

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „NA SKARPIE”
W GOZDOWIE NA ROK 2021**

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Zimowy krajobraz zza okna - malowanie pastelami – stymulowanie zmysłu wzroku.
2. Śnieżny kwiat z krainy fantazji – projektowanie kwiatka według własnego pomysłu z przygotowanych materiałów: patyk do szaszłyków, kolorowa bibuła, klej na gorąco, guziki, papier Twist Art.
3. Kotyliony- wykorzystanie różnych skrawków materiałów, wstążek według własnych wzorów – parami – rozwijanie pomysłowości.
4. Biżuteria z guzików – nawlekanie, przewlekanie guzików na przemian z koralikami.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO – INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Przypomnienie i utrwalenie zasad obsługi maszyny do szycia i jej konserwacji - na podstawie instrukcji obsługi maszyny.
2. Karnawałowe przebranie-peleryna dla wróżki - przygotowanie tkaniny, skrojenie, zszycie.
3. Kwiat z filcu - upominek dla babci - odrysowanie od szablonu, skrojenie, zszycie, wypełnienie watoliną, zamocowanie patyka owiniętego sznurkiem jutowym.
4. Podkładka pod kubek – skrojenie, wzmocnienie watoliną, przepikowanie, przyszycie lamówki, rozprasowanie – wdrażanie do obsługi żelazka.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

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

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wprowadzenie zasad bezpiecznej pracy z komputerem i drukarką dla wszystkich uczestników.
2. Utrwalanie zasad korzystania z pracowni komputerowej, zasad BHP podczas pracy.
3. Poznanie programów zainstalowanych na komputerze, ich właściwości i sposobu uruchamiania.

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

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Ćwiczenia relaksacyjne i energetyzujące służące integracji półkul mózgowych w celu efektywniejszego działania – Metoda Dennisona.
2. Wzbogacenie doświadczenia psychoruchowego, rozwijanie twórczego działania oraz kształtowanie zmysłu estetycznego – metoda gimnastyki twórczej K. Orfa i R. Labana.
3. Kształtowanie umiejętności wchodzenia w interakcje społeczne w najbliższym otoczeniu poprzez zwiedzanie miejsc użyteczności publicznej – sklepy, poczta, banki.
4. Kształtowanie słuchu werbalnego poprzez rozróżnianie mowy prawidłowej od wadliwej.

VIII. INTEGRACJA

1. Bal karnawałowy zorganizowany na terenie naszego Domu.
2. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii - wyjazd do Czeszewa.
3. Zimowe spacer po lesie.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Walentynki - praca nad inscenizacją teatralno-muzyczną.
2. Zajęcia umuzykalniające: wykonywanie ćwiczeń słuchowych.
3. Zajęcia na lodowisku: podstawy jazdy na łyżwach.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: poznanie różnorodnych produktów do stylizacji włosów, wykonywanie prostych upięć włosów, poznawanie trendów 2021.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – rozpoznawanie emocji podstawowych i pochodnych.
6. Zajęcia relaksacyjne: trening relaksacyjny według Jacobsona – wprowadzenie.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, utrzymywanie prawidłowej postawy, masaż klasyczny, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia PNF i PIR, metodyka skoku w dal i rzutu piłką lekarską, naświetlanie lampą Sollux.

LUTY

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Serwetkowe róże – formowanie kształtu pączka róży z czerwonych serwetek – rozwijanie zdolności i umiejętności manualnych.
2. Walentynkowe serca – odrysowywanie, malowanie farbami, zdobienie brokatem.
3. Obrazy wypalane – nanoszenie obrazków przy pomocy kalki – rozwijanie dokładności i precyzji wykonywanych czynności.
4. Ozdoba z gałęzi – obieranie gałęzi z kory, malowanie, przygotowanie sznurków różnej długości, wycinanie kwiatów i liści, przyklejanie ich do sznurków.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Smażenie chrupków na „Tłusty czwartek” – dekoracja cukrem pudrem.
2. Pieczenie truskawkowego ciasta z okazji „Walentynek”.
3. Pieczenie rogalików z ciasta francuskiego.
4. Omówienie sposobów parzenia herbaty oraz podania jej z syropami smakowymi.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Wykonywanie kalendarza na 2021 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 „Krajobraz zimą” – 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 - zawieszka z czerwonej bawełny- skrojenie wg szablonu, zamocowanie tasiemki - zawieszki, przeszycie, wypełnienie watoliną.

2. Wierzbowy wianek z sercami z juty - przygotowanie szablonu serca, odrysowanie serduszek, uszycie na maszynie, zamocowanie ich na wianku.

3. Walentynkowy amorek - skrojenie wg mustro, zszywanie, wypełnienie watoliną, wykonanie łuku z brzoźowych gałązek, zamocowanie.

4. Kartka walentynkowa z aplikacją z serduszek - wycięcie wg szablonu, przeszycie na maszynie ścięciem zygzakowym, naklejenie na kartkę.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Pudełeczka na drobiazgi- wycinanie ze sklejki równo odmierzonych części, wycinanie wgłębień przy pomocy frezarki, łączenie wszystkich elementów, przykręcanie zawiasów do wieczka szkatułki, ozdabianie wg własnych inwencji twórczych.

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

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

4. Praca z wiertarką- wykonywanie prostych ćwiczeń z dokładnym przewiercaniem otworków w materiałach drewnianych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści o tematyce Walentynkowej.

2. Poznanie funkcji aparatu fotograficznego. Wykonywanie zdjęć w pomieszczeniu i plenerze wychwytyjąc zimowe krajobrazy.

3. Wprowadzenie nowych funkcji w programie Word. Edycja czcionki, kursywa, pogrubienie.

4. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej – wyodrębnianie i różnicowanie liter w wyrazach.

2. Rozwijanie małej motoryki – ćwiczenia konstrukcyjne.

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

4. Kształtowanie płynności ruchów poprzez rysowanie na arkuszach papieru.

VIII. INTEGRACJA

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

2. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii – wyjazd do Czeszewa.

