

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „NA SKARPIE” W GOZDOWIE NA ROK 2020

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

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, nawlekanie ich na kolorowe nitki - usprawnianie zdolności manualnych.
4. Kompozycja w ramce – układanie kwiatowej kompozycji z suszonych kwiatów i liści, przyklejanie, utrwalanie lakierem w aerozolu – rozwijanie pomysłowości.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Wypiekanie ciasteczek, dekorowanie ciastek lukrem i kolorowymi posypkami.
2. Pieczenie tradycyjnych ciast karnawałowych – ciasto z galaretką, sernik.
3. Przygotowanie bufetu zimnego - szynka w galarecie, warzywa w galarecie.
4. Przygotowanie sałatki owocowej – doskonalenie obróbki owoców.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Utrwalenie i przypomnienie zasad obsługi maszyny do szycia i jej konserwacji - na podstawie instrukcji obsługi maszyny.
2. Kwiat z juty – upominek na Dzień Babci- skrojenie, połączenie elementów, zamocowanie na łożdźce z drutu florystycznego.
3. Kot z bawełny w zimowej czapce- przygotowanie mustro, skrojenie, zszycie, wypełnienie watoliną- rozwijanie umiejętności pracy z mustro.
4. Maski karnawałowe ze skóry – odrysowanie, wycięcie, ozdobienie (koraliki, cekiny, piórka), zamocowanie gumki.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Powtórzenie regulaminu pracowni- odczytanie poszczególnych punktów regulaminu, omawianie ich z uczestnikami.
2. Drewniane pojemniki- przeniesienie poszczególnych elementów na sklejkę wyrzynanie, ścieranie papierem ściernym- wykonanie pojemników na drobiazgi przy użyciu wyrzynarki i wkrętaki- doskonalenie umiejętności bezpiecznego korzystania z wyrzynarki.
3. Misie- przeniesienie wzoru misia na sklejkę, wycinanie przy pomocy wyrzynarki, mocowanie do podstawy, malowanie farbą akrylową, mocowanie czapeczki i szalika, ozdabianie czerwonymi serduszkami- doskonalenie umiejętności stolarskich.

4.Mandala z suszonych liści- tworzenie abstrakcyjnych obrazków.

UWAGA! WYKAZ
CIECZKOWYCH

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

- 1.Doskonalenie umiejętności pisania na komputerze w programie Word – życzenia imieninowe.
- 2.Tworzenie kart ozdobnych i drukowanych kopert w programie Word.
- 3.Tworzenie i przegrywanie płyt CD z ulubionymi piosenkami.
- 1.Tworzenie wydruków zimowych programie Power Point.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

- 1.Rozwijanie pojęcia dotyczącego kierunków w przestrzeni – zabawy wg W. Sherborne.
- 2.Usprawnianie koordynacji oraz równowagi, gry i zabawy z piłkami.
- 3.Usprawnianie motoryki dużej- ćwiczenia z piłką
- 4.Rozwijanie percepcji wzrokowej- rozpoznawanie przedmiotów .

VIII. INTEGRACJA

- 1.Bal karnawałowy na terenie ŚDS.
- 2.Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii - wyjazd do Czeszewa.
- 3.Bal karnawałowy – ŚDS Środa Wielkopolska.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

- 1.Zajęcia teatralne: Walentynki - praca nad inscenizacją teatralno-muzyczną.
- 2.Zajęcia umuzykalniające: nauka nowych piosenek.
- 3.Zabawy i ćwiczenia kształtujące w rytm muzyki.
- 4.Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: precyzyjne malowanie twarzy oraz paznokci, modne zdobienia , a także tworzenie fryzur wg trendów 2019.
- 5.Zajęcia relaksacyjne: słuchanie różnego rodzaju muzyki .
- 6.Zajęcia z psychologiem: sposoby radzenia sobie z obniżonym nastrojem; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
- 7.Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia z elementami metody Bobath, ćwiczenia bierne, czynne w odciążeniu, ćwiczenia samowspomagane, doskonalenie gry w tenisa stołowego, masaż klasyczny, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia koordynacji ruchowo – wzroko – słuchowej tj. zabawy zręcznościowe w kręgle, toczenie, rzucanie i chwytanie woreczków, zabawy wdrażające do gospodarowania własnym ciałem i usprawniające koordynacyjnie (naśladowanie ptaków, samolotów, pływanie).

LUTY

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

- 1.Walentynkowe serca - odrysowywanie serc, malowanie farbami, wycinanie, wiązanie czerwonych nitek, zawieszanie na ozdobnych gałęziach - rozwijanie kreatywności.
- 2.Kawowe ozdoby - wycinanie serc, wyklejanie ich ziarnami kawy, doklejanie patyczków, utykanie serc w doniczkach.
- 3.Ozdoby - owijanie sznurkiem butelek, słoików, wykonanie ozdób z kory i kolorowych tasiemek, naklejanie ich - rozwijanie umiejętności manualnych.
- 4.Kartki okolicznościowe - wydzieranie, wycinanie, naklejanie – zastosowanie różnych technik plastycznych – rozwijanie umiejętności manualnych, doskonalenie staranności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- 1.Przygotowanie sałatki z makaronem, ogórkiem, pomidorem, cebulą, pieczarkami i szynką.
- 2.Pierogi gotowane z owocami na obiad – nabycie umiejętności robienia pierogów.
- 3.Truskawki na deser – doskonalenie obsługi robota kuchennego – placek jogurtowy.
- 4.Zastosowanie porzeczek w deserach – babeczki z porzeczkami.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Wykonywanie kalendarza na 2020 rok – projektowanie, nanoszenie ważnych wydarzeń dot. ŚDS „Na Skarpie”, drukowanie, oprawianie.
2. Doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem introligatorskim: gilotyna – odmierzanie, cięcie.
3. Nauka rysowania, temat „*Zimowy krajobraz przyrody*” – rysunki mające na celu ukazanie związków i zależności pomiędzy kolejnością wykonywanych czynności.
4. Poznanie sposobu na wykonanie zimowych płatków śniegu: przygotowanie szablonów, wycinanie, ozdabianie.
5. Przygotowanie kartek ozdobnych z okazji dnia ŚW. WALENTEGO- precyzyjne przycinanie papieru.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Serce z czerwonej skóry- skrojenie wg szablonu, uszycie, wypełnienie watoliną, zamocowanie dżetów-rozwijanie umiejętności pracy ze skórą.
2. Myszka z polaru minky -z serduszkami- skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watą, uszycie serduszka z filcu, zamocowanie.
3. Aniołek z juty - skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, połączenie, zamocowanie włosów z wełny czesankowej..
4. Serduszek z jedwabiu- skrojenie, zszywanie, wypełnienie watoliną, zamocowanie ozdobnego sznureczka.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Praca z wiertarką- wykonywanie prostych ćwiczeń z dokładnym przewiercaniem otworków w materiałach drewnianych.
2. Walentynkowe aniołki – wycinanie z cienkiej sklejki małych aniołków za pomocą piły włosowej, wygładzanie, malowanie, ozdabianie, zawijanie w celofan.
3. Wysiewanie nasion do doniczek, korytek- mieszanie i spulchnianie ziemi, wsypywanie do doniczek, wysiewanie nasion, podlewanie.
4. Wykonywanie prac z odpadów drewnianych i korka- wykorzystanie darów natury.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca z programem Word – zimowe wiersze. Przepisywanie tekstu.
2. Zapisywanie gotowych plików na dysku zewnętrznym – pendrive i drukowanie ich.
3. Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści o różnej tematyce.
4. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Pobudzanie koordynacji wzrokowo-ruchowej – zgadywanki.
2. Rozwijanie zmysłu węchu - rozpoznawanie zapachów i identyfikowanie ich z produktem, zagadki zapachowe.
3. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.
4. Usprawnianie motoryki dużej- ćwiczenia z piłką.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii – wyjazd do Czeszewa.
2. Zabawa waleńkowa na terenie ŚDS – konkursy, zabawa taneczna.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Zabawy z okazji Walentynek.
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie wyuczonych piosenek przy akompaniamencie gitary

