

## **PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „JUTRZENKA” W PIETRZYKOWIE NA ROK 2019**

### **STYCZEŃ**

#### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Korzystanie z Internetu: wyszukiwanie grafiki, kopiowanie jej do programu Microsoft Word.
2. Nabywanie umiejętności edytowania grafiki znajdującej się w programie Microsoft Word.
3. Łączenie grafiki i tekstu – tworzenie kartek okolicznościowych, podziękowań, dyplomów.
4. Doskonalenie umiejętności obsługi drukarki – wydruk treści znajdujących się w programie Microsoft Word.
5. Nauka podłączania do komputera sprzętów zewnętrznych typu: słuchawki, telefon komórkowy, aparat fotograficzny, pendrive.

#### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Omówienie i przestrzeganie zasad BHP oraz higieny podczas zajęć w pracowni.
2. Przypomnienie zasad prawidłowego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków.
3. Podtrzymanie wiedzy na temat planowania posiłków – układanie jadłospisów z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania się, sporządzanie listy zakupów spożywczych.
4. Nakrywanie do stołu – kształtowanie umiejętności doboru odpowiednich sztućców, a także zastawy stołowej ze szczególnym zwróceniem uwagi na dostosowanie jej do danej okoliczności.
5. Gotowanie zup na bazie śmietany oraz mleka – doskonalenie umiejętności dodawania odpowiedniej ilości przypraw.
6. Przyrządzanie dań obiadowych z wykorzystaniem przetworów wykonanych z letnich zbiorów warzyw i owoców. Doskonalenie umiejętności wykorzystania zapraw do przygotowywania ciepłych posiłków.
7. Pieczenie chleba i bułeczek zbożowych – poznanie możliwości wykorzystania ziół oraz zbóż, a także doskonalenie umiejętności odmierzania produktów zbożowych za pomocą wagi i miski.

#### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Tworzenie flamingów ze sklejki. Nabywanie umiejętności posługiwania się ręczną wyrzynarką do drewna.

2. Nabywanie umiejętności posługiwania się pilnikiem oraz papierem ściernym podczas wykonywania ozdób ze sklejk.
3. Wykonanie budek lęgowych dla ptaków. Zastosowanie techniki cięcia desek pod kątem prostym przy pomocy piły ukosowej.
4. Wprowadzenie techniki obróbki drewna polegającej na wyrównywaniu powierzchni desek przy pomocy struga elektrycznego.
5. Nabycie umiejętności dopasowywania nożyków do rodzaju ciętego drewna oraz ich wymiany w wyrzynarce.

#### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie ozdób z filcu – wykorzystanie techniki filcowania na sucho i na mokro.
2. Malowanie obrazów o akcentach zimowych – wykorzystywanie różnych technik plastycznych (malowanie pastą do zębów, farbami, kredkami świecowymi).
3. Szycie ozdób z filcu – doskonalenie techniki szycia maszynowego i ręcznego.
4. Wykonywanie łapaczy snów – doskonalenie umiejętności wiązania nici techniką makramy.
5. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

#### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Ćwiczenia usprawniające przy wykorzystaniu sprzętu znajdującego się w pracowni wpływające na poprawę ogólnej wydolności fizycznej organizmu.
2. Zajęcia na sali gimnastycznej – gry zespołowe w piłkę siatkową, unihokeja, ringo.
3. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
4. Zajęcia ruchowe – taniec zumba, aerobic.
5. Zorganizowanie na terenie placówki rozgrywek w piłkarzyki.
6. Gimnastyka korekcyjna.
7. Ćwiczenia oporowe w ugięciu.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Doskonalenie umiejętności utrzymywania relacji społecznych.
2. Rozmowy na temat bieżących problemów zgłaszanych przez uczestników.
3. Psychoedukacja – w jakich sytuacjach warto korzystać z pomocy psychiatry, psychologa, psychoterapeuty.

#### **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Pogadanka na temat naszych planów oraz postanowień noworocznych.
2. Przeglądanie zdjęć naszych dziadków z okazji zbliżającego się święta Babci i Dziadka.
3. Trening ekonomiczny – planowanie wydatków na bieżący miesiąc, sporządzanie listy najpotrzebniejszych zakupów.
4. Rozwijanie umiejętności gry „Mistrz słowa”.
5. Planowanie wspólnych wyjazdów w 2019 roku.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd do kina – poszerzenie wiedzy na temat gatunków filmowych.
2. Wyjazd na kręgle – rozwijanie umiejętności gry i rywalizacji zespołowej.
3. Zorganizowanie rozgrywek w piłkarzyki.
4. Spotkanie z proboszczem tutejszej parafii podczas Kolędy.

## **LUTY**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Wyszukiwanie treści z motywem miłosnym (tekst, życzenia, grafika) w Internecie, kopiowanie ich do dokumentu tekstowego w celu tworzenia Walentynek.
2. Doskonalenie umiejętności posługiwania się gilotyną – docinanie odpowiednich długości przy tworzeniu Walentynek.
3. Korzystanie ze strony internetowej umożliwiającej oglądanie filmów: wyszukiwanie tytułów filmów, ustalenie preferencji oglądania.
4. Zapoznanie się z możliwościami Google Tłumacz – tłumaczenie tekstu na inne języki obce.
5. Tłoczenie papieru za pomocą embossingu.

### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Sporządzanie potraw mięsnych – kotlety mielone, gulasz oraz pulpety. Doskonalenie umiejętności smażenia mięs na patelni oraz gotowania w garnku.
2. Pieczenie ciasteczek walentynkowych – doskonalenie umiejętności wykrawania ciasteczek w kształcie serca przy użyciu specjalnych foremek. Poznawanie technik i organizacji pracy podczas wypieków.
3. Gotowanie różnego rodzaju zup – doskonalenie umiejętności obierania warzyw obieraczką oraz krojenia w kostkę na deseczce.
4. Pieczenie pączków oraz faworków z okazji Tłustego Czwartku – nabywanie umiejętności smażenia na głębokim tłuszczu oraz nauka nadziewania pączków marmoladą przy użyciu szprycy.
5. Wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej (fartuch, czepek, rękawiczki), a także zwrócenie szczególnej uwagi na czystość odzieży własnej.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie drewnianych pojemników na butelki. Nauka prawidłowego odczytywania projektu i wdrażania go w realizację.
2. Wprowadzenie techniki łączenia drewnianych elementów przy pomocy wkrętarki i wkrętów do drewna.
3. Wykonanie półek na książki. Nabycie umiejętności dokładnej obróbki drewna oraz łączenia poszczególnych elementów poprzez zastosowanie gwoździków.

