

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „JUTRZENKA”  
W PIETRZYKOWIE NA ROK 2021**

**STYCZEŃ**

**I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Tworzenie kalendarza Świąt na rok 2021 - praca w pliku Microsoft Word.
2. Nauka dostosowywania preferencji drukowania do jakości, grubości, struktury papieru.
3. Korzystanie z przeglądarki Google - wyszukiwanie informacji, grafiki, wideo.
4. Dokonywanie zmian, wprowadzanie aktualności na stronie internetowej ośrodka.
5. Gra i zabawy edukacyjne z użyciem komputera.
6. Nabywanie nowych umiejętności w pracy w programem Microsoft Word - edytowanie tabeli.

**II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Utrwalenie zasad zdrowego odżywiania się - tworzenie jadłospisów z uwzględnieniem produktów wysokowartościowych.
2. Poznanie nowych sposobów przyrządzania znanych gatunków mięs - podtrzymanie umiejętności obróbki mięsa wieprzowego oraz drobiu.
3. Omówienie i przestrzeganie zasad BHP podczas zajęć w pracowni.
4. Pieczenie gofrów - doskonalenie umiejętności wykonywania ciasta mikserem. Nauka obsługi nowej gofrownicy.
5. Nauka przygotowywania napojów rozgrzewających (herbata z miodem, cytryną, goździkami oraz imbirem) - propagowanie zdrowego trybu życia.
6. Poznanie sposobów czyszczenia przypalonych powierzchni - wyrabianie nawyku dbałości o urządzenia oraz przybory znajdujące się w pracowni.

**III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie lampionów. Nauka odczytywania projektów, przenoszenia wymiarów na drewno i wykonywania cięć za pomocą pilarki stołowej.

2. Nauka prawidłowego korzystania z wiertarki stołowej. Wykonywanie otworów w elementach lampionu w celu połączenia go w całość za pomocą metalowych prętów.
3. Tworzenie lampionów - nauka dobierania prętów do lampionów oraz przycinanie ich przy zastosowaniu szlifierki kątovej z odpowiednią tarczką.
4. Tworzenie puzzli ze sklejki - doskonalenie umiejętności wykonywania precyzyjnych cięć przy pomocy wyrzynarki włosowej.
5. Wykonywanie budek lęgowych dla ptaków. Wprowadzenie techniki łączenia drewna z wykorzystaniem wkrętów do drewna.

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

1. Malowanie obrazów na płótnie - wykorzystanie różnych technik plastycznych.
2. Słuchanie muzyki, śpiewanie i granie na instrumentach - zastosowanie techniki muzykoterapii.
3. Tworzenie zabawek sensorycznych - wykorzystanie różnych technik łączenia materiałów.
4. Wykonywanie łapaczy snów - doskonalenie techniki wiązania makramy.
5. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.
6. Malowanie obrazów o akcentach zimowych - wykorzystywanie różnych technik plastycznych (malowanie pastą do zębów, malowanie farbami, kredkami świecowymi).

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

1. Zapoznavanie się z zasadami BHP podczas zajęć rehabilitacyjnych.
2. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
3. Nauka prawidłowego chodu, wyrabianie odruchu prawidłowego ustawiania stóp podczas chodzenia.
4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętu treningowego.
5. Ćwiczenia w ugulu - z oporem, w zestawie bloczkowo - ciężarkowym.
6. Prowadzenie form muzyczno - ruchowych poprzez taniec.
7. Kształtowanie umiejętności współdziałania i współpracy w grupie poprzez gry zespołowe.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Psychoedukacja dotycząca budowania prozdrowotnych nawyków.
2. Relacje w rodzinie - trening umiejętności społecznych.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening higieniczny - rozmowa na temat dbania o swój wygląd oraz higienę osobistą.
2. Gry planszowe oraz zabawy w grupie (kalambury, karaoke, piłkarzyki, boccie).
3. Formy aktywności fizycznej w okresie zimowym - omówienie znanych form.
4. Domowe sposoby radzenia sobie z przeziębieniami - pogadanki.
5. Wspominamy naszych dziadków - jakie cechy po nich odziedziczyliśmy.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Zorganizowanie zabawy karnawałowej dla uczestników naszej placówki.
2. Wyjazd na kręgle - rozwijanie umiejętności gry i rywalizacji zespołowej.
3. Wyjazd do grotty solnej - korzystnie z inhalacji.
4. Spotkanie z proboszczem tutejszej parafii podczas Kolędy.