i instrumentów Orffa.

3. Zajęcia aerobik: ćwiczenia doskonalące elementy techniki ruchowej do rytmu muzyki (biegi, podskoki, półobroty, obroty).

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: utrwalenie zasad pielęgnacji rąk i paznokci.

5. Zajęcia relaksacyjne: zabawa „Rozmyślanie” – ćwiczenia oddechowe.

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

7. Ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkg oraz kkd z wykorzystaniem gumy Thera band, gry i zabawy sportowe, ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem, ćwiczenia PNF oraz PIR, ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia wg Paula Dennisona, masaż relaksacyjny, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów tj. woreczki, hula - hop, hantle, butelki, nauczanie elementarnych uderzeń w tenisie stołowym, gry i zabawy ruchowe kształtujące prawidłową postawę ciała podczas chodu.

MARZEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

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

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. Motywy wiosenne - wykonanie wiosennych obrazków przy pomocy gałązek - rozwijanie wyobraźni.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Doskonalenie umiejętności obsługi frytkownicy poprzez pieczenie frytek.

2. Przygotowywanie prostych posiłków obiadowych – ziemniaczane przecierki.

3. Przygotowanie naleśników z nadzieniem serowo-brzoskwinowym.

4. Zapoznanie ze sposobami parzenia herbaty.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Kwiaty na Dzień Kobiet- wycinanie z krepki płatków, owijanie kijków zieloną bibułą, łączenie elementów – rozwijanie wyobraźni.

2. Tworzenie własnych pieczętek z numerami; wycinanie na przekrojonym ziemniaku cyfry, zanurzanie w farbie, odciskanie – rozwijanie umiejętności manualnych.

3. Ozdabianie wyduszek: malowanie, owijanie włóczką, indywidualny dobór techniki, mocowanie zawieszek – rozwijanie dokładności i cierpliwości.

4. Kompozycje z kolorowych koralików, utrwalanie ich przez zaprasowywanie, przypomnienie zasad bezpieczeństwa pracy z żelazkiem.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Flower box - upominek na Dzień Kobiet – skrojenie z czerwonego polaru kółek, odpowiednie wycięcie, uformowanie różyczek, zamocowanie na drucie florystycznym, ułożenie w pudełku.

2. Sukienka dla Marzanny - skrojenie prostokąta z podwójnie złożonej bawełny, zszycie.

3. Jajo z filcu- skrojenie, zszycie, wypełnienie watoliną, zamocowanie elementów zdobniczych: koronka, kwiatki z drewna.

4. Zajączek z polaru- przygotowanie szablonu, odrysowanie, wycięcie, przesytycie, wypełnienie watoliną, uszytycie z polaru marchewki, zamocowanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Kwiatek z łupin orzechów i patyka- malowanie łupinek na różne kolory, tworzenie kwiatka, przyklejanie do patyka, ozdabianie- rozwijanie kreatywności.
2. Laurka- wycinanie z cienkiej sklejki kwadratu o odpowiednich wymiarach, wygładzanie krawędzi, malowanie popielatą farbą akrylową, przyklejanie sztucznych kwiatków i liści oraz wydrukowanych życzeń.
3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych - podlewanie, oczyszczanie liści z kurzu, nawożenie.
4. Wykonywanie wielkanocnych zajęczków - wycinanie elementów ze sklejki, wygładzanie papierem ściernym, łączenie elementów za pomocą kleju i wkrętów- praca z wyrzynarką i wiertarką.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Utrwalanie pracy z programem Word – pisanie wierszy o tematyce wiosennej.
2. Poznanie gier edukacyjnych w Internecie. Pokonywanie kolejnych etapów gier.
3. Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektywu, z użyciem lampy błyskowej i bez jej użycia.
4. Zapisywanie zdjęć po edycji na dyskach wewnętrznych. Tworzenie folderów z nazwą danego katalogu.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem – ćwiczenia z krótkimi tekstami.
2. Rozwijanie wrażliwości słuchowej- różnicowanie i rozpoznawanie głosów zwierząt.
3. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia konstrukcyjne.
4. Rozwijanie motoryki dużej – zabawy bieżne.

VIII. INTEGRACJA

1. Obchody Dnia Kobiet.
2. Powitanie wiosny – wspólny spacer po Gozdowie z Marzanną, w poszukiwaniu wiosny.
3. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

XI. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Akademia z okazji Dnia Kobiet – inscenizacja teatralno – muzyczna.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy rytmiczne- wykorzystanie naturalnych efektów np., klaskanie, uderzanie ręką o stół czy tupanie nogami w podłogę.
3. Aerobik: gry i zabawy w rytmie muzyki.
4. Zajęcia kształtujące równowagę- gry i zabawy , tworzenie torów przeszkód.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: Makijaż i fryzury z okazji Dnia Kobiet.
6. Zajęcia relaksacyjne: Relaks poprzez ćwiczenia rozluźniające.
7. Zajęcia z psychologiem: Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (złość, agresja). Rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
8. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nauka utrzymania prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia bierne oraz czynno-bierne, ćwiczenia czynne w odciążeniu, masaż klasyczny kręgosłupa oraz kkd i kkg, ćwiczenia z elementami jogi, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych, rower, stepper, bieżnia , orbitrek.