4. Tworzenie ozdób wielkanocnych – nabycie umiejętności cięcia sklejk przy pomocy wyrzynarki włosowej.
5. Nauka estetycznego dekorowania ozdób wielkanocnych poprzez malowanie i naklejanie gotowych elementów.

#### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie prac plastycznych – pogłębianie wiedzy dotyczącej wykorzystywania techniki tworzenia prac z wydzieranek z kolorowych czasopism – kolage.
2. Wykonywanie kartek okolicznościowych na walentynki – doskonalenie techniki zaginania papieru.
3. Wykonywanie biżuterii z filcu – zapoznanie się z techniką filcowania na mokro i na sucho.
4. Szycie serc z filcu – rozwijanie sposobu wykonywania techniki odwzorowywania, krojenia, szycia ręcznego.

#### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Zajęcia ruchowe – taniec zumba, aerobic.
4. Zajęcia grupowe polegające na wspólnych grach i zabawach.
5. Terapia manualna dłoni.
6. Poprawa motoryki małej i dużej.
7. Gry zespołowe na sali gimnastycznej – piłka siatkowa oraz unihokej.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Planowanie aktywności w czasie wolnym.
2. Rozmowy wspierające z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
3. Budowanie u uczestników świadomości własnych potrzeb i wyrażania ich w relacjach z innymi osobami.

#### **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Zapoznanie się z historią „Święta Zakochanych”; zaplanowanie obchodów tego święta w placówce.
2. Przeglądanie przepisów kulinarnych na pączki z okazji zbliżającego się Tłustego Czwartku – wybranie najlepszego przepisu.
3. Trening umiejętności praktycznych – segregowanie odzieży, dobór odpowiednich proszków do prania ręcznego i w pralce automatycznej, a także prawidłowych programów.
4. Korzystanie z gier planszowych: chińczyk, warcaby, jenga.

#### **VIII. INTEGRACJA**

1. Wspólna zabawa taneczna z okazji Walentynek
2. Zorganizowanie ogniska z kuligiem.
3. Thusty Czwartek – grupowe pieczenia pączków.

## **MARZEC**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Tworzenie kartek z życzeniami z okazji Dnia Kobiet – opracowanie treści życzeń w programie Microsoft Word.
2. Drukowanie życzeń na Dzień Kobiet – dostosowywanie preferencji drukarki do wielkości papieru.
3. Doskonalenie umiejętności zmiany ustawień systemu w panelu sterowania.
4. Nauka pobierania plików dźwiękowych z Internetu.
5. Nagrywanie płyt CD i DVD w programie Nero StartSmart.

### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Sporządzanie potraw z ryżu – placuszki ryżowe, kotlety, zapiekanki, ryż z sosem, ryż z jabłkami – poznanie techniki gotowania ryżu na sypko.
2. Przyrządzanie potraw z ziemniaków – kluski śląskie, frytki, kopytka, kluski ziemniaczane, puree. Doskonalenie umiejętności obierania, gotowania, a także ścierania ziemniaków przy użyciu robota kuchennego.
3. Sianie owsa oraz rzeżuchy na stół wielkanocny. Doskonalenie umiejętności uprawy zbóż i roślin, dobór odpowiednich korytek oraz jakości ziemi.
4. Podtrzymywanie nawyku dbałości o porządek – utrzymywanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni – doskonalenie umiejętności obsługi zmywarki ze szczególnym zwróceniem uwagi na dobór odpowiedniego programu mycia, a także dozowania detergentów.
5. Pranie oraz prasowanie ściereczek i fartuszków kuchennych z pracowni gospodarstwa domowego – doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej oraz żelazka. Nauka segregowania ściereczek z uwagi na kolory.
6. Przygotowanie uroczystego poczęstunku z okazji Dnia Kobiet – doskonalenie umiejętności przyrządzania dań na specjalne okazje, rozwijanie zainteresowań kulinarnych.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Tworzenie ozdób w postaci baletnic na podstawce. Nabywanie umiejętności wykonywania cięć wyrzynarką ręczną po przygotowanym wzorze.
2. Doskonalenie umiejętności posługiwania się szlifierką mimośrodową podczas tworzenia podstawek do baletnic.
3. Nauka klejenia drewna. Wprowadzenie techniki klejenia wikolem, budaprenem, klejem na gorąco.

4. Wykonanie stelaża do Marzanny z listwy. Zastosowanie techniki rozcinania drewna przy pomocy piły stołowej.
5. Tworzenie ozdób wielkanocnych – doskonalenie umiejętności wycinania elementów ze sklejk oraz usuwanie ubytków w drewnie poprzez nakładanie masy wypełniającej.

#### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie tulipanów z materiału – doskonalenia techniki łączenia elementów.
2. Wykonywanie Marzanny z szarego papieru – doskonalenie umiejętności formowania i wiązania sznurkiem.
3. Zdobienie Marzanny – doskonalenie techniki zdobienia masą papierową.
4. Wykonywanie kartek okolicznościowych na Wielkanoc metodą Scrapbookingu.
5. Wyplatanie koszyków z wikliny papierowej – doskonalenie techniki wyplatania z cienkich rurek papieru.
6. Szycie wypełnień do koszyków z wikliny papierowej – doskonalenie techniki szycia overlokiem.

#### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Przypomnienie zasad BHP podczas zajęć rehabilitacyjnych poprzez pogadankę.
2. Zorganizowanie na terenie placówki zawodów sportowych: rzut do kosza, rzut piłką lekarską, skok w dal, wyścigi na piłkach, rzut do celu.
3. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
4. Zajęcia na sali gimnastycznej – gry zespołowe.
5. Poprawa motoryki małej i dużej.
6. Doskonalenie chodu o kuli, w chodziku pionizatorze oraz przy pomocy balkonika.
7. Korygowanie wad postawy poprzez zajęcia z gimnastyki korekcyjnej.
8. Ćwiczenia w ugięciu w zestawie bloczkowo - ciężarkowym.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Doskonalenie umiejętności pracy w grupie.
2. Pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów uczestników.
3. Trening wzmacniania własnych mocnych stron, sukcesów, umiejętności.

#### **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening higieniczny – rozmowa na temat konieczności dbania o higienę jamy ustnej.
2. Dekorowanie sali na obchody Dnia Kobiet.
3. Wykonanie Marzanny na konkurs zorganizowany przez każdą pracownię.
4. Wspólne wyjście na spacer w poszukiwaniu pierwszych oznak wiosny.
5. Omawianie bieżących spraw uczestników.

