, łączenie szyszek, sosnowych igieł, listek, piórek - rozwijanie zdolności twórczych, stwarzanie możliwości tworzenia nowych form.
4. Jesienna girlanda – wykorzystanie szyszek, kasztanów, owocu głogu, piórek, żółędzi do wykonania girlandy – rozwijanie zdolności twórczych.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Utrwalanie umiejętności obsługi pieca elektrycznego - dostosowanie odpowiedniej temperatury do rodzajów ciast.
2. Pieczenie rogalików z makiem z okazji dnia „Św. Marcina”.
3. Przygotowywanie zupy grzybowej.
4. Wypiekanie kruchych ciasteczek z wróżbą z okazji „Andrzejek”.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Kotyliony ze wstążek z okazji Święta Odzyskania Niepodległości - odmierzanie wstążek, przycinanie, przymarszczanie, mocowanie zapięcia.
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 ścięgmem zygzakowym do czerwonego filcu – sprowokowanie do rozmowy o Święcie Niepodległości.
2. Skrzat świąteczny z filcu – skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z polaru i brody z futerka.
3. Kartka bożonarodzeniowa z aplikacją – skrojenie elementów aplikacji, naszywanie, ozdobienie brokatem.
4. Skrzat z gałązek świerku – skrojenie z czerwonego polaru czapki skrzata, zszywanie, wykonanie choinki z gałązek świerku, zamocowanie czapki z polaru i lampek LED.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

1. Przygotowanie scenografii do Jasełek – rozwijanie umiejętności stolarsko-manualnych.
2. Wbijanie gwoździ w deseczki- praca z młotkiem- ćwiczenie dokładności i precyzji.
3. Drewniane anioły - przygotowanie odpowiedniego drewna, wyrzynanie, wygładzanie malowanie, ozdabianie, utrwalanie lakierem bezbarwnym.
4. Baletnice w czapeczkach – przerysowywanie wszystkich części baletnicy na deskę, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie białą farbą akrylową, ozdabianie czapeczką wykonaną na szydełku - utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie komunikatorów internetowych – Messenger i WhatsApp
2. Zapisywanie gotowych prezentacji multimedialnych na dyskach wewnętrznych komputera.
3. Wprowadzenie nowych funkcji w programie Word. Edycja czcionki, kursywa, pogrubienie.
4. Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektywu, z użyciem lampy błyskowej i bez jej użycia.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej – wyodrębnianie i różnicowanie liter w wyrazach.
2. Rozwijanie percepcji słuchowej i pamięci słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia.
3. Kształtowanie płynności ruchów poprzez rysowanie na arkuszach papieru.
4. Rozwijanie dużej motoryki – krążenia kończyn, całego ciała.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w akademii na terenie ŚDS Gozdowo z okazji rocznicy Odzyskania Niepodległości.
2. Marcinki – impreza tematyczna organizowana przez ŚDS Pietrzyków.
3. Andrzejki – zabawa taneczna na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Jasełka – przygotowanie występu na Boże Narodzenie
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy interpretacyjne- naśladowanie odgłosów przyrody.
3. Zajęcia zumbi: wzmacnianie ciała, poprawa elastyczności i koordynacji mięśni.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: modelowanie włosów oraz wykonywanie makijaży na imprezy okolicznościowe.
5. Zajęcia relaksacyjne: oddychanie przeponowe.
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 kształtujące motorykę dużą, ćwiczenia czynne z oporem, poizometryczna relaksacja mięśni, masaż klasyczny, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia samowspomagane kkd i kkg, rozładowanie negatywnych emocji poprzez boks, masażyki – robienie pizzy, naleśnika, pisze pani na maszynie, ćwiczenia ogólnousprawniające na przyrządach gimnastycznych.

GRUDZIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Wieńce adwentowe – utkanie świerkowych gałązek w gąbce florystycznej, ozdabianie pomalowanymi szyszkami, wstążkami, mocowanie zawieszki – mobilizowanie do aktywności.
2. Motywy świąteczne z filcu – odrysowywanie, wycinanie, naklejanie elementów, ozdabianie nimi pracowni – wyrabianie precyzyjnych ruchów rąk.
3. Choinka ze sznurka – wykonanie stożka z bristolu, oklejanie go sznurkiem, ozdabianie koralikami, pęczkami ze sznurka – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Stroiki z kolorowych szyszek i świerku – malowanie szyszek, tworzenie kompozycji i ozdabianie według własnego pomysłu – rozwijanie inwencji twórczej i poczucia piękna.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie świątecznych pierników.
2. Przygotowywanie pierogów z kapustą i grzybami.
3. Pieczenie tradycyjnych ciast świątecznych – makowce, serniki, placki z piernikami
4. Przygotowanie dwunastu dań na wigilijny stół – zapoznanie z tradycyjnymi potrawami - karp, pierogi z kapustą i grzybami, kluski z makiem, kompot z suszu.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Wydrapywanka – „Moje święta” przygotowanie kolorowej powierzchni za pomocą kredek pastelowych, malowanie powierzchni kartki farbą plakatową, po wyschnięciu wydrapywanie za pomocą nożyczek.
2. Motywy świąteczne z filcu – odrysowywanie, wycinanie, naklejanie elementów, ozdabianie nimi pracowni – wyrabianie precyzyjnych ruchów rąk.

3. Choinka ze sznurka – wykonanie stożka z brystolu, oklejanie go sznurkiem, ozdabianie koralikami, pęczkami ze sznurka – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Stroiki z kolorowych szyszek i świerku – malowanie szyszek, tworzenie kompozycji i ozdabianie według własnego pomysłu – rozwijanie inwencji twórczej i poczucia piękna.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Poduszka z bałwankiem – skrojenie poduszki oraz sylwetki bałwanka z filcu, naszywanie na poduszkę.
2. Księżyc w zimowej czapce – skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watoliną.
3. Bożonarodzeniowa ikebana na stół wigilijny – uszywanie miniaturowych skrzatów z filcu, ozdobienie nimi brzoźowego konaru, udekorowanie chrobotkiem i filcowymi gwiazdkami.
4. Mikołaj z butelki – skrojenie czapki z czerwonego polaru oraz brody z futerka, zamocowanie na butelce.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Szopka betlejemską - wyrzynanie z desek elementów szopki, szlifowanie, malowanie, łączenie, wycinanie ze sklejki różnej wielkości gwiazd, wygładzanie krawędzi, malowanie, nawiercanie otworków - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
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 - doskonalenie umiejętności stolarsko-warsztatowych.
4. Choinka z listewek - odmierzanie listewek, frezowanie rowków, łączenie dwóch elementów za pomocą wiertarki-wkrętarki, przyklejanie drewnianych ozdób, lakierowanie - praca z frezarką, przypomnienie zasad obsługi sprzętu.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Tworzenie wydruków zimowych w programie Power Point
2. Zapisywanie życzeń i wierszy świątecznych na dysku zewnętrznym – pendrive.
3. Poznanie zasad odbierania załączników i zapisywania załączników w poczcie e-mail.
4. Utrwalanie pracy z Internetem. Wyszukiwanie ulubionych koled.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie wrażliwości słuchowej - różnicowanie i rozpoznawanie głosów zwierząt.
2. Rozwijanie motoryki dużej – zabawy bieżne.
3. Rozładowanie emocji – zajęcia z tworzywami przekształcalnymi.
4. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia konstrukcyjne.

VIII. INTEGRACJA

1. Jarmark Bożonarodzeniowy – Poznań.
2. Mikołajki – ŚDS Gozdowo.
3. Spotkanie wigilijne wraz z zaproszonymi gośćmi – ŚDS Gozdowo.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Jasełka – przygotowanie występu na Boże Narodzenie
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie koled i pastorałek.
3. Taniec sportowy: rozwijanie siły, wytrzymałości, koordynacji, a także poprawa kondycji sercowo-naczyniowej i psychicznej.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przygotowywanie fryzur i makijaży dla uczestników biorących udział w Jasełkach, wykonywanie manicure na Święta oraz Sylwestra.
5. Zajęcia relaksacyjne: masaż i automasaż przy muzyce Mozarta.
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 równoważne i koordynacyjne poprawiające stabilizację ciała, gry i zabawy ruchowe z elementami tańca, masaż klasyczny, ćwiczenia z zastosowaniem metody Bobath oraz PNF, ćwiczenia rozluźniające mięśnie posturalne, ćwiczenia kontralateralne i ipsilateralne, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, masaż relaksacyjny, naświetlanie lampą Sollux, aerobik – nauka prostego układu choreograficznego świątecznego.

Starosta Wyżesiński

Anita Kraska