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Wyklejanki wiosenne - odrysowywanie kwiatów, wyklejanie ich bibułą poprzez uformowanie małych kolorowych kuleczek - ćwiczenie dokładności.
2. Stroiki świąteczne – umieszczanie gąbek kwiatowych w koszyczkach, utkanie w nich

bukszpanu, gałązek forsycji, zawieszanie ozdobionych wydmuszek – rozwijane inwencji twórczej oraz estetyki.

3. Malowanie farbami akwarelowymi obrazków o tematyce wiosennej, wykonanie szkicu ołówkiem, nanoszenie farby w kolejności od najjaśniejszego koloru - pobudzanie do samodzielnego działania.

4. Kolorowe kwiaty – zaginanie kolorowego papieru według ustalonego wzoru, formowanie kwiatów - ćwiczenie cierpliwości i dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie świątecznych wypieków takich jak babki wielkanocne oraz mazurki.

2. Przygotowanie stołu wielkanocnego – poznanie tradycyjnych sposobów zdobienia stołu.

3. Przygotowanie tradycyjnych potraw wielkanocnych – sałatka wielkanocna, pasztet, biała kiełbasa, jaja.

4. Przygotowanie placków ziemniaczanych – doskonalenie umiejętności obierania ziemniaków.

Przygotowanie tradycyjnych potraw wielkanocnych – sałatka wielkanocna, pasztet, biała kiełbasa, jaja.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Obrazek na sklejkę, tematyka wiosenna – przygotowanie motywu, przekalkowywanie na sklejce, wypalanie wzoru, malowanie, mocowanie zawieszek.

2. Tęczowy zajaczek – obrazek ze skrawków kolorowych tkanin – rozwijanie wyobraźni.

3. Kolorowe tulipany – zaginanie papieru według ustalonego wzoru, formowanie kwiatów.

4. Ulubione zwierzątko – szkice węglem drzewnym, operowanie różną grubością linii – przypomnienie techniki.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kartka wielkanocna z aplikacją- przygotowanie karnetu, wykonanie aplikacji z filcu, naszycie na karnet.

2. Baranek z płótna-odrysowanie na szarym płótnie sylwetki baranka, wycięcie, przeszycie na prawej stronie, wypełnienie watoliną, zaszycie, zamocowanie dzwoneczka.

3. Serwetka z aplikacją - skrojenie z płótna serwetki (wym. 30x30cm) oraz elementów aplikacji, podwinięcie brzegów serwetki przy pomocy overlocku, naszycie aplikacji, rozprasowanie - doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.

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. Flaga Narodowa- tworzenie z plastikowych biało- czerwonych nakrętek Flagi Polski, wiercenie otworków w nakrętkach, mocowanie przy pomocy śrub do listewek, łączenie listewek w jedną całość, zawieszanie Flagi na gazetce wejściowej.

2. Ptaszki- wycinanie z sklejki kształtu ptaszka, malowanie, ozdabianie, mocowanie na podstawkach.

3. Praca w ogrodzie –usuwanie gałęzi, grabienie trawników, sprzątanie terenu po zimie.

4. Pielęgnacja pelargonii, przesadzanie w korytka, donice, odpowiednie nawożenie, podlewanie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

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

2. Obróbka zdjęć – kontrast, jasność, redukcja efektu czerwonych oczu.

3. Wykonywanie wydruku fotografii dokonanych na letnich piknikach.

4. Wprowadzenie zasad prawidłowego podłączenia drukarki. Podłączenie przewodowe i bezprzewodowe.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie umiejętności komunikowania się z otoczeniem – ćwiczenia poprzez udział w improwizowanych scenkach.
2. Kształtowanie płynności ruchów poprzez rysowanie na arkuszach papieru.
3. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia stóp.
4. Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia kończyn górnych i kończyn dolnych oraz tułowia, skłony i skręty.

VIII. INTEGRACJA

1. Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.
2. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Przygotowanie przedstawienia teatralnego z okazji 100 urodzin Papieża Polaka Jana Pawła II- praca nad scenariuszem, dobór osób do poszczególnych ról, wybieranie muzyki i scenografii.
2. Zajęcia umuzykalniające: słuchanie i rozpoznawanie różnorodnych gatunków muzyki.
3. Zajęcia aerobik: zapoznanie podstawowych kroków tańców klasycznych np. tango, walc.
4. Nordic Walking – nauka i doskonalenie kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: zapoznanie różnych rodzajów szamponów i zastosowanie ich zgodnie z rodzajem włosów, kremy do twarzy i ich rodzaje.
6. Zajęcia relaksacyjne: masaże głowy, szyi i twarzy.
7. Zajęcia z psychologiem: relaksacja jako sposób na rozładowanie napięć; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
8. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, doskonalenie poprawnej postawy podczas ćwiczeń, ćwiczenia czynne i czynno-bierne w odciążeniu, ćwiczenia samowspomagane, poizometryczna relaksacja mięśni, bierne, ćwiczenia rozluźniające mięśnie posturalne, zastosowanie fizykoterapii, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, ćwiczenia propriocepcji.

MAJ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Bocian – 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. Tworzenie witraży o tematyce wiosennej przy użyciu farb witrażowych, planowanie, wybór projektu, jego wielkości, koloru, zaznaczanie brzegów farbą konturową, wypełnianie środków farbą, suszenie, ozdabianie okien - kształtowanie dokładności.
4. Wydzieranki - majowe kwiaty - wyklejanie obrazków kawałkami kolorowego papieru, ćwiczenie mięśni palców, wyrabianie cierpliwości, dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PŁASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Koc piknikowy- skrojenie z polaru, podwinięcie boków-wdrażanie do starannej pracy.
2. Para kotów: z białego i czarnego polaru - przygotowanie tkanin, skrojenie, zszywanie boków, wypełnienie watą, zaszywanie, umieszczenie kotów w wiklinowym koszyku.
3. Broszka z filcu-upominek dla mamy - wycięcie z filcu kwiatka, zszywanie płatków ściąganiem fastrygowym, zamocowanie zapięcia.
4. Wianek z filcu i juty- skrojenie kwiatów z filcu, owinięcie wianka ze styropianu jutą, zamocowanie kwiatów, ozdobienie chrobotkiem..