#### **VIII. INTEGRACJA**



1. Udział z apelu z okazji pierwszego dnia wiosny zorganizowany przez tutejszą szkołę podstawową.
2. Wyjścia na wspólne spacer.
3. Udział w rekolekcjach wielkopostnych w Kaplicy w Pietrzykowie.
4. Organizacja Dnia Kobiet w placówce – dekorowanie świetlicy, słodki poczęstunek, przygotowanie konkursów.

## **KWIECIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Bindowanie – łączenie kartek papieru za pomocą bindownicy. Doskonalenie umiejętności obsługi sprzętu, dostosowywania odpowiednich druków grzbietowych.
2. Korzystanie z Internetu do celów rozrywkowych – wyszukiwanie treści humorystycznych na kanale You Tube.
3. Korzystanie z Google Mapy – wyszukiwanie tras, sprawdzanie ich odległości i czasu trwania dojazdu do wyznaczonych miejsc.
4. Segregowanie plików – przenoszenie plików do odpowiednich folderów.
5. Wyszukiwanie w Internecie książek w postaci e - book i czytanie ich.

### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowanie potraw wielkanocnych – pasztet, żurek w chlebie, sałatka jarzynowa, ćwikła z chrzanem, faszerowane jajka. Rozwijanie umiejętności krojenia, mielenia, rozdrabniania, a także ucierania poszczególnych składników.
2. Pieczenie bab oraz babeczek wielkanocnych – doskonalenie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, a także obsługi miksera ręcznego. Nauka wykonywania lukru.
3. Obsługa maszynki do mielenia, mikrofalówki, blendera, piekarnika elektrycznego oraz robota kuchennego – podtrzymywanie umiejętności obsługi prostych sprzętów gospodarstwa domowego.
4. Przyrządzanie makaronów z różnymi sosami – śmietanowy, słodko-kwaśny, pomidorowy – doskonalenie umiejętności gotowania makaronów oraz łączenia ich z różnymi sosami.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonanie donic na krzewy. Nabycie umiejętności tworzenia projektu donic, odczytywania projektu i pracy w oparciu o niego.
2. Nabycie umiejętności cięcia pod kątem 90°, oraz 45°. Przygotowywanie elementów na donice.
3. Doskonalenie umiejętności łączenia poszczególnych elementów donicy przy pomocy drewnowkrętów i wkrętarki.
4. Konserwacja donic poprzez nanoszenie na nie warstw impregnatu do drewna oraz lakierobejcy.
5. Tworzenie puzzli ze sklejk. Nabycie umiejętności wykonywania precyzyjnych cięć przy pomocy wyrzynarki włosowej.

#### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie stroików wielkanocnych – doskonalenie techniki łączenia elementów naturalnych, zdobnictwa ręcznego.
2. Wykonywanie jajek – pisanek wielkanocnych – doskonalenie technik malowania woskiem pszczelim i karczochowej.
3. Tworzenie figur z masy papierowej – utrwalanie techniki modelowania z masy plastycznej.
4. Wykonywanie wazonów z butelek – wykorzystanie techniki ręcznego zdobnictwa.
5. Wykonywanie koszyków i innych ozdób z wikliny papierowej – poznawanie nowych technik wyplatania.
6. Zdobienie koszyków techniką decoupage – doskonalenie techniki precyzyjnego wycinania serwetek, klejenia oraz lakierowania.

#### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
2. Zajęcia ruchowe – taniec zumba, aerobic.
3. Zajęcia na sali gimnastycznej – gry zespołowe.
4. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, wspomagane, dynamiczno-rozciągające, redresyjne. Doskonalenie zręczności manualnych dłoni.
5. Gimnastyka korekcyjna – korygowanie istniejących wad postawy, wzmacnianie osłabionych mięśni oraz ćwiczenia rozluźniające.
6. Ćwiczenia w ugięciu w zestawie blockowo-ciężarkowym.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania emocji własnych i innych ludzi.
2. Rozmowy wspierające dotyczące bieżących problemów.
3. Trening technik relaksacyjnych dostosowany indywidualnie do potrzeb i możliwości uczestników.

#### **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening rozwiązywania problemów – sposoby radzenia sobie w stresujących sytuacjach.
2. Wspólne przygotowanie świątecznych kartek oraz malowania pisanek.
3. Wykonywanie plakatów pt. „Nasza Ziemia”.
4. Rozwijanie wyobraźni poprzez zabawę w „Kalambury”.
5. Zapoznanie się z mapą geograficzną Europy.

#### **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd na Jarmark Wielkanocny do Muzeum Rolnictwa w Szreniawie.
2. Integracja uczestników podczas przygotowań do Świąt Wielkanocnych.
3. Zorganizowanie podchodów na terenie Pietrzykowa.