## **LUTY**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Wykorzystywanie kanału You Tube jako źródła słuchania muzyki, oglądania filmów rozrywkowych i materiałów naukowych.
2. Ćwiczenie w edytorze tekstu: pisanie prostych tekstów, zmiana wyglądu tekstu.
3. Wykonywanie Walentynek dla wybranych osób.
4. Obrabianie zdjęć ze spotkania walentynkowego.
5. Tworzenie puzzli w Promo Creator z grafik wyszukiwanych w sieci.
6. Rozwijane zainteresowania książkami w postaci e - book, audiobook.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowywanie surówek z kapusty modrej, pekińskiej oraz zwykłej - podtrzymanie umiejętności krojenia oraz szatkowania kapusty. Nauka przyrządzania sosów: vinegrette, miodowo - musztardowy, koperkowo - ziołowy oraz grecki.
2. Zasady estetyki i higieny podczas przyrządzania i podawania potraw w pracowni gospodarstwa domowego.
3. Pieczenie muffinek walentynkowych - doskonalenie umiejętności wykonywania ciasta przy użyciu robota kuchennego oraz pieczenia babeczek w silikonowych foremkach.
4. Przyrządzanie potraw z wykorzystaniem białego oraz brązowego ryżu - poszerzanie wiedzy kulinarnej.
5. Pieczenie pączków oraz faworków z okazji Tłustego Czwartku - doskonalenie umiejętności smażenia na głębokim tłuszczu.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Nabywanie umiejętności szlifowania drewna poprzez zastosowanie metody ręcznego szlifowania oraz szlifierki elektrycznej.
2. Tworzenie ozdób wielkanocnych ze sklejk - nabywanie umiejętności cięcia sklejki z wykorzystaniem metody wyrzynarki stołowej.
3. Nabywanie umiejętności łączenia drewna. Nauka łączenia drewna z innymi materiałami (papier, folia, bibuła, plastik itp.).
4. Wykonywanie elementów ozdobnych o tematyce wielkanocnej - wprowadzenie pracy z wyrzynarką ręczną.
5. Wprowadzanie techniki ozdabiania drewna przy pomocy wypalarki.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie prac plastycznych - wykorzystanie technik rysowania, malowania, szkicowania, kolorowania.
2. Tworzenie magnesów z modeliny i innych mas utwardzalnych - doskonalenie techniki modelowania, ugniatania mas plastycznych.
3. Szycie serc z filcu - doskonalenie techniki odwzorowywania, krojenia, szycia ręcznego.

4. Zdobienie serc - doskonalenie techniki ręcznego przyszywania drobnych elementów zdobiących (guziki, kokardki i inne aplikacje).
5. Wykonywanie kartek okolicznościowych na walentynki - doskonalenie techniki cięcia i zaginania papieru.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
2. Poprawa motoryki małej - poprawa ruchów rąk, dłoni i palców.
3. Ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się - wyrabianie właściwego stereotypu chodu, poprawa równowagi i koordynacji ruchów.
4. Zorganizowanie pomiędzy uczestnikami rozgrywek w ping ponga.
5. Korekcja wad postawy, zaburzeń statyki ruchu poprzez gimnastykę korekcyjną.
6. Gry zespołowe na sali gimnastycznej - piłka siatkowa, unihokej.
7. Dbłość o ogólną sprawność ruchową - usprawnianie motoryczne, zwiększanie zakresu ruchu w stawach, redukcja napięć mięśniowych.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Zajęcia rozwijające koordynację wzorkowo - ruchową i motorykę małą.
2. Psychoedukacja w zakresie gospodarowania pieniędzmi.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Ruch to zdrowie - gimnastyki poranna.
2. Trening ekonomiczny - doskonalenie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
3. Święto zakochanych - czy mamy swoją drugą połowę?
4. Czas karnawału, przeglądanie najciekawszych kreacji.
5. Skoki narciarskie - czy interesujemy się tym sportem i komu kibicujemy.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Zorganizowanie Walentynek - zabawa, konkursy.
2. Wspólne pieczenie pączków z okazji Tłustego Czwartku.
3. Wyjazd do kina - poszerzanie wiedzy na temat gatunków filmowych.

## **MARZEC**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Ćwiczenie w edytorze tekstowym - rysowanie pisanek, kopiowanie grafiki do edytora.
2. Doskonalenie umiejętności edytowania grafiki w programie Microsoft Word.
3. Wykonywanie zdjęć z wspólnej kawy z okazji Dnia Kobiet, kopiowanie zdjęć na dysk twardy komputera.
4. Wykonywanie kartek wielkanocnych: opracowanie wzoru, wykonanie, drukowanie, zaginanie.
5. Dokonywanie zmian, aktualności na stronie internetowej.