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Stokrotki- wycinanie wyrzynarką wszystkich elementów kwiatka, ścieranie papierem ściernym, malowanie farbami akrylowymi, mocowanie do podstawek, ozdabianie - podnoszenie sprawności stolarskich.
2. Wianki z wierzby- ucinanie gałązek, splatanie, wiązanie sznurkiem czy drucikiem, ozdabianie białymi kwitkami i liśćmi.
3. Ramki z listewek- odmierzanie, przycinanie kątów, sklejanie, łączenie za pomocą zszywacza tapicerskiego--wyzwalanie poczucia satysfakcji z dobrze wykonanej pracy,
3. Prace w ogrodzie- pielęgnowanie grządek, pielenie, podlewanie- doskonalenie umiejętności wykonywania prac ogrodniczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wprowadzenie zasad bezpiecznej pracy z komputerem dla nowych uczestników.
2. Utrwalanie zasad korzystania z pracowni komputerowej.
3. Poznanie programu antywirusowego jego właściwości i sposobu uruchamiania.
4. Poznanie funkcji drukarki atramentowej i wydruku dokumentów.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie i pobudzanie analizatora słuchowego – ćwiczenia z nagraniami muzycznymi różnych odgłosów zwierząt.
2. Poznawanie doznań termicznych – zabawy i ćwiczenia z wodą: wdrażanie do zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z wody.
3. Kształtowanie słuchu werbalnego poprzez rozróżnianie mowy prawidłowej od wadliwej.
4. Usprawnianie percepcji wzrokowej-wypowiadanie się na temat danego obrazka.

VIII. INTEGRACJA

1. Rajd rowerowy – ŚDS Gozdowo.
2. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Prezentacja przedstawienia teatralnego przed zaproszonymi gośćmi o Papieżu Janie Pawle II z okazji Jego 100 urodzin.
2. Zajęcia umuzykalniające: śpiewanie piosenek lednickich.
3. Zajęcia aerobik: koordynacja pracy kkd i kkg w rytm muzyki.
4. Nordic Walking – ćwiczenia oddechowe podczas spaceru z kijkami.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: dobieranie właściwej długości i koloru włosów do kształtu twarzy.

6. Zajęcia relaksacyjne: muzykoterapia przy świecach o zapachu wg upodobań uczestnika.
7. Zajęcia z psychologiem: gry i zadania rozwijające pamięć, koncentrację, procesy psychomotoryczne; rozmowy indywidualne (wsparcie, porady psychologiczne, ocena stanu psychicznego).
8. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, gry i zabawy ruchowe, masaż klasyczny i relaksacyjny, ćwiczenia z zastosowaniem metody W. Sherborne, PNF, ćwiczenia rozluźniające mięśnie krd oraz mięśni posturalnych - prostownik grzbietu, m. pośladkowe, ćwiczenia kontralateralne i ipsilateralne, zastosowanie ultradźwięków, naświetlanie lampą Sollux, spacer na świeżym powietrzu.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA REKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Maki z krepy - wycinanie z krepy płatków maków, owijanie gałązek zieloną krepą, łączenie ich przy użyciu kleju na gorąco.
2. Koty z masy solnej - wyrabianie ciasta przy zachowaniu proporcji, formowanie kotów, wypiekanie w piekarniku przy zachowaniu szczególnej ostrożności – rozwijanie wyobraźni.
3. Kwiaty – odrysowywanie, wycinanie, ozdabianie, mocowanie patyczków do szaszłyka, utykanie ich w doniczkach – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Różne postaci z plasteliny – lepienie, przyozdabianie prac materiałem przyrodniczym (piórka, kwiaty, kamyki, piasek itp.) – rozwijanie wyobraźni i ciekawości poznawczej.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Ukazanie różnych możliwości zastosowania kaszy – sałatka z kaszą gryczaną.
2. Przyrządzanie dań głównych – zupy z makaronem.
3. Wypiekanie oraz dekorowanie owocowych babeczek.
4. Poznanie różnych filiżanek i szklanek do napojów – szklanki, filiżanki.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Letnia spódniczka z bawełny – skrojenie, zszycie boków, wykonanie tunelu, wciągnięcie gumki, rozprasowanie.
2. Kartka z aplikacją - dla taty - przygotowanie maszynowej aplikacji, naszywanie ściąganiem zygzakowym na karnet.
3. Chusta piknikowa- odrysowanie wg szablonu-wykorzystanie do pracy noża obrotowego.
4. Jasiek - skrojenie (wym. 40x40cm), zszycie, wypełnienie watoliną, zaszycie, rozprasowanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Prowansalskie pudełko- wyrzynanie elementów, wygładzanie, zbijanie, oklejanie motywami wyciętymi z serwetek, utrwalanie lakierem bezbarwnym.
2. Podstawki pod kubeczki- wyklejanie drewnianych krążków kawałkami kolorowego papieru, pokrywanie grubą warstwą lakieru bezbarwnego.
3. Ćwiczenia z obsługą narzędzi ręcznych (młotek, śrubokręty, obcęgi) - wbijanie gwoździ, wkręcanie śrub - doskonalenie nabytych umiejętności warsztatowych.
4. Praca na skalniakach i rabatach- użyźnianie gleby, wysiewanie kwiatów, przycinanie krzewów, ozdobnych drzewek, grabienie, podlewanie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca z programem Word – tworzenie marginesów wykonywanie nagłówków, ustawienia strony.
2. Zapisywanie gotowych dokumentów na dyskach wewnętrznych.
3. Wybór tematu i przygotowanie materiałów do stworzenia prezentacji multimedialne.
4. Zapisywanie gotowych prezentacji multimedialnych na dyskach wewnętrznych komputera.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie i pobudzanie analizatora węchowego – ćwiczenia z różnymi perfumami, kwiatami, napojami oraz ciepłymi potrawami.
2. Doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej – wyodrębnianie i różnicowanie liter w wyrazach.
3. Kształtowanie motoryki narządów mowy. Ćwiczenia dotyczące prawidłowego wymawiania wyrazów.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
3. III Piknik na Skarpie..

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Spotkanie z poezją- czytanie wybranych wierszy.
2. Zajęcia umuzykalniające: malowanie ilustracji do muzyki.
3. Zajęcia aerobik: taniec w rytm muzyki.
4. Nordic Walking – nauka poprawnej rozgrzewki , aby zapobiec kontuzjom.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad pielęgnacji paznokci u rąk i nóg.
6. Zajęcia relaksacyjne: relaks poprzez ćwiczenia izometryczne.
7. 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).
8. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, tor przeszkód, ćwiczenia czynne z oporem, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem, ćwiczenia samowspomagane, rozładowanie negatywnych emocji poprzez boks, ćwiczenia bierne, gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu m. in. dwa ognie, siatkówka.

LIPIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Wyklejanki- z kuleczek bibuły - papuga - rozwijanie umiejętności manualnych.
2. Malowanie plasteliną- przygotowanie wzoru, malowanie plasteliną czyli rozsmarowywanie palcami.
3. Wykonanie dzbanów – 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. Decoupage z papieru – wykonanie kolorowych wazoników.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Wypiekanie ciast z owocami – malinami, jagodami, truskawkami.
2. Przygotowywanie sałatek ze świeżych warzyw – pomidorów koktajlowych, sałaty, ogórka.
3. Poznanie nowych przepisów na koktajle i musy ze świeżych owoców.
4. Przygotowanie domowej czekolady z orzechami– poznanie przepisu na własnoręcznie robioną czekoladę.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO- INTROLIGATORSKA

1. Doskonalenie techniki malowania piaskiem na kolorowych powierzchniach. Rozwijanie wyobraźni.
2. Kartka imieninowa- wykonanie kwiatów dziurkaczem ozdobnym, naklejenie kompozycji, wręczenie koleżance, koleżance w dniu imienin.
3. „Kwiaty ze styropianu.” – wycinanie płatków mocowanie do łyżeczki, przyklejanie oczu, nosa, formowanie łodygi, przygotowanie doniczki, oklejanie szarym papierem, wyklejanie trawki, układanie kompozycji kwiatowych.
4. Decoupage z papieru – wykonanie szkatułek na biżuterię. Rozwijanie estetyki pracy.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kartka urodzinowa- przygotowanie kwiatków z filcu, naklejenie na karnet, ozdobienie sizalem.
2. Piesek z filcu - skrojenie, wypełnienie watą, zamocowanie wąsów ze sznurka jutowego.
3. Kosmetyczka-skrojenie z bawełny, naszywanie kieszonki na zamek, zszywanie boków, wszywanie zamka.
4. Obrazek z filcu-czarny ptak- wycięcie sylwetki ptaszka, obszywanie ściąganiem fastrygowym białą muliną, umieszczenie w ramie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Malowanie drzwi od pomieszczeń gospodarczych, naprawianie drobnych uszkodzeń- podnoszenie umiejętności warsztatowych,
2. Koszenie trawy, grabienie, wykaszanie trawy wokół kamieni przy ognisku i skalniakach, wywożenie skoszonej trawy – wdrażanie do zgodnej współpracy i współdziałania w grupie
3. Wypalanie różnych motywów na drewnianych krążkach -doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki.
4. Podlewanie, pielęgnowanie ogrodu, utrzymywanie porządku na terenach zielonych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wprowadzenie do Internetu. Uruchamianie przeglądarki internetowej Google i wyszukiwanie treści o tematyce informatycznej.
2. Edycja zdjęć w programie Fotoshop. Tworzenie pocztówek z wcześniej wykonanych zdjęć w plenerze.
3. Poznanie zasad posługiwania się klawiaturą (tworzenie polskich znaków).
4. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamiania programu antywirusowego.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Utrwalanie poznanych liter - kształtowanie umiejętności sprawnego czytania.
2. Rozwijanie równowagi własnego ciała – ćwiczenia ze skakanką.
3. Kształtowanie umiejętności wchodzenia w interakcje społeczne w najbliższym otoczeniu poprzez zwiedzanie miejsc użyteczności publicznej – sklepy, poczta, banki.
4. Wyrabianie orientacji przestrzennej wg W. Sherborne.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Wyjazd nad jezioro.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Zabawa z kukiełkami- tworzenie własnoręcznych kukiełek z różnych bajek- odgrywanie krótkich scenek.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy odprężające, śpiewanie piosenek biwakowych.
3. Zajęcia aerobik: nauka prostego układu tanecznego z uwzględnieniem wzmocnienia kręgosłupa.
4. Nordic Walking – wycieczka integracyjna po okolicy Gozdowa z „kijkami” Nordic Walking.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad peelingu ciała i twarzy.
6. Zajęcia relaksacyjne: spacer oraz ćwiczenia oddechowe.

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

8.Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, PIR, ćwiczenia bierne, ćwiczenia czynne wolne, nauczanie i metodyka; rzutu do kosza, skoku w dal, rzut piłką lekarską, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, zębate, wzmacniające mięsień prostownik grzbietu, mm karku i ściągające łopatki, gry i zabawy sportowe, doskonalenie gry w piłkę ręczną.

SIERPIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1.Niciane kogut – rysowanie, wycinanie kwiatów, zwijanie w pęczki bawełnianych nici, naklejanie ich na kwiaty – wyrabianie cierpliwości.

2.Dożynkowa kompozycja – układanie kwiatowej kompozycji z suszonych kwiatów i liści, przyklejanie, utrwalanie lakierem w aerozolu – rozwijanie pomysłowości.

3.Decupage– przeglądanie kolorowych gazet, wycinanie elementów, układanie, tworzenie całości, przyklejanie – 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.Sezon ogórkowy – utrwalanie przepisu na ogórki kiszzone – samodzielne zaprawianie ogórków.

2.Przyrządzanie sałatki z ogórków, marchewki i pomidorów koktajlowych – omówienie wartości odżywczych warzyw oraz smacznych domowych przetworów.

3.Gotowanie kompotów z jabłek oraz zaprawianie kompotów z jabłek.

4.Przerabianie owoców – zaprawianie dżemów z wiśni, truskawek i jabłek.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO- INTROLIGATORSKA

1."Sianokosy" – szkic, malowanie farbami węglem lub ołówkiem- operowanie światłem, cieniem.

2. Wyroby z wosku pszczelego – zalewanie silikonowych foremek. Pakowanie ozdób w folię celofanową.

3. Ozdoby z osiki. – doskonalenie umiejętności naklejania płatów osikowych na butelki.

4.Malowanie obrazów na płótnie. Zastosowanie szerokiej gamy kolorów. Nawiązanie do pory roku.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1.Maskotka sensoryczna- skrojenie z minky, zamocowanie kolorowych wstążeczek, zszyć całości.

2.Bransoletka z filcu- skrojenie z filcu kółek (różnej wielkości), przyszyć do tasiemki, ozdobić dżetami..

3.Torebka-sowa z filcu- skrojenie poszczególnych elementów, zszyć, zamocowanie uchwytów, wszyć podszewki.

4.Poduszka ozdobna- skrojenie poduszki, przepikowanie, naszyć różyczek z polaru.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

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

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

3.Piracki statek- wycinanie wg szablonu głównych elementów ze sklejki, wygładzanie,

zastosowanie obróbki ręcznej, malowanie, doklejanie detali- wdrażanie do kreatywności i dokładności.