## **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Doskonalenie umiejętności wyszukiwania wskazanych treści za pomocą przeglądarki Mozilla.
2. Nauka edytowania grafiki w programie Microsoft Word: kopiowania, wyrównywania tekstu.
3. Doskonalenie umiejętności edytowania tekstu: kopiowania, przenoszenia, rozmieszczania, wyrównywania.
4. Doskonalenie umiejętności cięcia papieru za pomocą gilotyny ze szczególnym zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
5. Zajęcia reedukacyjne z wykorzystaniem przeznaczonych do tego stron internetowych.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Wykorzystanie kwiatów polnych oraz ziół do dekorowania stołów, a także pracowni gospodarstwa domowego – rozwijanie inwencji twórczej. Poznanie nowych pomysłów na wykonanie dekoracji.
2. Pieczenie ciast z kremem czekoladowym, orzechowym i budyniowym – poznanie technik wykonania kremów przy użyciu miksera ręcznego oraz drewnianej kulki do ucierania.
3. Przyrządzanie różnorodnych zapiekank – serowa, makaronowa, ziemniaczana, ryżowa. Zapoznanie się z nowymi przepisami. Doskonalenie technik zapiekania w naczyniu żaroodpornym oraz umiejętności wykonywania sosów do zapiekank.
4. Pieczenie tostów – nabycie umiejętności obsługi tostera – opiekacza. Poznanie możliwości wykorzystania chleba tostowego.
5. Przyrządzanie różnorodnych sałatek (z szynką, z kurczakiem, z ananasem) – nauka doboru odpowiednich warzyw oraz przypraw. Dekorowanie sałatek nowalijkami.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie zabawek z drewna w postaci traktorów. Wprowadzenie techniki cięcia pod kątem 30°, 45° i 60° przy pomocy piły ukosowej.
2. Praca z wiertarką. Nauka prawidłowego wykonywania otworów elementów przeznaczonych na koła traktora.
3. Konserwacja mebli ogrodowych. Przygotowywanie stołów i ławek do sezonu letniego poprzez dokręcanie śrub i wkrętów.
4. Zajęcia z młotowiertarką. Wykonywanie otworów w ścianie wiertarką wyposażoną w system udarowy.
5. Wykonanie skrzynek narzędziowych. Wprowadzenie techniki cięcia drewna wykorzystując ręczną pilarkę tarczową.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie magnesów z modeliny – doskonalenie techniki modelowania.
2. Modelowanie zwierząt z plasteliny i modeliny – doskonalenie techniki modelowania w masach plastycznych.
3. Wykonywanie kartek okolicznościowych – doskonalenie technik zaginania, załamywania, cięcia papieru.
4. Malowanie ilustracji – doskonalenie technik malowania farbami plakatowymi, olejnymi, akwarelą.
5. Wspólne wyjścia na spacer – zbieranie kwiatów polnych, tworzenie kompozycji techniką ikebana.
6. Wyrabianie naturalnych mydeł glicerynowych – doskonalenie techniki zdobnictwa, zatapiania naturalnych surowców.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Zorganizowanie na terenie placówki rozgrywek w piłkę siatkową.
2. Zapobieganie przykurczom mięśniowym i deformacjom stawowym.
3. Zajęcia ruchowe – taniec zumba, aerobic.
4. Poprawa sprawności ruchowej, motoryki małej i dużej, funkcji kończyn górnych i dolnych, wzmacnianie siły mięśniowej i jej kontrola.
5. Doskonalenie nawyków przyjmowania prawidłowej postawy ciała, rozluźnienie napięcia mięśniowego poprzez gimnastykę korekcyjną.
6. Spacer, wycieczki rowerowe, nordic-walking.
7. Gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Rozmowy indywidualne z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
2. Budowanie relacji z innymi – aktywne słuchanie.
3. Aktywizacja społeczna – zapobieganie izolacji społecznej.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Przygotowanie flag na Święto Konstytucji 3 Maja.
2. Wybranie najbardziej oryginalnego prezentu na Dzień Matki.
3. Trening umiejętności społecznych – doskonalenie umiejętności wypowiadania się na forum grupy.
4. Wspólne rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, rebusów i sudoku.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd do Ośrodka Edukacji Leśnej w Czeszewie.
2. Udział w apelu organizowanym przez Niepubliczną Szkołę Podstawową w Pietrzykowie z okazji Święta Konstytucji 3 Maja.
3. Zorganizowanie rozgrywek w piłkę siatkową.

## **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych – gry zręcznościowe, przygodowe.
2. Utrwalanie umiejętności pisanie tekstu w programach do tego przeznaczonych z zachowaniem interpunkcji, wielkich liter, znaków polskich.
3. Rozwijanie pamięci wzrokowej poprzez gry pamięciowe typu „Memory” dostępne w Internecie.
4. Doskonalenie umiejętności logowania się do poczty internetowej.
5. Korzystanie z poczty internetowej – przysyłanie wiadomości tekstowych.
6. Wyszukiwanie informacji o imprezach planowanych na okres letni odbywających się na terenie gmin zamieszkałych przez uczestników.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Wykonywanie sałatek z dostępnych warzyw sezonowych – sałata lodowa, sałata masłowa rzodkiewka, pomidory, szczypior. Poznanie nowych sposobów łączenia składników.
2. Grillowanie kiełbasek, kaszanki oraz warzyw – poznanie nowych technik pieczenia na grillu.
3. Wykonywanie ciast – poznanie nowych przepisów kulinarnych oraz technik przygotowywania słodkich poczęstunków bez pieczenia.
4. Przygotowywanie deserów – sporządzanie deserów z wykorzystaniem owoców sezonowych. Doskonalenie techniki obróbki i miksowania owoców, nauka podawania oraz dekorowania deserów.
5. Przyrządzanie różnego rodzaju surówek ( z kapusty pekińskiej, zwykłej oraz kiszonej) - doskonaleni umiejętności krojenia oraz szatkowania kapusty przy użyciu hebelka.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Tworzenie mozaiki na drewnie z drewnowkrętów. Wprowadzenie techniki umieszczania wkrętów w drewnie tak, ażeby powstała mozaika.
2. Zajęcia z wiertarką. Doskonalenie umiejętności mocowania wiertel w uchwycie wiertarki oraz wykonywanie nawierceń.
3. Odnawianie mebli ogrodowych. Usuwanie starej warstwy farby przy pomocy szlifierki oscylacyjnej.
4. Malowanie mebli ogrodowych wykorzystując technikę nanoszenie farby przy pomocy wałeczka.
5. Nabycie umiejętności prawidłowego sposobu posługiwania się kluczami oczkowymi, nasadowymi i imbusowymi.
6. Wykonanie drewnianych huśtawek. Zastosowanie techniki wykonywania otworów w drewnie przy pomocy wiertarki i otwornicy.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Szycie poduszek dziecięcych z bawełny – utrwalanie techniki szycia maszynowego.
2. Wykonywanie prac plastycznych metodą kalkografii – doskonalenie technik graficznych.
3. Wyplatanie wianków – poznawanie mocy ziół i uroku polnych kwiatów.
4. Malowanie na szkłe obrazków o tematyce wiosennej – doskonalenie techniki malowania wodnymi farbami.
5. Wykonywanie ozdobnych krawatów z papieru wycinankowego – doskonalenie techniki cięcia po śladzie.
6. Wykonywanie biżuterii ze sznurka woskowanego – nauka wyplatania, łączenia koralików, wiązania węzłów.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
2. Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – gry i zabawy zespołowe.
3. Zajęcia taneczne z elementami choreografii.
4. Kształtowanie cech motorycznych – zwinność, szybkość oraz gibkość.
5. Zapobieganie przykurczom mięśniowym i deformacją stawowym.
6. Zwiększanie aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające i ogólnokondycyjne.
7. Doskonalenie chodu o kuli, w chodziku pionizatorze oraz przy pomocy balkonika.
8. Poprawa koordynacji ruchowej, nauka samodzielnego siadu i stania, pionizacja.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Rozmowy indywidualne na temat bieżących problemów.
2. Doskonalenie umiejętności asertywnych – przyjmowanie krytyki.
3. Ocena realizacji i indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi oraz Internetem.
2. Wspomnienie czasów dzieciństwa i opowiadanie najzabawniejszych historii z tego okresu.
3. Prezentacja multimedialnej na temat narkomanii w związku z Światowym Dniem Walki z Narkomanią.
4. Rozwijanie logicznego myślenia poprzez grę „Państwa – Miasta”.
5. Nauka kroków tanecznych, zapoznanie się z nowym układem choreograficznym.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Zorganizowanie rajdu rowerowego wytyczonym szlakiem rowerowym.
2. Udział w Festiwalu Piosenki Organizowanym przez WTZ we Wrześni.
3. Zwiedzanie Wydm Śródlądowych nad Starorzeczem Warty.
4. Wspólne grillowanie i zabawy na świeżym powietrzu.