3. Wyjazd na lodowisko we Wrześni.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Zabawy z okazji Walentynek.

2. Zajęcia umuzykalniające: utrwalanie hymnu naszego Domu.

3. Zajęcia z zumby: podstawowe kroki.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: poznanie typów urody i ich cech charakterystycznych, przypomnienie zasad wykonywania makijażu wieczorowego, odpowiedni dobór podkładu, cieni itd. z uwzględnieniem typu urody.

5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – radzenie sobie z trudnymi emocjami.
6. Zajęcia relaksacyjne: trening relaksacyjny według Jacobsona – ćwiczenia.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia czynne wolne, ćwiczenia bierne, 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 na piłce rehabilitacyjnej, zabawy oddechowe, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia wzmacniające siłę kończyn górnych z wykorzystaniem gumy Thera – band.

MARZEC

I. PRACOWNIA REKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Szmacianka – laleczka z tkaniny; odrysowywanie od szablonu formy, odrysowywanie na materiale, wycinanie, zszywanie, wypychanie watoliną, doszywanie detali- rozwijanie wyobraźni.
2. Obrazki ze skorupki jaj – wykonanie szkicu ołówkiem przy użyciu wykałaczki.
3. Wielkanoc -wyklejanie prac o tematyce świątecznej muliną, wełną, plasteliną – odpowiedni dobór barw.
4. Wydmuszki – ozdabianie: malowanie, owijanie włóczką, oklejanie, mocowanie zawieszek.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Pieczenie świątecznych ciast- babek, mazurków
2. Dekorowanie stołu Wielkanocnego- rozłożenie talerzy, sztućców, serwetek, kompozycji z pisanek i własnoręcznie wykonanych dekoracji.
3. Przygotowanie tradycyjnych potraw świątecznych- sałatka warzywna, biała kielbasa, jaja.
4. Poznanie różnych sposobów faszerowania schabu i podawania go.

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. Kolorowe tulipany – zaginanie papieru według ustalonego wzoru, formowanie kwiatów.
4. Kompozycje z kolorowych koralików, utrwalanie ich przez zaprasowywanie, przypomnienie zasad bezpieczeństwa pracy z żelazkiem.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Kartka na Dzień Kobiet - przygotowanie karnetu, wykonanie aplikacji z filcu, naszywanie na karnet ściąganiem zygzakowym.
2. Sukienka dla Marzanny - skrojenie prostokąta z podwójnie złożonej bawełny, zszywanie.
3. Zajączek z polaru - skrojenie, zszywanie, połączenie poszczególnych elementów, zamocowanie koszyczka z filcu.
4. Kurka z bawełny – skrojenie poszczególnych elementów, zszywanie, wypełnienie watoliną, zamocowanie kurki na brzozywym krążku

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Wysiewanie nasion do doniczek, korytek- mieszanie i spulchnianie ziemi, wysypywanie do doniczek, wysiewanie nasion, podlewanie.
2. Portrety na drewnianych krążkach- przygotowanie krążków w pomieszczeniach warsztatowych, malowanie na nich twarze wymyślonych postaci, ewentualne doklejanie włosów, wąsów, brody, brwi itd.- zachęcanie do kreatywności i przejawiania własnej inwencji twórczej.
3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych - podlewanie, oczyszczanie liści z kurzu, nawożenie.

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

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wstawianie tabel – formatowanie wierszy i komórek, wpisywanie danych w poszczególne wiersze i komórki.
2. Wybór tematu i przygotowanie materiałów do stworzenia prezentacji multimedialnej.
3. Zapisywanie gotowych prezentacji multimedialnych na dyskach wewnętrznych komputera.
4. Praca z przeglądarką internetową Google. Wyszukiwanie treści o różnej tematyce.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie zmysłu węchu - rozpoznawanie zapachów i identyfikowanie ich z produktem, zagadki zapachowe.
2. Kształtowanie umiejętności starannego pisania – pisanie krótkich zdań.
3. Rozwijanie równowagi własnego ciała – ćwiczenia ze skakanką.
4. Usprawnianie motoryki dużej- ćwiczenia z piłką.

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.

IX. 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. Nordic Walking: nauka i doskonalenie kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: poznanie typów sylwetki kobiecej i określenie swojego, przegląd własnej garderoby, stylizacja na Dzień Kobiet.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – monitorowanie własnego stanu psychicznego przez uczestników.
6. Zajęcia relaksacyjne: nauka prawidłowego oddychania – wprowadzenie do ćwiczeń oddechowych.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: gimnastyka poranna, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia czynne z obciążeniem, ćwiczenia korekcyjne grupowe, ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym: orbitrek, rotor kończyn górnych i dolnych, rower stacjonarny, bieżnia, ćwiczenia z rzut w dal, rzut do celu, zastosowaniem metody Weroniki Sherborne, metody gry w tenisa stołowego, ćwiczenia równoważne na ławce, strzały do bramki, zabawy integracyjne.