4. Wakacyjne obrazki- rozcieranie na deseczkach cienkiej warstwy plasteliny, nakładanie kilku warstw, wydrapywanie przy pomocy patyczka wymyślonego wg siebie obrazka.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie funkcji aparatu fotograficznego. Wykonywanie zdjęć w pomieszczeniu i plenerze.
2. Poznanie zasad funkcjonowania programu Power Point. Przejścia slajdów, czas animacji.
3. Zapisywanie zdjęć po edycji na dyskach wewnętrznych. Tworzenie folderów z nazwą danego katalogu.
4. Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści o różnej tematyce.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Usprawnianie wrażliwości słuchowej- wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych i z otoczenia, rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków.
2. Doskonalenie umiejętności przepisywania tekstów ze zwróceniem uwagi na ortografię.
3. Doskonalenie pamięci poprzez obserwację otoczenia.
4. Rozwijanie małej motoryki – malowanie ręką dużych powierzchni.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Wyjście na kręgielnię do Hotelu Kosmowski we Wrześni.
3. Wyjazd do kina we Wrześni.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: praca nad scenariuszem z okazji Dnia Chłopca-koncert życzeń.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy interpretacyjne- naśladowanie odgłosów przyrody.
3. Zajęcia aerobik: nauka prostego układu tanecznego do muzyki latynowskiej, poznanie podstawowego kroku salsy i samby.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: odżywki do włosów z naturalnych składników, malowanie paznokci z dużą starannością i precyzją.
5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia połączone z elementami pilates.
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 mięśnie kkg i kkd, ćwiczenia czynne i czynno-bierne, ćwiczenia oddechowe torem przeponowym oraz brzuszny, ćwiczenia ogólnousprawniające, zastosowanie fizykoterapii, masaż klasyczny, ćwiczenia samowspomagane, atlas, ćwiczenia z laską gimnastyczną, podchody, metodyka i nauka gry w koszykówkę .

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

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

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Doskonalenie umiejętności konserwacji sprzętów AGD.
2. Pieczenie ciasta z owocami – doskonalenie umiejętności pieczenia.
3. Przygotowanie naleśników z powidłami – wdrażanie do samodzielnej pracy.
4. Poznanie tradycyjnych sposobów parzenia kawy oraz zapoznanie z podstawami obsługi ekspresu.

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 urodzinowa z aplikacją - wykonanie aplikacji, naszywanie na karnet.
2. Żółw z minky- skrojenie, zszywanie, wypełnienie watoliną, naszywanie oczu z muliny.
3. Skrzat jesienny z juty – skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie zabawnych oczu i wąsów ze sznurka jutowego.
4. Aniołek na zdrowie- skrojenie poszczególnych elementów, przesywanie, obrębianie przy użyciu overlocku, wypełnienie watą, zamocowanie serduszka z napisem.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

1. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych i pelargonii- oczyszczenie, nawożenie, podlewanie.
2. Świeczniki z drewnianych klocków- wygładzanie ścianek drewnianych klocków, malowanie białą farbą akrylową, wycinanie okrągłych otworków na świeczkę, ozdabianie motywami orientalnymi.
3. Pudełeczka z patyczków po lodach- sklepanie patyczków za pomocą kleju wikol, malowanie farbami, ozdabianie wg własnej inwencji twórczej.
4. Praca w ogrodzie- koszenie trawy, grabienie, usuwanie chwastów.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca ze zdjęciami cyfrowymi. Zastosowanie gotowych ramek cyfrowych i tworzenie własnych projektów zdjęć w ramach. Tworzenie zdjęć w jesiennej aranżacji.
2. Zapisywanie gotowych prac na dyskach wewnętrznych i drukowanie ich.
3. Poznanie zasad tworzenia przejścia slajdów, animacji i efektów specjalnych.
4. Praca z Internetem – wyszukiwanie treści dotyczących Święta Niepodległości. Zapisywanie treści na pulpicie.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Kształtowanie umiejętności starannego pisania – pisanie krótkich zdań.
2. Doskonalenie umiejętności dodawania i odejmowania – ćwiczenia na podstawie przygotowanych scenek z zakupami w sklepie.
3. Rozwijanie słuchu fonetycznego - zabawa „długie i krótkie dźwięki.”
4. Rozwijanie zmysłu smaku- próbowanie wybranych substancji, określanie smaku gorzki, słodki, słony, kwaśny.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

2.Dzień Chłopaka – obchody w ŚDS Gozdowo.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

- 1.Zajęcia teatralne: przedstawienie akademii z okazji Dnia Chłopca.
- 2.Zajęcia umuzykalniające: karaoke- zabawa z wykorzystaniem znanych piosenek, wykonywanych przez znanych polskich piosenkarzy.
- 3.Zajęcia aerobik: ćwiczenia gimnastyczno-taneczne w rytm muzyki.
- 4.Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: domowe maseczki z produktów spożywczych i ich działanie.
- 5.Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem elementów jogi i Pilates.
- 6.Zajęcia z psychologiem: rozmowy indywidualne (udzielanie wsparcia, odreagowanie napięć, monitorowanie stanu psychicznego uczestników), psychoedukacja, zajęcia grupowe, rozwijanie kompetencji interpersonalnych.
- 8.Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne m. in. brzucha, pośladków, gry i zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej, ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej (zębaty przedni, piersiowy mniejszy i większy), wzmocnienie mięśni równoległobocznych, najszerzych grzbietu, czworobocznych), zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia bierne.

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

- 1.Wykonanie dzbanów – przycinanie plastikowej butelki, zginięcie i skręcanie papieru, kształtowanie formy z butelki i oklejanie jej taśmą dwustronną, naklejanie papierowych pasków – wdrażanie do dokładności, staranności, pobudzanie twórczej aktywności.
- 2.Jesienny talerz - oklejanie papierowego talerzyka suszonymi liśćmi – ćwiczenie pomysłowości.
- 3.Materiałowe zawieszki o tematyce jesienniej – wykonanie szablonu, odrysowywanie wybranych wzorów, wycinanie, zszywanie elementów, wypełnianie ich watoliną, doszywanie zawieszek - rozwijanie kreatywności, uczenie wytrwałości.
- 4.Jesiennie witraże – odwzorowywanie z karty wzorów witraża, wycinanie nożykiem do tapet, naklejanie bibuły – ćwiczenie dokładności.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- 1.Poznanie zdrowych właściwości grzybów oraz ich zastosowania w kuchni – suszenie grzybów, przyrządzanie zupy grzybowej.
- 2.Wykorzystanie grzybów w przyrządzaniu dań głównych – kapusta z grzybami.
3. Różne odmiany orzechów w jesienniej diecie – omówienie właściwości odżywczych orzechów.
- 4.Przygotowanie sałatki warzywnej – doskonalenie umiejętności krojenia warzyw.

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. Poduszka na ślubne obrączki-skrojenie z atlasu poduszki o wym. 20x20cm, wszycie atlasowej tasiemki i bawełnianej koronki, zszywanie poduszki, wypełnienie watoliną, ozdobienie kwiatkiem z szyfonu.