## **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Rozwijanie umiejętności spostrzegania i orientacji korzystając z łamigłówek obrazkowych dostępnych w Internecie.
2. Nauka pracy z kalkulatorem dostępnym na komputerze.
3. Korzystanie z przeglądarki internetowej Google – wyszukiwanie adresów instytucji, numerów telefonów i innych danych.
4. Doskonalenie umiejętności drukowania plików tekstowych na papierze o większej gramaturze, zmiana preferencji drukowania.
5. Nauka skanowania dokumentów tekstowych i zapisywanie ich na dysku.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przyrządzanie mięsa na grilla – doskonalenie umiejętności obróbki oraz marynowania mięs. Nauka doboru odpowiednich przypraw i ziół.
2. Przyrządzanie prostych i szybkich dań obiadowych- podniesienie poczucia własnej wartości u uczestników poprzez samodzielne wykonywanie dań.
3. Gotowanie powideł – nauka oddzielania pestek oraz doskonalenie umiejętności smażenia śliwek.
4. Nauka wykonywania dekoracji z owoców – poznanie sztuki dekorowania oraz techniki krojenia owoców takich jak: arbuz, ananas, kiwi, banany, jabłko itd.
5. Zaprawianie ogórków – doskonalenie umiejętności kiszenia ogórków. Poznanie nowych sposobów zaprawiania ogórków (ogórki konserwowe, z przyprawą curry, chili; z papryką).

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie naszyjników z drewna (sumaka, akacji oraz śliwy). Zastosowanie techniki korowania drewna przy pomocy noża.
2. Wprowadzenie techniki wykańczania naszyjników i ozdób z drewna poprzez lakierowanie i bejcowanie.
3. Tworzenie koralików z drewna. Wykonywanie otworów w drewnie o niewielkiej średnicy oraz naciąganie ich na sznurek.
4. Wykonywanie wózków ze sklejki. Zastosowanie techniki cięcia drewna piłą tarczową. Nauka łączenia drewna gwoździkami, klejem i drewnokrętami.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Przycinanie lawendy z uwzględnieniem techniki cięcia krzewów.
2. Wiązanie lawendy w pałeczki – doskonalenie techniki wiązania tasiemką.
3. Szycie woreczków zapachowych do lawendy – doskonalenie techniki szycia ścięgiem prostym.
4. Wyszywanie woreczków do lawendy – doskonalenie techniki odwzorowywania na płótnie.

5. Szydełkowanie serwetek – doskonalenie techniki siatkowej - filet.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Zajęcia na świeżym powietrzu – gra w piłkę siatkową, ringo, badmintona oraz piłkę nożną.
2. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, wspomagane, dynamiczno-rozciągające, redresyjne.
3. Spacer, wycieczki rowerowe, nordic-walking.
4. Zajęcia ruchowe w grupie przy muzyce z elementami choreografii.
5. Doskonalenie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała, rozluźnienie napięcia mięśniowego poprzez gimnastykę korekcyjną.
6. Wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motoryki małej i dużej.
7. Poprawa koordynacji ruchowej, zręczności manualnych, stabilności i mobilności w siadzie i stanie.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Rozmowy wspierające z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
2. Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem – zachęta do samodzielnego stosowania poszczególnych metod.
3. Modelowanie umiejętności udzielania wsparcia w trudnych sytuacjach.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening prozdrowotny – wzrost umiejętności w zakresie racjonalnego odżywiania się i określenia wskaźnika BMI, a także wiedzy dotyczącej podstawowych zasad prawidłowego spożywania posiłków.
2. Jak chronić się przed Upałami? Poznajemy czynniki ryzyka i objawy udaru słonecznego.
3. Jakie mamy największe marzenia wakacyjne.
4. Zajęcia z globusem – poznanie położenia kontynentów, największych krajów świata, oceanów.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd na grilla organizowanego pod wiatą Myśliwskiego Koła Łowieckiego Knieja we Wrąbczynie i wspólny spacer po lesie.
2. Udział w rajdzie pieszym i rowerowym połączonym z piknikiem w Gozdowie.
3. Turniej w Boccie na świeżym powietrzu.
4. Rozgrywki w szachy zewnętrzne.

## **SIERPIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**



1. Doskonalenie techniki pisania na klawiaturze (także bezwzrokowego), używania odpowiednich klawiszy, zmiany wielkości liter.
2. Korzystanie z programu Windows Media Player – oglądanie filmów, zmiana ustawień dźwięku i obrazu.
3. Praca w programie Microsoft Word: wstawianie tabel, edytowanie ich według potrzeb.
4. Zapisywanie plików tekstowych na nośnik zewnętrzny typu Pendrive.
5. Zapoznanie z możliwościami obróbki grafiki w programie Photo Scape.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Omówienie i przestrzeganie zasad BHP oraz higieny podczas zajęć w pracowni.
2. Sporządzanie zup z dostępnych warzyw sezonowych. Wdrażanie zasad racjonalnego odżywiania. Rozwijanie umiejętności obierania i krojenia warzyw.
3. Sporządzanie zapraw z buraków (sok oraz buraczki tarte) – doskonalenie umiejętności gotowania oraz mielenia buraków. Poznanie techniki kiszenia buraków.
4. Wykonywanie dżemów z owoców sezonowych – nauka przyrządzania przetworów, doskonalenie umiejętności przygotowania owoców do obróbki termicznej.
5. Zaprawianie ogórków – podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności zaprawiania warzyw.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wprowadzenie techniki rzeźbienia w drewnie lipowym przy pomocy dłuta.
2. Wykonywanie breloczków do kluczy. Wprowadzenie techniki ozdabiania drewna przy pomocy wypalarki oraz metody grawerowania przy pomocy szlifierki Dremel.
3. Zajęcia ze szlifierką kątową. Zastosowanie różnych tarcz, cięcie metalu oraz usuwanie zabrudzeń i rdzy.
4. Nauka dopasowywania frezów do obrabianego materiału oraz mocowanie frezów w uchwycie.
5. Praca z frezarką górnoprzecionową. Wprowadzenie techniki zaokrąglania desek oraz wykonywania frezów ozdobnych za pomocą frezarki górnoprzecionowej.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Szycie tulipanów z materiału – doskonalenie techniki krojenia, szycia maszynowego, łączenia za pomocą kleju na gorąco.
2. Wykonywanie prac plastycznych – doskonalenie techniki wyklejania kulkami z gazet, rozwijanie umiejętności papieroplastyki.
3. Malowanie prac plastycznych 3D – doskonalenie techniki malowania punktami.
4. Haftowanie serwetek – doskonalenie techniki haftu krzyżkowego.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Zwiększanie aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające, kondycyjne i ogólnorozwojowe.

2. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
3. Gimnastyka korekcyjna:
  - ćwiczenia równoważno-koordynacyjne,
  - ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i relaksacyjne,
  - korygowanie wad postawy.
4. Zajęcia na świeżym powietrzu – gry i zabawy ruchowe, spacer, wycieczki rowerowe.
5. Zorganizowanie rozgrywek w boccie na świeżym powietrzu.
6. Doskonalenie chodu, ćwiczenia w ugięciu, nauka siadu i stania.
7. Zajęcia ruchowe – zumba, aerobic.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIĄ**

1. Budowanie umiejętności wyrażania swojego zdania z poszanowaniem innych osób.
2. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów.
3. Wzmacnianie motywacji do działania.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Przedstawienie prezentacji na temat chorób skórnych wynikających z nieprzestrzegania zasad higieny osobistej.
2. Znaki zodiaku – co mówią o naszej osobowości.
3. Pogadanka na temat skutków nadużywania alkoholu.
4. Nauka tworzenia wyrazów za pomocą gry w scrable.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Rajd rowerowy.
2. Zorganizowanie wyjazdu do ZOO w Poznaniu.
3. Rejs katamaranem po Wągrowie.
4. Wyjazd do Powidza nad jezioro.

## **WRZESIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Korzystanie z poczty internetowej: kasowanie niepotrzebnych wiadomości, usuwanie niepotrzebnych wiadomości oraz wiadomości SPAM.
2. Wyszukiwanie w Internecie książek w postaci audio – book oraz słuchanie lektora czytającego wybrane teksty.
3. Edytowanie grafiki – odwracanie, pochylanie rozciąganie obrazów za pomocą programu Microsoft Paint.
4. Doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami introligatorskimi: bindownica, gilotyna.

5. Przypomnienie i podkreślenie ważności przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w pracowni.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Gotowanie zup bez zaprawiania – doskonalenie umiejętności obróbki warzyw, krojenia w kostkę oraz doboru odpowiednich przypraw.
2. Pieczenie ciast (marchewkowe, orzechowe, szarlotka) – doskonalenie umiejętności korzystania z książki kucharskiej oraz odmierzania składników zgodnie z przepisem.
3. Przyrządzanie potraw z grzybów (sos grzybowy, zupa grzybowa) – poznawanie technik suszenia, gotowania, smażenia oraz marynowania grzybów. Nabycie umiejętności obsługi suszarki do grzybów.
4. Smażenie naleśników – doskonalenie umiejętności zwijania oraz nadziewania. Poznawanie sposobów podawania naleśników (na słodko i na słono).
5. Przygotowanie uroczystego poczęstunku z okazji Dnia Chłopca – wykonanie deseru (galaretki z owocami i śmietaną). Doskonalenie umiejętności ubijania śmietany mikserem oraz przyrządzania galaretki.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie karmników dla ptaków z palików brzoźowych. Cięcie palików przy pomocy piły ręcznej.
2. Nabycie umiejętności łączenia elementów karmnika przy pomocy młotka i gwoździków.
3. Doskonalenie umiejętności ślusarskich. Nauka wymiany zamków w drzwiach.
4. Zajęcia z frezarką górnoprzecionową – wykonywanie żłobień i rowków w sklejkę metodą frezowania.
5. Wykonywanie zwierzątek z drewna. Doskonalenie umiejętności wycinania, obróbki i malowania drewnianych elementów.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie kartek z okazji Dnia Chłopca – doskonalenie technik zaginania, załamywania, cięcia papieru, klejenia oraz naklejania.
2. Wykonywanie ozdób z kasztanów, żołędzi – wykorzystanie techniki łączenia wykałaczkami.
3. Wykonywanie prac plastycznych – doskonalenie techniki malowania palcami, odciskania dłoni i stopy.
4. Wykonywanie bukietów z liści – doskonalenie techniki zwijania liści.
5. Zbieranie grzybów, oddziaływanie pięknem przyrody – terapia przez spacer po lesie – silwoterapia.
5. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Przypomnienie zasad BHP podczas zajęć rehabilitacyjnych poprzez pogadankę.

2. Zajęcia na sali gimnastycznej – gry zespołowe.
3. Gimnastyka grupowa na piłkach gimnastycznych ukierunkowana na wzmocnienie mięśni brzucha, ud, pośladków, obręczy barkowej, kończyn górnych i dolnych.
4. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
5. Zajęcia ruchowe – zumba, aerobik.
6. Zapobieganie przykurczom mięśniowym i deformacją stawowym.
7. Kształtowanie cech motorycznych – zwinność, gibkość, szybkość.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Pomoc uczestnikom w rozwiązywaniu bieżących problemów.
2. Budowanie gotowości do zmiany z wykorzystaniem technik dialogu motywującego.
3. Jak emocje wpływają na zachowanie – budowanie umiejętności zachowania się w sposób akceptowany społecznie.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Zorganizowanie kursu pierwszej pomocy dla uczestników.
2. Przeglądanie katalogu z insektami domowymi – sposoby ich zwalczania.
3. Nauka rozpoznawania grzybów, podział na trujące i jadalne.
4. Zabawy muzyczno – ruchowe z serii 160 pomysłów do zakupów do zabaw muzycznych.
5. Przygotowanie konkursów na obchody „Dnia Chłopca”.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Udział w jesiennych podchodach organizowanych przez WTZ w Czeszewie.
2. Cykliczne wyjazdy do lasu na grzybobrania.
3. Zorganizowanie zabawy tanecznej z okazji Dnia Chłopca.

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Doskonalenie znajomości położenia państw świata : praca z mapą interaktywną.
2. Wyszukiwanie plików znajdujących się na dysku.
3. Praca z programem Microsoft Excel: wypełnianie tabeli z danymi liczbowymi.
4. Pobieranie danych z Internetu, zapisywanie ich na dysku, bądź na nośniku zewnętrznym.
5. Laminowanie dokumentów tekstowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa podczas obsługi sprzętu.

### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Łupanie orzechów włoskich – doskonalenie umiejętności posługiwania się „dziadkiem” do orzechów.