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Róże z szyfonu – przygotowanie pasków szyfonu 10x40cm, złożenie na połowę, przeszywanie, ściąganie nitek, formowanie róży, zamocowywanie na patyczki.
2. Wiatraczki – wymierzanie, wycinanie kwadratów, nacinanie po przekątnych, mocowanie do patyczka przy pomocy gwoździka lub pinezki – rozwijanie umiejętności manualnych, wyobraźni.
3. Wiosenne drzewo – wycinanie pasków papieru o odcieniach świeżej zieleni, rolowanie ich i tworzenie z nich korony drzewa – rozwijanie twórczego myślenia, usprawnianie motoryki małej.
4. Papierowe ślimaki – rolowanie zwiniętego paska gazety, podklejanie, wycinanie z bristolu według wzoru tułowia ślimaka, podklejanie, rysowanie pisakiem czułek i oczu.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Poduszka dekoracyjna - skrojenie poduszki, przepikowanie, naszywanie ozdobnych koralików i cekinów.
2. Siatka na zakupy – wybór bawełny, skrojenie, zszywanie, zamocowanie uchwytów, rozprasowanie.
3. Wiosenny ptaszek z płótna - skrojenie, odpowiednie zszywanie, wypełnienie watą, ozdobienie.
4. Aplikacja z flagą Polski – przygotowanie tkanin, wykonanie aplikacji - spowodowanie do rozmowy na temat rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Segregatory-odmierzanie sklejki, wyrzynanie, wygładzanie, zbijanie- doskonalenie ręcznej obróbki drewna.
2. Spacer w celu obserwacji zmieniającej się przyrody- zajęcia w plenerze, uwrażliwienie na piękno otaczającej nas przyrody.
3. Praca w ogrodzie –usuwanie gałęzi, grabienie trawników, sprzątanie terenu po zimie.
4. Wianki z wierzby- ucinanie gałązek, splatanie, wiązanie sznurkiem czy drucikiem, ozdabianie białymi kwitkami i liśćmi.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca z czytnikiem płyt CD. Przesłuchiwanie ulubionych piosenek w formacie audio.
2. Praca ze zdjęciami cyfrowymi. Zastosowanie gotowych ramek cyfrowych i tworzenie własnych projektów zdjęć w ramach. Tworzenie zdjęć w jesiennej aranżacji.
3. Edycja zdjęć w programie Fotoshop. Tworzenie pocztówek z wcześniej wykonanych zdjęć w plenerze.
4. Poznanie zasad posługiwania się klawiaturą (tworzenie polskich znaków).

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie logicznego myślenia z werbalnym i niewerbalnym uzasadnieniem poprzez rozwiązywanie rebusów, zagadek, krzyżówek.
2. Rozwijanie percepcji słuchowej i pamięci słuchowej poprzez rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia.
3. Rozwijanie słuchu fonetycznego - zabawa „długie i krótkie dźwięki.”
4. Rozwijanie orientacji przestrzennej - ćwiczenia z uwzględnieniem pojęć: z prawej, z lewej, na, pod, za, przed, obok.

VIII. INTEGRACJA

1. Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.

2. Wiosenne spacery po parku Hrabiny we Wrześni.
3. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Utrwalanie pojęcia teatru, roli teatralnej.
2. Zajęcia umuzykalniające: wykonywanie ćwiczeń oddechowych.
3. Zajęcia taneczne: prosty układ taneczny.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: nawilżanie włosów po zimie, podcinanie końcówek, delikatny makijaż świąteczny, poznawanie męskich fryzur i cięć.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – radzenie sobie ze stresem.
6. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia bierne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ćwiczenia czynne w odciążeniu, masaż klasyczny kręgosłupa oraz kkd i kkg, ćwiczenia z elementami jogi, zastosowanie fizykoterapii, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, ćwiczenia propriocepcji, ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem sprzętu - atlasu, ćwiczenia z wykorzystaniem hulajnogi, ćwiczenia z hula – hop.

MAJ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Motyle – malowanie rolki po papierze toaletowym, wycinanie skrzydeł, ozdabianie ich, przyklejanie skrzydeł do rolki – rozwijanie wyobraźni, wdrażanie do estetyki.
2. Maki – malowanki przy użyciu akwareli, szkic ołówkiem, nakładanie farb od najjaśniejszej barwy po najciemniejszą – wyzwalamie radości tworzenia.
3. Instrumenty muzyczne – wykorzystanie pudełek, puszek, bristolu oraz sznurka – pobudzanie do aktywności, rozwijanie inwencji twórczej.
4. Szkice węglem drzewnym – majowe kwiaty – operowanie różną grubością linii, próby tworzenia tła i cieni – przypomnienie techniki.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO- INTROLIGATORSKA

1. 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. Opaska fitness - skrojenie z bawełny paska o wym. 12cm x100cm, złożenie na połowę, zszycie, przewrócenie na prawą stronę, rozprasowanie - doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.
2. Bukiet z filcowych róż – skrojenie kółek z filcu, odpowiednie rozcięcie, uformowanie - wdrażanie do samodzielności,
3. Piesek z bawełny - skrojenie wg mustro, zszycie, wypełnienie silikonowym granulem,

zaszycie, naszycie muliną oczu, rozprasowanie - rozwijanie umiejętności obsługi żelazka.
4.Kot z płótna w kropki - skrojenie, zszycie boków, wypełnienie watoliną, zamocowanie ogonka oraz białej kokardki.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

- 1.Narcyzy - wycinanie wyrzynarką wszystkich elementów kwiatka, ścieranie papierem ściernym, malowanie farbami akrylowymi, mocowanie do podstawek, ozdabianie - podnoszenie sprawności stolarskich.
- 2.Porządkowanie pomieszczeń gospodarczych i ogrodu -układanie narzędzi ogrodniczych, segregowanie, czyszczenie, porządkowanie terenu wokół naszego ośrodka.
- 3.Ćwiczenia z obsługą narzędzi ręcznych (młotek, śrubokręty, obcęgi) - wbijanie gwoździ, wkręcanie śrub - doskonalenie nabytych umiejętności warsztatowych.
- 3.Prace w ogrodzie- pielęgnowanie grządek, pielnie, podlewanie- doskonalenie umiejętności wykonywania prac ogrodniczych.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

- 1.Doskonalenie umiejętności pisania na komputerze w programie Word – życzenia imieninowe.
- 2.Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektywu, z użyciem lampy błyskowej i bez jej użycia.
- 3.Wprowadzenie zasad prawidłowego podłączenia drukarki. Podłączenie przewodowe i bezprzewodowe.
- 4.Skanowanie komputera i naprawianie błędów w rejestrze za pomocą programu antywirusowego.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

- 1.Kształtowanie prawidłowego rozwoju mowy poprzez zabawy wydłużające fazę wydechu.
- 2.Rozwijanie dużej motoryki – krążenia kończyn dolnych i górnych.
- 3.Doskonalenie umiejętności dodawania i odejmowania – ćwiczenia na podstawie przygotowanych scenek z zakupami w sklepie.
4. Rozwijanie zmysłu smaku – próbowanie wybranych substancji, określanie smaku gorzki, słodki, słony, kwaśny.