2. Jesienna ikebana-umieszczenie w doniczce pianki florystycznej, ułożenie- gałązek brzozy, ostokrzewu, uszycie z płótna i tasiemek słonecznika, zamocowanie w doniczce.
3. Obrazki z tkaniny – wycinanie z kolorowych tkanin nadruków, odpowiednie ich komponowanie, naklejenie na teksturę
4. Dynia z polaru-skrojenie koła, odpowiednie owinięcie muliną, zamocowanie listka z filcu.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Kolorowe sowy ze sklejek- przeniesienie motywu na sklejkę, wycinanie poszczególnych elementów, mocowanie do podstawek, malowanie przy użyciu wielu kolorów, szukanie nowych odcieni, doklejanie detali.
3. Doniczki- tworzenie doniczek z papierowej wikliny i patyków- usprawnianie koordynacji wzrokowo- ruchowej.
4. Jesienny obrazek na sklejce- przygotowanie motywu, przekalkowanie, wypalanie wzoru, malowanie lakierem, mocowanie zawieszek- praca z wypalarką.
4. Grabienie liści – sprzątanie terenu wokół naszego Domu- przygotowanie terenu do zimy - doskonalenie dobrej organizacji pracy oraz wytrwałości.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie zasad zapisu danych na dysku. Tworzenie folderów na dysku C i D.
2. Poznanie komunikatorów internetowych – Gadu-Gadu, Skype.
3. Wstawianie tabel – formatowanie wierszy i komórek, wpisywanie danych w poszczególne wiersze i komórki.
4. Rozwijanie umiejętności pisania życzeń imieninowych i przesyłania znajomych drogą mailową.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie percepcji słuchowej i pamięci słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia.
2. Kształtowanie prawidłowego rozwoju mowy poprzez zabawy wydłużające fazę wydechu.
3. Ćwiczenia oddechowe. Zajęcia relaksacyjne przy muzyce.
4. Rozwijanie spostrzegawczości słuchowej - wyklaskiwanie słyszanego prostego rytmu.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Integracyjne Spotkanie Osób Niepełnosprawnych połączonych z rocznicą WTZ Ruda Komorska.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przygotowania do akademii z okazji Dnia Niepodległości, recytacja wybranych wierszy oraz wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.
2. Zajęcia umuzykalniające- wsłuchiwanie się w różnego rodzaju muzykę, rozpoznawanie.
3. Nordic Walking – zwiększenie zakresu ruchu w stawach kkd oraz poznanie technik rozciągania.
4. Zajęcia aerobik: nauka układu tanecznego z wykorzystaniem chust.
5. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: Poznanie różnych rodzajów maseczek i zastosowanie ich zgodnie z przeznaczeniem , nauka robienia warkoczy .
6. Zajęcia relaksacyjne: uczestnicy robią sobie wzajemnie masaż wg czytanego tekstu, poznanie technik masażu.
7. Zajęcia z psychologiem: rozmowy indywidualne (udzielanie wsparcia, odreagowanie napięć, monitorowanie stanu psychicznego uczestników), psychoedukacja, zajęcia grupowe, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnym napięciem.
8. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia bierne, ćwiczenia czynne wolne, atlas, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkd i 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 tenisie stołowym.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Kotyliony ze wstążek z okazji Święta Odzyskania Niepodległości - odmierzanie wstążek, przycinanie, przymarszczanie, mocowanie zapięcia - pobudzanie twórczej aktywności.
2. Stemple z liści – odciskanie wzorów, obmalowywanie, tworzenie jesiennej kompozycji, dobór kolorów – 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. Jeżyk - odrysowywanie formy jeża, oklejanie noskami klonowymi, rysowanie flamastrem oczu, nosa, przyklejanie nóg jeża zrobionych z zapalek zakończonych jarzębiną - rozwijanie zdolności twórczych.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie rogali z makiem i rodzynkami z okazji dnia „Św. Marcina”.
2. Przygotowanie kompotu z dyni.
3. Zupa z dyni z przyprawami korzennymi – poznanie nowego przepisu kulinarnego z wykorzystaniem produktów sezonowych.
4. Wypiekanie ciasteczek z wróżbą z okazji „Andrzejek”.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. „Święto Niepodległości” – rozwijanie poczucia przynależności narodowej: przygotowanie gazetki okolicznościowej.
2. Przedmioty użytku dnia codziennego- ćwiczenia w rysowaniu w różnych ujęciach perspektywicznych.
3. Wykonanie puzzli – naklejanie obrazka na tekturę, rysowanie przy pomocy linijki, przecinanie, układanie.
4. Świece – wykonanie kolorowych świec na stół wigilijny.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kotylion – przygotowanie wstążek, sfastrygowanie brzegu, odpowiednie sklejenie-sprovokowanie do rozmowy o Święcie Niepodległości.
2. Bałwanek z butelki- skrojenie z białego polaru głowy i brzucha, obszycie ścięciem fastrygowym, odpowiednie połączenie, uszycie czapki z niebieskiego polaru, zamocowanie.
3. Mikołaj - skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z flauszu, ozdobienie futerkiem, zamocowanie brody.
4. Kartka bożonarodzeniowa z aplikacją – skrojenie elementów aplikacji, naszywanie, ozdobienie brokatem i chrobotkiem.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