2. Pieczenie drożdżówek – nauka wykonywania kruszonki. Nabycie umiejętności wyrobienia ciasta drożdżowego.
3. Gotowanie zup typu krem podawanych z grzankami – nauka przyrządzania grzanek z bułek i chlebka.
4. Wykorzystanie filetów z kurczaka na różne sposoby – poznanie nowej techniki rozbijania i zwijania filetów. Doskonalenie umiejętności smażenia na patelni.
5. Dbanie o czystość naczyń w pracowni- wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności oraz systematyczności poprzez sprzątanie ze stołów po posiłkach, doskonalenie umiejętności obsługi zmywarki do naczyń oraz przypomnienie zasad stosowania środków czystości.
6. Przyrządzanie placków ziemniaczanych na Święto Ziemniaka – doskonalenie umiejętności ścierania ziemniaków na tarce oraz poznania nowych sposobów podawania placuszków (na słono i na słodko).

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Przygotowanie drewna na płaskorzeźby. Zastosowanie techniki wyrównania powierzchni drewna przy pomocy struga elektrycznego.
2. Wykonywanie płaskorzeźb. Wprowadzenie podstawowych technik rzeźbiarskich.
3. Tworzenie ramek do obrazków. Doskonalenie umiejętności rozcinania listewek przy pomocy piły ukosowej pod kątem 45°.
4. Nauka łączenia elementów ramek do obrazków przy pomocy kleju oraz zszywacza.
5. Wykonanie ścianki dekoracyjnej z płyt sklejkowych. Nauka stabilnego łączenia dużych elementów, wycinania otworów w sklejkach i oklejanie ścianki tapetą.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Układanie kompozycji z darów natury – utrwalanie techniki zdobnictwa.
2. Tworzenie lampionów z dyni – doskonalenie umiejętności dłutowania i rzeźbienia.
3. Tworzenie figur z mydła szarego – doskonalenie techniki rzeźbienia.
4. Samodzielne czytanie fragmentów książek i rozmowa po przeczytaniu - stosowanie technik biblioterapeutycznych.
5. Odwzorowywanie rzeczywistości plenerowej – zastosowanie techniki szkicowania ołówkiem.
6. Wykonywanie pudełek z tektury – doskonalenie techniki cięcia nożem introligatorskim.
7. Dekorowanie pudełek z tektury – doskonalenie techniki papieroplastyki decoupage.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą tego wymagającą.
2. Wyrównanie zaburzeń w rozwoju motoryki małej i dużej.
3. Doskonalenie chodu, poprawa mobilności i stabilności w siadzie i staniu, ćwiczenia usprawniające prace rąk.
4. Zajęcia ruchowe – zumba, aerobic.
5. Gry i zabawy zespołowe na sali gimnastycznej.

6. Zorganizowanie rozgrywek w unihokeja.
7. Doskonalenie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała, korygowanie wad postawy – gimnastyka korekcyjna.
8. Ćwiczenia ogólnie usprawniające i ogólnie kondycyjne wpływające na poprawę sprawności fizycznej.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Psychoedukacja na temat zdrowia psychicznego.
2. Rozmowy indywidualne na temat bieżących problemów.
3. Rozwijanie sieci wsparcia społecznego uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Wykonywanie różańca z kasztanów.
2. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – oglądanie seansów filmowych.
3. Wspomnienie najfajniejszych nauczycieli.
4. Wykonywanie plakatu pt. „telefony alarmowe” – kolorowanie znaków drogowych.
5. Zasady savoir – vivre obowiązujących w naszej kulturze.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Obchody Święta Pieczonego Ziemniaka.
2. Udział w Spartakiadzie Osób Niepełnosprawnych w Witkowie.
3. Wyjazd na kilkudniową wycieczkę.
4. Zorganizowanie rozgrywek w unihokeja z tutejszą szkołą podstawową.

## **LISTOPAD**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Doskonalenie umiejętności tworzenia dokumentu tekstowego, dobieranie odpowiedniego programu, ustawień.
2. Korzystanie z programu Windows Media Player: odtwarzanie plików dźwiękowych.
3. Korzystanie z portali społecznościowych, zmiana ustawień, dodawanie i edytowanie zdjęć.
4. Doskonalenie percepcji wzrokowej przy wykorzystaniu przeznaczonych do tego stron internetowych.
5. Doskonalenie umiejętności pracy z Internetem, korzystanie z wyszukiwarki Google.

### **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przyrządzanie potraw mięsnych – poznanie nowych sposobów obróbki, mielenia, pieczenia oraz przyprawiania mięs.



2. Gotowanie zup podawanych z ziemniakami oraz makaronem – doskonalenie umiejętności gotowania, duszenia ziemniaków oraz gotowania makaronów.
3. Pieczenie rogali Marcińskich – doskonalenie umiejętności zwijania rogali, ich wypieku oraz dekorowania. Nauka wykonania masy makowej.
4. Lepienie pierogów – doskonalenie umiejętności wykrawania ciasta przy pomocy specjalnej maszyny. Nauka gotowania oraz mrożenia pierogów.
5. Poszerzenie wiedzy na temat prawidłowego przechowywania żywności – wyrabianie nawyku umieszczania żywności w specjalnych pojemnikach.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie ozdób o tematyce świątecznej. Doskonalenie umiejętności wycinania elementów świątecznych poprzez zastosowanie ręcznej wyrzynarki elektrycznej.
2. Doskonalenie umiejętności wyrównywania powierzchni drewna stosując technikę szlifowania oscylacyjnego.
3. Utrwalenie umiejętności nanoszenia farby na drewniane elementy ozdób bożonarodzeniowych stosując technikę malowania wałkiem.
4. Tworzenie szopki bożonarodzeniowej ze sklejki. Ćwiczenie umiejętności posługiwania się wyrzynarką włosową.
5. Zajęcia z wiertarką. Nabywanie umiejętności wykonywania otworów w metalu za pomocą wiertarki stołowej.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Układanie puzzli – ćwiczenie cierpliwości, pamięci oraz umiejętności skupienia.
2. Wykonywanie prac plastycznych – poznawanie techniki malowania piaskiem i brokatem.
3. Haftowanie wzorów na płótnie – doskonalenie techniki haftu krzyżkowego.
4. Wykonywanie zaproszeń na Bal Marcinkowy – doskonalenie techniki projektowania, drukowania, cięcia i zaginania papieru.
5. Tworzenie dekoracji na stoły – układanie bukietów z kwiatów suchych techniką ikebany.
6. Przygotowywanie wróżb andrzejkowych – doskonalenie umiejętności cięcia papieru, lania wosku.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Poprawa koordynacji ruchowej, zręczności manualnej, stabilności i mobilności w siadzie i staniu.
2. Zajęcia na Sali gimnastycznej – gry zespołowe.
3. Gimnastyka korekcyjna:
  - ćwiczenia równoważno-koordynacyjne na piłkach gimnastycznych,
  - korygowanie wad postawy,
  - ćwiczenia relaksacyjne i odprężające.
4. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, usprawniające, dynamiczno- rozciągające, wzmacniające siłę mięśniową.
5. Zwiększenie aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia ogólnie usprawniające i ogólnie kondycyjne.