VIII. INTEGRACJA

- 1.Rajd pieszy i rowerowy – ŚDS Gozdowo.
- 2.Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
3. Majówka nad jeziorem.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

- 1.Zajęcia teatralne: kształcenie prawidłowej wymowy artykulacji, intonacji.
- 2.Zajęcia umuzykalniające: zabawy muzyczno- ruchowe.
- 3.Nordic Walking.
- 4.Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: zabiegi odżywcze na twarz, poznanie różnorodnych kremów z filtrem UV oraz ich składów, rozmowa na temat stosowania kremów ochronnych.
- 5.Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – wspieranie rozwoju asertywności.
- 6.Zajęcia relaksacyjne: trening autogeny Schultza – wprowadzenie.
- 7.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, najszerszych grzbietu, czworobocznych), zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia bierne.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Tworzenie witraży przy użyciu farb witrażowych, planowanie, wybór projektu, jego wielkości, koloru, zaznaczanie brzegów farbą konturową, wypełnianie środków farbą, suszenie, ozdabianie okien - kształtowanie dokładności.
2. Kwiaty z serwetek, papieru kolorowego i krepy, wycinanie płatków, mocowanie, owijanie krepą gałązek – rozwijanie wyobraźni.
3. Owocowe ozdoby do doniczek – odrysowywanie, wycinanie, ozdabianie, mocowanie patyczków do szaszłyka, utykanie ich w doniczkach – rozwijanie inwencji twórczej.
4. Bransoletki – skręcanie nici krepowych, owijanie tekturowego kółka po taśmie klejącej – rozwijanie pomysłowości.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Woreczek na potpourri - skrojenie z lnu prostokąta, naszywanie bawełnianej koronki, zszywanie boków, wykonanie tunelu, wciągnięcie atłasowej tasiemki, rozprasowanie całości.
2. Kosmetyczka dla taty – skrojenie z jeansu, wszycie zamka, zszywanie boków – wykorzystanie do pracy overlocka.
3. Jabłko z filcu - skrojenie jabłka, obszywanie ręcznym ściegiem fastrygowym, zamocowanie zawieszki.
4. Myszka ze skaju- skrojenie, zszywanie brzegów, wypełnienie watoliną, zamocowanie wąsów z rafii.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Doniczki- wyrzynanie elementów, wygładzanie, zbijanie, oklejanie motywami wyciętymi z serwetek, utrwalanie lakierem bezbarwnym.
2. Motyle - przygotowanie motywu motyla, naklejanie na deseczkę, wycinanie, wyklejanie kawałkami papieru, zaznaczanie konturów-wdrażanie do estetycznego wykonania swojej pracy.
3. Nauka barwienia i lakierowania drewna - malowanie drewnianych donic- praca w warsztacie.
4. Praca na skalniakach i rabatach- użyźnianie gleby, wysiewanie kwiatów, przycinanie krzewów, ozdobnych drzewek, grabienie, podlewanie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Tworzenie kart ozdobnych i drukowanych kopert w programie Word.
2. Wykonywanie zdjęć w oparciu o zbliżenie/oddalenie obiektu, z użyciem lampy

błyskowej i bez jej użycia.

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

4. Wprowadzenie do Internetu. Uruchamianie przeglądarki internetowej Google i wyszukiwanie treści o tematyce informatycznej.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Pobudzanie koordynacji wzrokowo-ruchowej – zgadywanki.

2. Utrwalanie poznanych liter - kształtowanie umiejętności sprawnego czytania.

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

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

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

2. Piknik na Skarpie.

3. Wyjazd do Skorzęcina nad jeziorem.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Spotkanie z poezją- czytanie wybranych wierszy Herberta.

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

3. Zajęcia aerobik: doskonalenie kroków step touch i v-step.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: pielęgnacja stóp, sposoby na radzenie sobie z zrogowaciałym naskórkiem, wykonywanie prostego pedicure.

5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – komunikacja – co może blokować porozumiewanie się?

6. Zajęcia relaksacyjne: trening autogenny Schultza - ćwiczenia.

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, tor przeszkód, ćwiczenia czynne z oporem, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem, doskonalenie metody gry w siatkówkę, gry i zabawy na świeżym powietrzu, rozładowanie negatywnych emocji poprzez boks, ćwiczenia bierne, doskonalenie czynności lokomocji, ćwiczenia z wykorzystaniem metody Dennisona, metoda Wojty, gimnastyka lecznicza.

LIPIEC

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Decoupage z papieru – wykonanie kolorowych wazoników.

2. Collage ze strużyn kredek – układanie dowolnej kompozycji ze strużyn, przyklejanie za pomocą kleju, łączenie z elementami kolorowego papieru, trocinami itp. -rozwijanie pomysłowości.

3. Ornamenty z plasteliny – wygniatanie, uciskanie masy plastycznej, dobór kolorów, tworzenie wzorów na wyciętych wcześniej kolorowych kartkach.