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

1. Zwiększenie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych - zapoznanie się z nową książką kucharską.
2. Wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez sprzątanie, wycieranie stołów oraz zmywanie naczyń po spożytych posiłkach.
3. Gotowanie różnego rodzaju zup - podtrzymanie umiejętności posługiwania się prostymi narzędziami kuchennymi (nóż, tarka do warzyw, obieraczka). Zwiększenie samodzielności podczas dodawania przypraw.
4. Przygotowanie i dekorowanie sali oraz stołów z okazji Dnia Kobiet - rozwijanie wyobraźni i kreatywności podczas wystroju.
5. Przyrządzanie dań z makaronem (lasagne, spaghetti, zapiekanki makaronowe itp.) -poznanie nowych przepisów oraz możliwości łączenia makaronów z różnymi sosami.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Tworzenie ozdób ze sklejk w postaci zwierząt. Doskonalenie umiejętności obróbki drewna wykorzystując metodę pracy z papierem ściernym.
2. Wykonanie drewnianych pojemników ozdobnych do doniczek kwiatowych. Tworzenie projektu pojemników o wymiarach dostosowanych do rozmiaru doniczki. Nauka prawidłowego odczytywania projektu.
3. Nabycie umiejętności obsługi pilarki ukosowej. Wykonywanie cięć pod kątem prostym elementów potrzebnych do wykonania pojemników do kwiatów.
4. Nauka estetycznego wykończania ozdób z drewna. Dekorowanie wykonanych figur ze sklejk metodą malowania oraz naklejania tkanin.
5. Wykonywanie budek lęgowych dla ptaków. Wprowadzenie techniki łączenia drewna z wykorzystaniem wkrętów do drewna.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie kartek okolicznościowych na Wielkanoc metodą Scrapbookingu.
2. Wyplatanie koszyków z wikliny papierowej - doskonalenie techniki wyplatania z cienkich rurek papieru.
3. Zdobienie koszyków techniką decoupage - doskonalenie techniki precyzyjnego wycinania serwetek, klejenia oraz lakierowania.
4. Wykonywanie stroików wielkanocnych - doskonalenie techniki łączenia elementów naturalnych, zdobnictwa ręcznego.
5. Wykonywanie pisanek wielkanocnych - naklejanie motywów kwiatowych wykonanych na szydełku, doskonalenie technik szydełkowania, zdobienia jaj.
6. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, czynne z oporem, redresyjne, samowspomagane, ogólnorozwojowe, dynamiczne i dynamiczno - rozciągające.
2. Prowadzenie zajęć muzyczno - ruchowych.
3. Poprawa stabilności i mobilności w siadzie i staniu - ćwiczenia przy drabinkach.

4. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
5. Ćwiczenia ogólnokondycyjne z wykorzystaniem sprzętu treningowego.
6. Kształtowanie cech motorycznych - zwinność, gibkość, szybkość.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Trening uważności i relaksacji.
2. „Co myślę, czuję, robię” - zajęcia rozwijające świadomość emocjonalną.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening umiejętności praktycznych - nauka wiązania butów, zapinania i przyszywania guzików.
2. Mity i fakty o kobietach - jakie naprawdę są kobiety?
3. Czy jesteśmy za zniesieniem zmiany czasu z zimowego na letni?
4. Planowanie wiosennych porządków w domu i ogrodzie.
5. Tworzenie humorystycznych scenach związanych z naszymi cechami charakteru. Czy potrafimy śmiać się z samego siebie?

## **VIII. INTERGRACJA**

1. Wspólne przygotowanie marzanny - udział w obchodach pierwszego dnia wiosny.
2. Organizowanie krótkich pieszych wycieczek.
3. Zorganizowanie rozgrywek w unihokeja dla uczestników placówki.
4. Zorganizowanie Dnia Kobiet - słodki poczęstunek, konkursy.

## **KWIECIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Wykonywanie podkładów pod babeczki wielkanocne (wykonywanie grafiki i drukowanie jej na podkładach).