1. Przygotowanie scenografii do przedstawienia z okazji Dnia Niepodległości- kształtowanie postaw patriotycznych.
2. Drobne naprawy i renowacje w ośrodku.
3. Domki ze sklejki- wycinanie elementów małych domków jako zawieszki na choinkę, wygładzanie krawędzi, malowanie złotą i srebrną farbą, sklejenie, ozdabianie -wdrażanie do oszczędnego gospodarowania materiałem stolarskim.
4. Koty z mikołajkowych czapeczek – przerysowywanie wszystkich części kota na deskę, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie białą farbą akrylową, ozdabianie kotka muszką wykonaną ze wstążki oraz czapeczką Mikołaja- utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie gier i zabaw edukacyjnych z użyciem komputera.
2. Skanowanie komputera i naprawianie błędów w rejestrze za pomocą programu antywirusowego.
3. Wprowadzenie nowych funkcji w programie Word. Edycja czcionki, kursywa, pogrubienie.
4. Praca z czytnikiem płyt CD. Przesłuchiwanie ulubionych piosenek w formacie audio.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozładowanie emocji – zajęcia z tworzywami przekształcalnymi.
2. Doskonalenie analizy i syntezy słuchowo – wzrokowej – ćwiczenia na bazie głosek i liter.
3. Kształtowanie i pobudzanie analizatora dotykowego – ćwiczenia z workiem różnorodności.
4. Poznanie różnych struktur powierzchniowych- ćwiczenia „czarodziejski worek” wyszukiwanie przedmiotów, rozpoznawanie ich, wskazywanie na obrazku.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Marcinki – ŚDS Pietrzyków.
3. Andrzejki – zabawa taneczna na terenie ŚDS.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: akademie z okazji Dnia Niepodległości. Praca nad jasełkami, utrwalanie wierszy, ról, przygotowywanie rekwizytów.
2. Zajęcia umuzykalniające: przypomnienie kolęd i pastorałek. Zapoznanie z nowymi piosenkami bożonarodzeniowymi.
3. Zajęcia aerobik: nauka prostego układu zumba.
4. Zajęcia fryzjerskie - modelowanie, farbowanie włosów, robienie modnych fryzur.
5. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe wg czytłego tekstu. Nauka oddychania torem piersiowym oraz brzuszny.
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 z wykorzystaniem przyrządów tj. rower stacjonarny, orbitrek, stepper itp., ćwiczenia rozciągające mięśnie kulszowo-goleniowe, nauka oddychania torem piersiowym i przeponowym, ćwiczenia z elementami metody Pilates, ćwiczenia czynne z oporem, samowspomagane, masaż klasyczny, ćwiczenia ogólnousprawniające, masaż klasyczny, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków.

GRUDZIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Filcowe gwiazdki - odrysowywanie, wycinanie, ozdabianie brokatem, mocowanie zawieszki - mobilizowanie do aktywności.
2. Zimowy krajobraz - malowanie farbami prac o tematyce zimowej, używanie chłodnych barw - rozwijanie inwencji twórczej.
3. Świeczniki - przyklejanie ziaren ryżu na klej wikol - rozwijanie wyobraźni i umiejętności manualnych.
4. Świąteczne kartki - wycinanie motywów świątecznych, naklejanie, tworzenie pięknych kartek - rozwijanie poczucia piękna.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Utrwalanie zasad BHP w pracy z żywnością.

2. Przypomnienie zasad obsługi i konserwacji sprzętu AGD dostępnego w pracowni.
3. Przygotowywanie prostych posiłków śniadaniowych – jajecznica.
4. Dekorowanie stołu zachowując tradycyjne elementy – sianko pod obrusem, opłatek na stole, stroiki świąteczne.
5. Przygotowywanie tradycyjnych dwunastu potraw wigilijnych, m.in. ryby, groch z kapustą, kluski z makiem, kapusta z grzybami, zupa owocowa.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. „Barbórka” – święto górników: czyli na czym polega praca górnika? – malowanie lub opisanie pracy górnika
2. Wydrapywanka – „Moje święta” przygotowanie kolorowej powierzchni za pomocą kredek pastelowych, malowanie powierzchni kartki farbą plakatową, po wyschnięciu wydrapywanie za pomocą nożyczek.
3. Techniki mieszane: „CHOINKI, MIKOŁAJE, ANIOŁKI”- przygotowanie stożków, kul itp. oklejanie szarym papierem, kawą, szyszkami, zbożem, płatkami ośkowymi.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Świąteczny skrzat- skrojenie z czerwonego polaru, zamocowanie brody z futerka i nosa z różowego polaru, ozdobienie ostrokrzewem wyciętym z filcu.
2. Aniołek- skrojenie z bawełny poszczególnych elementów, zszywanie, połączenie, wykonanie włosów z włóczki oraz skrzydełek z flauszu.
3. Bałwanek z juty- skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, połączenie, zamocowanie choinki z filcu.
4. Aniołek z futerka –skrojenie futerka przy pomocy nożyka do tapet, owinięcie nim stożka styropianowego, skrojenie głowy z polaru, zamocowanie włosów z białej włóczki.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Ozdoby choinkowe z drewna i masy solnej- wycinanie gwiazdek, bombek, aniołków, robienie z masy solnej cienkich wałeczków i oklejanie wyciętych elementów tworząc różnego rodzaju wzory, suszenie malowanie, tworzenie zawieszek -wdrażanie do zgodnej pracy zespołowej
2. Stroiki z szyszek i orzechów -doskonalenie umiejętności układania kompozycji, obróbka ręczna, podnoszenie umiejętności stolarskich.
3. Reniferki- wycinanie reniferów wg szablonu, wygładzanie, malowanie ozdabianie czerwonym nosem i kokardką.
4. Konserwacja narzędzi - czyszczenie, układanie, segregacja.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.
2. Zakładanie skrzynki email na pocztę internetowej. Uruchamianie poczty, przesyłanie wiadomości do innych użytkowników.
3. Poznanie zasad odbierania załączników i zapisywania załączników w pocście email.
4. Utrwalanie pracy z programem Word. Pisanie tekstów, edycja dokumentów.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Usprawnianie narządu mowy poprzez ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, szczęki dolnej.
2. Usprawnianie percepcji słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia: darcie i zginiatanie papieru, potrząsanie kluczami, itp.
3. Rozwijanie logicznego myślenia z werbalnym i niewerbalnym uzasadnieniem poprzez rozwiązywanie rebusów, zagadek, krzyżówek.
4. Poznanie samego siebie –ćwiczenia pozwalające na poznanie własnego ciała oraz podstawowych procesów fizjologicznych.

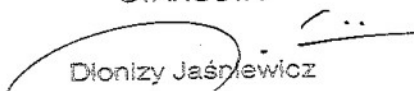
VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Wyjazd do Jarocina na konkurs tańca.
3. Mikołajki – ubieranie choinek w pracowniach.
4. Spotkanie wigilijne wraz z zaproszonymi gośćmi.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Jasełka - przedstawienie z okazji świąt Bożego Narodzenia.
2. Zajęcia umuzykalniające: praca z chórkami – Jasełka, śpiewanie kolęd podczas wigilijnej kolacji.
3. Zajęcia aerobik: tworzenie układu tanecznego do muzyki filmowej.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przygotowywanie fryzur i makijaży dla uczestników na Święta oraz Sylwestra.
5. Zajęcia relaksacyjne: masaż relaksacyjny z wykorzystaniem olejków do aromaterapii.
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 korekcyjne, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia PNF, ćwiczenia manualne ręki, poizometryczna relaksacja mięśni, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, ćwiczenia samowspomagane kkg i kkd, nauka lokomocji, ćwiczenia mięśni dna miednicy (zapobieganie nietrzymania moczu), masaż kręgosłupa, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia z zastosowaniem metody Weroniki Sherbone, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków.

STAROSTA



Dłoniży Jaślewicz