4. Muszelkowe stworki – zaprojektowanie pracy z muszelek i płaskich kamyków, doklejanie elementów z filcu, pestek.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

2. Warzywa w codziennej diecie – motywowanie do regularnego spożywania warzyw – warzywa na patelni.

3. Wypiekanie babeczek ze świeżymi owocami – malinami, truskawkami, bananami, morelami.

4. Pieczenie ciasta drożdżowego z rabarbarem.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Żółw - przytulanka - skrojenie z bawełny i polaru minky sylwetki żółwia, zszywanie całości, wypełnienie watoliną, zaszywanie.
2. Poduszka na krzesło ogrodowe - przygotowanie płócienną tkaniny, skrojenie, zszywanie boków, wypełnienie watą, zaszywanie, zamocowanie tasemek.
3. Słoń z bawełny - skrojenie wg mustro, zszywanie, wypełnienie silikonowym granulatem, zaszywanie, naszywanie muliną oczu, rozprasowanie - doskonalenie umiejętności obsługi żelazka.
4. Letnia spódniczka - wybór bawełnianej tkaniny, skrojenie, zszywanie boków, wykonanie tunelu, obróbkę boków, wciągnięcie gumki, rozprasowanie.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Tulipany- wycinanie ze sklejk poszczególnych elementów, wygładzanie, nawiercanie otworków w celu połączenia kwiatka z łodygą, malowanie - podnoszenie umiejętności warsztatowych,
2. Tworzenie letnich dekoracji - praca z wyrzynarką, ścieranie papierem ściernym.
3. Koszenie trawy, grabienie, wykaszanie trawy wokół kamieni przy ognisku i skalniakach, wywożenie skoszonej trawy – wdrażanie do zgodnej współpracy i współdziałania w grupie.
4. Pielęgnacja pelargonii, przesadzanie w korytka, donice, odpowiednie nawożenie, podlewanie.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Utrwalanie pracy z programem Word – pisanie wierszy ulubionego autora.
2. Poznanie komunikatorów internetowych – Gadu-Gadu, Skype.
3. Zakładanie skrzynki e-mail na poczcie internetowej. Uruchamianie poczty, przysyłanie wiadomości do innych użytkowników.
4. Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.

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 zgniatanie papieru, potrząsanie kluczami, itp.
3. Doskonalenie umiejętności przepisywania tekstów ze zwróceniem uwagi na ortografię.
4. Wyrabianie orientacji przestrzennej wg W. Sherborne.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Wyjście na basen we Wrześni.
3. Wjazd nad jezioro do Powidza.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: wcielanie się w różne postaci z bajek – reakcje emocjonalne.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy odprężające, śpiewanie piosenek biwakowych.
3. Zajęcia aerobik: doskonalenie kroków mambo i grapevine.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: samoopalacze – co warto wiedzieć aby zachwycać opalenizną, podstawowe zasady ich stosowania.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – komunikacja – co wspiera efektywne porozumiewanie się?
6. Zajęcia relaksacyjne: trening uważności (mindfulness) – zapoznanie z metodą.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: gimnastyka poranna, usprawnianie ruchowe metodą NDT-Bobath, aktywność przez dotyk – metoda Knille, gry i zabawy na świeżym powietrzu, doskonalenie umiejętności gry w kosza, ćwiczenia wzmacniające wszystkie mięśnie za pomocą sprzętu rehabilitacyjnego, masaż klasyczny, masaż relaksacyjny, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia czynne w odciążeniu, ćwiczenia izometryczne, naświetlanie lampą Sollux, trening gry w piłkę nożną.

SIERPIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Moja super teczka – przeglądanie kolorowych gazet, wycinanie elementów, układanie, tworzenie całości, przyklejanie na papierową teczkę – rozwijanie pomysłowości.
2. Origami – tworzenie letnich kompozycji – wycinanie, zaginanie, przyklejanie, łączenie - stymulowanie zmysłu wzroku, stwarzanie możliwości osiągnięcia sukcesu w krótkim czasie.
3. Koty z masy solnej - wyrabianie ciasta przy zachowaniu proporcji, formowanie kotów, wypiekanie w piekarniku przy zachowaniu szczególnej ostrożności – rozwijanie wyobraźni.
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. Przerabianie owoców – zaprawianie dżemów z wiśni i jabłek, mrożenie owoców – wiśni.
2. Przerabianie owoców- zaprawianie kompotów z truskawek i śliwek.
3. Wykonanie zapraw z ogórków z Cary – samodzielne zaprawianie ogórków.
4. Pieczenie ciast z wykorzystaniem owoców sezonowych- wiśnie, śliwki, truskawki.
5. Sporządzanie zakupów w sklepie spożywczym według wcześniej spisanej listy.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. „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. Opaska na włosy – przygotowanie gumki o szerokości 2cm, wykonanie różyczek z filcu, doklejenie ich do gumki.
2. Lalka w letniej sukience - przekalkowanie poszczególnych elementów, wycięcie, zszycie, wypełnienie watą, skrojenie sukienki, zeszycie, rozprasowanie - wykorzystanie do pracy overlocka.
3. Bawełniany motyl – skrojenie tułowia z białej bawełny a skrzydełek z bawełny w zieloną kratkę, zszycie, wypełnienie watoliną, połączenie.
4. Poduszka na ślubne obrączki - skrojenie z atlasu poduszki o wym. 20x20cm, wszycie atlasowej tasiemki i bawełnianej koronki, zszycie poduszki, wypełnienie watoliną, ozdobienie kwiatkiem z szyfonu.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Małpka z drewnianych patyków po lodach- układanie, sklejanie za pomocą kleju na gorąco, doklejanie detali- doskonalenie umiejętności obsługi pistoletu do kleju.
2. Koszenie trawy, grabienie, wykaszanie trawy wokół kamieni przy ognisku i skalniakach, wywożenie skoszonej trawy – wdrażanie do zgodnej współpracy i współdziałania w grupie.
3. Drewniane słoneczko - wyrzynanie elementów słońca, ścieranie, malowanie, łączenie za pomocą gwoździ i kleju.
4. Praca z wypalarką - tworzenie letniego krajobrazu, indywidualny wybór motywu, przeniesienie na deseczkę, wypalanie po liniach, malowanie farbami- doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Poznanie zasad tworzenia przejścia slajdów, animacji i efektów specjalnych.
2. Poznanie zasad funkcjonowania programu Power Point. Przejścia slajdów, czas animacji.
3. Praca z programem Word – tworzenie marginesów wykonywanie nagłówków, ustawienia strony.
4. Zapisywanie zdjęć po edycji na dyskach wewnętrznych. Tworzenie folderów z nazwą danego katalogu.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie pojęcia dotyczącego kierunków w przestrzeni - zabawy po wytyczonych drogach utworzonych przy pomocy szarf.
2. Kształtowanie i pobudzanie analizatora dotykowego – ćwiczenia z workiem różnorodności.
3. Rozwijanie małej motoryki – malowanie ręką dużych powierzchni.
4. Rozwijanie motoryki dużej - ćwiczenia tułowia, skłony, skręty w różnych kierunkach.