6. Ćwiczenia na sprzęcie typu rotor, ugię, stepper, atlas, rower, ergometr.
7. Normalizacja napięcia mięśniowego, zapobieganie przykurczom mięśniowym i deformacjom stawnym, zwiększenie ruchów stawów.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Rozmowy indywidualne z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
2. Trening umiejętności odmawiania.
3. Rozwijanie umiejętności myślenia – gry i zabawy.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Wykonywanie kotylionów na obchody Dnia 11 listopada.
2. Przygotowywanie wróżb andrzejkowych – burza mózgów.
3. Trening ekonomiczny – nauka znajomości nominałów pieniężnych.
4. Korzystanie z gry na konsoli Xbox.
5. Walka z nałogami – szukamy sposobów na rzucenie palenia.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wycieczka do Muzeum Rogala w Poznaniu.
2. Wyjazd do Groty Solnej w Czeszewie.
3. Organizowanie Balu Marcinkowego.
4. Podtrzymywanie tradycji zapalania zniczy na grobach zmarłych uczestników.

# **GRUDZIEŃ**

## **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Projektowanie kartek bożonarodzeniowych: doskonalenie umiejętności rozmieszczania tekstu, grafiki.
2. Drukowanie kartek oraz kopert do kartek świątecznych – ustawianie preferencji drukowania.
3. Doskonalenie techniki kopiowania dokumentu w wersji papierowej: obsługiwanie kserokopiarki, poznanie sposobu doboru odpowiednich preferencji wydruku.
4. Zajęcia z projektorem: wyświetlanie krótkich filmów, teledysków o tematyce świątecznej.
5. Nauka posługiwania się gilotyną i zaginania papieru: ustawianie papieru, docinanie odpowiednich wielkości papieru, odmierzanie miejsca zagięcia.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przyrządzanie potraw wigilijnych (kluski z makiem, barszcz z uszkami, kapusta z grzybami, kapusta z grochem, ryba smażona) – podtrzymywanie kulinarnych tradycji

- bożonarodzeniowych. Zwiększanie samodzielności podczas przygotowywania potraw oraz rozwijanie wzajemnej współpracy i pomocy.
2. Przygotowywanie napojów rozgrzewających z wykorzystaniem miodu, imbiru, cytryny, czosnku, mleka i cynamonu – propagowanie zdrowego stylu życia. Nabycie umiejętności łączenia poszczególnych składników.
  3. Wykonywanie różnych past (jajeczna, serowa, rybna) – doskonalenie techniki rozdrabniania oraz mielenia produktów spożywczych.
  4. Pieczenie pierników – podtrzymanie umiejętności odmierzania produktów sypkich przy użyciu plastikowej miarki. Doskonalenie umiejętności zdobienia pierników przy użyciu maszynki do dekorowania.
  5. Przygotowywanie wieczerzy wigilijnej – nauka składania serwetek. Doskonalenie umiejętności estetycznego nakrywania stołu oraz prasowania i składania obrusów.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie szopek bożonarodzeniowych. Utrwalanie umiejętności lakierowania wykonanych szopek stosując technikę nanoszenia lakieru przy pomocy pędzelka.
2. Praca z piłą ukosową. Wykonywanie cięć pod kątem 90° elementów przeznaczonych na świeczniki bożonarodzeniowe.
3. Tworzenie podstawek do świeczników bożonarodzeniowych. Zastosowanie techniki wykonywania otworów na świece przy pomocy wiertła łopatkowych.
4. Nauk estetycznego wykończania ozdób bożonarodzeniowych. Umieszczanie w stroikach elementów ozdobnych.
5. Nabywanie umiejętności cięcia metalu wykorzystując do tego celu ręczną piłę do metalu.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie kartek bożonarodzeniowych – doskonalenie techniki wytłaczania-embossing.
2. Przygotowanie kiermaszu świątecznego z wyrobami na Boże Narodzenie.
3. Wykonywanie ozdób choinkowych z żarówek techniką malowania farbami.
4. Szycie ozdób świątecznych – doskonalenie techniki wykroju oraz szycia maszynowego.
5. Wykonywanie łańcuchów choinkowych – doskonalenie techniki klejenia kolorowego papieru.
6. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Przypomnienie zasad BHP podczas zajęć rehabilitacyjnych poprzez pogadankę.
2. Rehabilitacja z jedną osobą tego wymagającą.
3. Ćwiczenie przy drabinkach na sprzęcie typu rower, rotor, ergometr, atlas.
4. Gry zespołowe w piłkę siatkową, unihokeja i ringo na sali gimnastycznej.

5. Zajęcia grupowe- taniec zumba z elementami choreografii.
6. Gimnastyka korekcyjna:
  - ćwiczenia równoważno - koordynacyjne na piłkach gimnastycznych,
  - korygowanie wad postawy,
  - ćwiczenia relaksacyjne i odprężające.
7. Ćwiczenia ogólnorozwojowe , ogólnousprawniające, poprawiające wydolność organizmu na sprzęcie typu rower, rotor, atlas, ugię, ergometr.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Rozmowy wspierające z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
2. Profilaktyka radzenia sobie ze stresem – techniki wyobrażeniowe.
3. Udział w tworzeniu indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Pomagamy zwierzętom przetrwać zimę, zbiórka żywności dla zwierzyny leśnej.
2. Barbórka – święto górnictwa, zapoznanie się z legendą pt. „Gustlikowy skarb”.
3. Wybór i nauka piosenek na „Wieczór kolęd”.
4. Rozmowy na temat zimowej pogody z uwzględnieniem dostosowania strojów do panujących warunków atmosferycznych.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd do Fabryki Bombek w Gnieźnie.
2. Udział w wieczorze kolęd zorganizowanym przez Niepubliczną Szkołę Podstawową w Pietrzykowie.
3. Przygotowanie Wigilii w ŚDS – wspólne ubieranie choinki, dekorowanie placówki oraz przyrządzanie potraw wigilijnych.
4. Organizowanie Mikołajek – obdarowywanie się prezentami.

  
 STAROSTA  
 Dłoniży Jaśniewicz