VIII. INTEGRACJA

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

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Zabawa z kukiełkami- tworzenie własnoręcznych kukiełek z różnych bajek- odgrywanie krótkich scenek.
2. Zajęcia umuzykalniające: zabawy interpretacyjne- naśladowanie odgłosów przyrody.
3. Nordic Walking: rozgrzewka, spacer, stretching.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: pielęgnacja dłoni i paznokci – wykonywanie manicure.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – praca nad zasobami – jak rozwijać swoje mocne strony?
6. Zajęcia relaksacyjne: trening uważności (mindfulness) – ćwiczenia.
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia rozciągające mięśnie kkg i kkd, ćwiczenia czynne i czynno-bierne, ćwiczenia oddechowe torem przeponowym oraz brzuszny, zastosowanie fizykoterapii, ćwiczenia z laską gimnastyczną, ćwiczenia metodą PNF, ćwiczenia równoważne (z użyciem piłki rehabilitacyjnej oraz drabinki), ćwiczenia korekcyjne grupowe, ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym – messenger.

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO

1. Brzozowy ludzik – przygotowanie brzozowego konaru, przycinanie po skosie jednego końca, narysowanie oczu, nosa, doklejanie włosów z włóczki – rozwijanie umiejętności wykorzystywania różnorodnych materiałów do pracy.
2. 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.

3. Decoupage z papieru – wykonanie kolorowych wazoników.

4. Zając z kolby kukurydzy – obcinanie nożem kolby, wycinanie z tektury różnych elementów, tworzenie postaci zająca – rozwijanie pomysłowości.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

1. Zastosowanie jagód w deserach – babeczki z jagodami.

2. Wykorzystanie jabłek - pieczenie szarlotki.

3. Zaprawy na zimę – poznanie tradycyjnych smaków – wysmażanie powideł śliwkowych.

4. Wypiekanie ciasteczek z okazji Dnia Chłopca.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

1. Obraz ze światłem w tle – wykonanie witraża z papieru.

2. Kirigami – naciskanie, naginanie płaszczyzn papieru. Tworzenie form przestrzennych liści.

3. Kaligraf- przygotowanie kalki maszynowej, na przygotowaną matrycę naklejanie szablonów (liści, koronek, sznurka, papieru). Przyprasowywanie kalki stroną kalkującą ku górze.

4. Obsługa bindownicy – profesjonalna oprawa (twarde i miękkie okładki) - ukazywanie związków i zależności wykonywanych czynności.

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Obrazek z koronek - oklejenie tektury szarym płótnem, wycięcie z koronek kwiatków, listków, łodyżek, odpowiednie skomponowanie, naklejenie na płócienny podkład.

2. Igielnik – jeż - przygotowanie formy z tektury, wycięcie dwóch kół z polaru, obszycie ściąganiem fastrygowym, ściągnięcie nitki, wypełnienie watoliną, połączenie z tekturą.

3. Miś - przytulanka - wykonanie mustro (wys. ok. 25cm), skrojenie z polaru, zszywanie, naszywanie oczu, wypełnienie watoliną, zawiązanie kolorowej kokardy.

4. Kartka imieninowa z aplikacją - wykonanie aplikacji, naszywanie na karnet.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

1. Obrazek na sklejkę- przygotowanie motywu, przeniesienie na sklejke, wypalanie wzoru, malowanie, przykręcanie zawieszki.

2. Koty – przerysowywanie wszystkich części kota na deskę, wyrzynanie, wygładzanie, malowanie białą farbą akrylową, ozdabianie kotka muszką wykonaną ze wstążki- utrwalanie umiejętności obsługi wyrzynarki.

3. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych i pelargonii- oczyszczenie, nawożenie, podlewanie.

4. Praca w ogrodzie- koszenie trawy, grabienie, usuwanie chwastów.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Tworzenie i przegrywanie płyt CD z ulubionymi piosenkami.

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

3. Wykonywanie wydruku fotografii dokonanych na piknikach integracyjnych.

4. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Rozwijanie spostrzegawczości słuchowej - wykłaskiwanie słyszanego prostego rytmu.

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

3. Rozwijanie percepcji wzrokowej – ćwiczenia manipulacyjne: dotykanie i manipulowanie przedmiotami.

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

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
2. Dzień Chłopaka – obchody w ŚDS Gozdowo.
3. Wyjście do kina we Wrześni.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przedstawienie akademii z okazji Dnia Chłopca.
2. Zajęcia umuzykalniające: rozpoznawanie piosenek po wysłuchaniu pierwszych dźwięków melodii.
3. Zajęcia kształtujące równowagę: gry i zabawy, tworzenie torów przeszkód.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: domowe SPA krok po kroku, jak przygotować domowe kosmetyki.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – motywacja – co zrobić, żeby chciało się chcieć?
6. Zajęcia relaksacyjne: antystresowe kolorowanki .
7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, naświetlanie lampą Sollux, ćwiczenia z elementami metody Bobath, ćwiczenia bierne, ćwiczenia samowspomagane, zastosowanie elektroterapii i ultradźwięków, ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i kręgosłupa, zabawy metodą Weroniki Sherborne, ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym: orbitrek, rotor kończyn górnych i dolnych, rower stacjonarny, bieżnia,

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Fotokolaż – wykonanie pracy „Głowa pełna pomysłów” - wycinanie elementów z kolorowych gazet oraz wykorzystanie różnokształtnych i różnobarwnych liści, nanoszenie ich na kontrastowe tło.
2. Jesienny talerz - oklejanie papierowego talerzyka suszonymi liśćmi – ćwiczenie pomysłowości.
3. Materiałowe zawieszki o tematyce jesiennej – wykonanie szablonu, odrysowywanie wybranych wzorów, wycinanie, zszywanie elementów, wypełnianie ich watoliną, doszywanie zawieszek - rozwijanie kreatywności, uczenie wytrwałości.
4. Stemple z ziemniaków – ćwiczenie umiejętności posługiwania się nożem, tworzenie kompozycji ze stempli przy użyciu farb plakatowych.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Torebka patchworkowa - przygotowanie tkanin, skrojenie, odpowiednie ich zszycie, uszycie torebki, rozprasowanie.
2. Dynia z polaru - skrojenie poszczególnych elementów, zszycie, wypełnienie watoliną,

zamocowanie listka z filcu.

3. Jesienna ikebana – wykonanie słoneczników z pasków tasiemek, wykonanie skrzata z filcu, zamocowanie dekoracji na konarze drzewa, ozdobienie chrobotkiem.

4. Nietoperz z filcu – odrysowanie sylwetki nietoperza, zszycie, wypełnienie watoliną.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Wykonywanie prac z odpadów drzewnych i korka- wykorzystanie darów natury.

2. Żurawie -przeniesienie motywu na sklejkę, wycinanie poszczególnych elementów, mocowanie do podstawek, doklejanie detali- usprawnianie manualne, kształtowanie dokładności oraz cierpliwości w doprowadzeniu pracy do końca.

3. Sowy - wyrzynanie poszczególnych elementów, zbijanie przy użyciu młotka lub wiertarko-wkrętarki, malowanie, ozdabianie.

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

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

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

2. Tworzenie i zapisywanie dokumentów tekstowych na dyskach wewnętrznych.

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

4. Praca z programem Word – jesienne wiersze. Przepisywanie tekstu.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Poznawanie doznań termicznych – zabawy i ćwiczenia z wodą: wdrażanie do zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z wody.

2. Doskonalenie pamięci poprzez obserwację otoczenia.

3. Ćwiczenia oddechowe. Zajęcia relaksacyjne przy muzyce.

4. Rozładowanie emocji – zajęcia z twórczymi przekształcalnymi.

VIII. INTEGRACJA

1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.

2. Wyjście do lasu w celu poznania jadalnych grzybów.

3. Wyjazd do pobliskiej Agroturystyki.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: przygotowania do akademii z okazji Dnia Niepodległości, recytacja wybranych wierszy.

2. Zajęcia umuzykalniające - śpiewanie pieśni patriotycznych przy akompaniamencie gitary.

3. Zajęcia z zumbą: rozgrzewka, doskonalenie kroków, rozciąganie.

4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: przypomnienie zasad pielęgnacji i farbowania włosów oraz dbania o skórę głowy.

5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – role grupowe – jak funkcjonują w grupie?

6. Zajęcia relaksacyjne: wizualizacje – wprowadzenie.

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia bierne, ćwiczenia czynne wolne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kkd i kkg, masaż klasyczny ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia czynne z oporem, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem gumy Thera band, ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych, ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia równoważne (piłka rehabilitacyjna), ćwiczenia korekcyjne.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

1. Lampiony – oklejanie szklanych naczyń kolorową bibułą – rozwijanie wyobraźni, poczucia

piękna.

2. Wykonanie odlewów gipsowych – aniołki – przygotowanie masy ze szczególnym uwzględnieniem kolejności wykonywanych czynności – rozwijanie ciekawości poznawczej, stwarzanie możliwości osiągnięcia sukcesu w krótkim czasie.
3. Jesienne witraże – odwzorowywanie z karty wzorów witraża, wycinanie nożykiem do tapet, naklejanie bibuły – ćwiczenie dokładności.
4. Origami – odrysowywanie kół różnej wielkości, kolorów, wycinanie, zaginanie według wzoru, tworzenie postaci Świętego Mikołaja.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

IV. PRACOWNIA KRAWIECKA

1. Godło Polski - wycięcie z białego filcu orła, przyszyć go ścięciem zygzakowym do czerwonego filcu - sprowokowanie do rozmowy o Święcie Niepodległości.
2. Choinka z filcu - odrysowanie na filcu choinki, wycięcie, zszycie, wypełnienie watoliną, ozdobienie bawełnianą koronką.
3. Kartka bożonarodzeniowa z aplikacją – skrojenie elementów aplikacji, naszyć, ozdobić brokatem i chrobotkiem.
4. Skrzat świąteczny z polaru - skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z filcu i brody z futerka.

V. PRACOWNIA STOLARSKO – OGRODNICZA

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

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Praca z Internetem – wyszukiwanie treści dotyczących Święta Niepodległości. Zapisywanie treści na pulpicie.
2. Obróbka wykonanych zdjęć w plenerze i pomieszczeniu. Edycja kontrastu i jasności.
3. Poznanie zasad odbierania załączników i zapisywania załączników w poczcie e-mail.
4. Utrwalanie pracy z programem Word. Pisanie tekstów, edycja dokumentów.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Poznanie samego siebie –ćwiczenia pozwalające na poznanie własnych rąk (zaciskanie

- pięści, wyczuwanie ramion, łokci), wyczuwanie własnej głowy, nazywanie części ciała.
- 2. Doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej – wyodrębnianie i różnicowanie liter w wyrazach.
- 3. Rozwijanie motoryki dużej – zabawy bieżne.
- 4. Kształtowanie umiejętności komunikowania się z otoczeniem – ćwiczenia poprzez udział w improwizowanych scenkach.

VIII. INTEGRACJA

- 1. Uczestnictwo w zajęciach z hipoterapii w Czeszewie.
- 2. Wyjazd do Poznania na obchody Świętego Marcina.
- 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: śpiewanie piosenek patriotycznych, przypomnienie kolęd i pastorałek.
- 3. Zajęcia taneczne: nauka prostego układu tanecznego.
- 4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: rozmowa na temat dbania o skórę twarzy i dłoni w okresie jesienno-zimowym, poznanie kremów ochronnych dla twarzy i dłoni, zwrócenie uwagi na ich skład.
- 5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – lustro społeczne – jak inni postrzegają moją osobę?
- 6. Zajęcia relaksacyjne: wizualizacje – ćwiczenia.
- 7. Zajęcia rehabilitacyjne: Ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha na karimacie, ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i pleców z wykorzystaniem hantli, ćwiczenia PNF i PIR, usprawnianie ruchowe metodą NDT-Bobath, aktywność przez dotyk – metoda Knille, skok w dal, rzut lotkami do tarczy, ćwiczenia rozciągające przy drabince, naświetlanie lampą sollux, masaż klasyczny.

GRUDZIEŃ

I. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

- 1. Obrazki o tematyce świątecznej – wypalanie – przygotowanie deseczek, skopiowanie świątecznego obrazka przy pomocy kalki – ćwiczenie dokładności.
- 2. Choinka z siana – wycięcie konturów choinki z tektury, owinięcie ich sianem i owinięcie kolorowymi nitkami – rozwijanie sprawności rąk: dłoni i nadgarstka.
- 3. Wieńce adwentowe – utykanie świerkowych gałązek w gąbce florystycznej, ozdabianie pomalowanymi szyszkami, wstążkami, mocowanie zawieszki – mobilizowanie do aktywności.
- 4. Stroiki z kolorowych szyszek i świerku – malowanie szyszek, tworzenie kompozycji i ozdabianie według własnego pomysłu – rozwijanie inwencji twórczej i poczucia piękna.

II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

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

III. PRACOWNIA PLASTYCZNO-INTROLIGATORSKA

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

2. Wydrapywanka – „Moje święta” przygotowanie kolorowej powierzchni za pomocą kredek pastelowych, malowanie powierzchni kartki farbą 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. Aniołek bożonarodzeniowy - skrojenie z bawełny poszczególnych elementów, zszycie, wypełnienie watą, uszycie sukienki z białego atłasu, zamocowanie skrzydełek z filcu.
2. Choinka z bawełny w kratkę - skrojenie wg mustro, zszycie, wypełnienie watoliną, zamocowanie patyczka, umieszczenie całości na brzoźowym pieńku - wprowadzenie w świąteczny nastrój.
3. Mikołaj z polaru - skrojenie, wypełnienie watoliną, zamocowanie czapki z filcu i szalika z polaru.
4. Gwiazdka z polaru - odrysowanie, zszycie gwiazdki, wypełnienie watoliną.

V. PRACOWNIA STOLARSKO - OGRODNICZA

1. Gwiazda betlejemską- wyrzynanie ze sklejki różnej wielkości gwiazd, wygładzanie krawędzi, malowanie, nawiercanie otworków.
2. Stroiki świąteczne -doskonalenie umiejętności układania kompozycji, obróbka ręczna, podnoszenie umiejętności stolarskich.
3. Renifery i bałwany- wycinanie reniferów wg szablonu, wygładzanie, malowanie ozdabianie czerwonym nosem i kokardką.
4. Choinka z listewek-odmierzanie litewek, frezowanie rowków, łączenie dwóch elementów za pomocą wiertarko-wkrętarki, przyklejanie drewnianych ozdób, lakierowanie - praca z frezarką, przypomnienie zasad obsługiwaną sprzętu.

VI. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Tworzenie wydruków zimowych w programie Power Point.
2. Zapisywanie życzeń i wierszy świątecznych na dysku zewnętrznym – pendrive.
3. Skanowanie komputera. Utrwalanie zasad uruchamianie programu antywirusowego.
4. Poznanie nowych gier i zabaw edukacyjnych na platformie internetowej.

VII. ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

1. Poznanie różnych struktur powierzchniowych- ćwiczenia „czarodziejski worek” wyszukiwanie przedmiotów, rozpoznawanie ich, wskazywanie na obrazku.
2. Usprawnianie percepcji wzrokowej – wypowiedzanie się na temat danego obrazka.
3. Kształtowanie i pobudzanie analizatora węchowego – ćwiczenia z różnymi perfumami, kwiatami, napojami oraz ciepłymi potrawami.
4. Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej – ćwiczenia z klockami i obrazkami, zabawy z piłką.

VIII. INTEGRACJA

1. Wyjazd do Poznania na Jarmark Bożonarodzeniowy.
2. Mikołajki – ubieranie choinek w pracowniach.
3. Spotkanie wigilijne wraz z zaproszonymi gośćmi.

IX. ZAJĘCIA DODATKOWE

1. Zajęcia teatralne: Jasełka - przedstawienie przygotowanej inscenizacji.
2. Zajęcia umuzykalniające: zapoznanie się z nowymi piosenkami bożonarodzeniowymi.
3. Zajęcia na lodowisku: doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach.
4. Zajęcia fryzjersko – kosmetyczne: wykonywanie makijaży i stylizacji fryzur z rozróżnieniem na świąteczne i sylwestrowe.
5. Zajęcia z psychologiem: udzielanie indywidualnego wsparcia uczestnikom – według

bieżących potrzeb, zajęcia w grupach do 6 osób – empatia – czy łatwo być wyrozumiałym dla innych?

6. Zajęcia relaksacyjne: ćwiczenia rytmiczne.

7. Zajęcia rehabilitacyjne: ćwiczenia czynne, ćwiczenia bierne, masaż relaksacyjny, ćwiczenia z wykorzystaniem urządzeń (rotor kkg o kkd, messenger, stepper, orbitek), doskonalenie umiejętności gry w tenisa stołowego, gry i zabawy rozwijające percepcję wzrokową, ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia równoważne na ławce, zabawy integracyjne.

STAROSTA


Dłoniży Jaśkiewicz