2. Wykorzystywanie muzykoterapii w celu wpływania na nastrój, samopoczucie i spokój.
3. Wyszukiwanie, drukowanie ozdób wielkanocnych w celu umieszczenia ich na gazetce.
4. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa, jakie należy przestrzegać podczas zajęć w pracowni komputerowej.
5. Wyszukiwanie informacji w sieci pod kątem własnych, indywidualnych zainteresowań.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Gotowanie zup podawanych z ziemniakami, makaronem oraz grzankami - doskonalenie umiejętności doboru odpowiednich składników.
2. Przyrządzanie potraw wielkanocnych - żurek z białą kiełbaską, sałatka śledziowa i jarzynowa, ćwikła z chrzanem, faszerowane jajka, pasztet - poznanie nowych technik krojenia, mielenia, rozdrabniania i łączenia poszczególnych składników.
3. Pieczenie mazurków oraz bab wielkanocnych - rozwijanie wzajemnej współpracy i pomocy podczas wypieków. Podtrzymywanie umiejętności odczytywania i rozumienia przepisów kulinarnych.
4. Nabywanie i rozwijanie umiejętności bezpiecznej obsługi urządzeń gospodarstwa domowego - piekarnik elektryczny, mikrofalówka, robot kuchenny, mikser oraz maszynka do mielenia.
5. Pranie i prasowanie ściereczek, fartuszków, rękawic kuchennych oraz obrusów. Nauka segregacji prania pod względem kolorów oraz doskonalenie umiejętności obsługi żelazka i deski do prasowania.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie półek ściennych. Doskonalenie umiejętności odczytywania projektów i tworzenia na ich podstawie półek. Korzystanie z pilarki stołowej.
2. Lakierowanie drewna. Nauka nanoszenia odpowiedniej grubości warstwy lakieru olejowego.
3. Nabycie umiejętności obsługi pilarki ukosowej. Wykonywanie cięć drewnianych elementów pod kątem 90°, 60°, 45°, 30°.
4. Nauka obsługi szlifierki kątovej. Wprowadzenie techniki cięć metalu szlifierką kątową. Obcinanie śrub przy ławkach przeznaczonych do renowacji.

5. Naprawa krzeseł ogrodowych. Wprowadzenie techniki łączenia drewna przy pomocy śrub do drewna.

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

1. Tworzenie kukiełek - rozwijanie wiary we własne siły - zastosowanie wcześniej poznanych technik plastycznych, łączenia, itp.
2. Wykonywanie tulipanów z materiału - doskonalenia techniki odwzorowywania, cięcia łączenia i szycia elementów.
3. Wykonywanie ozdób z filcu - wykorzystanie techniki filcowania na sucho i na mokro.
4. Szycie ozdób z tkanin - doskonalenie techniki szycia maszynowego i ręcznego.
5. Wykonywanie ozdobnych pudełek - doskonalenie techniki wyklejania.
6. Tworzenie piasku kinetycznego - zabawy sensoryczne .

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

1. Zapoznavanie się z zasadami BHP podczas zajęć rehabilitacyjnych.
2. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
3. Zorganizowanie na terenie placówki rozgrywek w unihokeja.
4. Ćwiczenia relaksacyjne i odpężające przy muzyce.
5. Kinezyterapia niedowładów i porażeń połowicznych.
6. Prowadzenie różnorodnych form aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.
7. Poprawa motoryki małej - poprawa ruchów rąk, dłoni i palców.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Załatwianie spraw w urzędzie - trening umiejętności społecznych.
2. „W zdrowym ciele zdrowy duch” - psychoedukacja dotycząca dbania o własne zdrowie.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - jakiego gatunku filmy preferujemy.  
Zorganizowanie seansu filmowego.
2. Jakie znamy zwyczaje, tradycje wielkanocne?
3. Pogadanka na temat zdrowego odżywiania, tworzenie piramidy zdrowego żywienia.
4. Korzystanie z konsoli X - box.
5. Dzień Ziemi - jak dbamy o czystość naszej planety.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd na Jarmark Wielkanocny do Szreniawy.
2. Zorganizowanie dla uczestników i rodziców zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Tworzenie figury przestrzennej pt. „Nasza Ziemia”.
4. Wspólne przygotowanie do śniadania wielkanocnego.

## **MAJ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Czytanie fragmentów literatury, próby interpretacji tekstu (kserowanie tekstu dla wszystkich chętnych).
2. Opracowanie prezentacji multimedialnej w programie Power Point.
3. Pisanie prostych tekstów, zmiana wyglądu tekstu - metody pokazowe i praktyczne używanego edytora tekstowego.
4. Opracowanie CV w wersji elektronicznej.
5. Utrwalanie wiadomości o wykorzystywaniu skanera do pracy z dokumentami tekstowymi.
6. Korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych - wyszukiwanie treści na kanale You Tube.

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

1. Podtrzymywanie nawyku dbałości o porządek - utrzymywanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni. Podtrzymanie umiejętności obsługi zmywarki i

dozowania odpowiednich detergentów oraz przypomnienie zasad stosowania środków czystości do mycia sprzętów AGD.

2. Przyrządzanie różnych sosów ( grzybowy, myśliwski, beszamelowy, pieczeniowy) - nauka doboru odpowiedniego sosu do przygotowanej potrawy.
3. Przyrządzanie pierogów na słodko i słono - poznanie nowej techniki wykrawania, lepienia i faszerowania pierogów. Nauka gotowania oraz zasmażania pierogów.
4. Przygotowywanie słodkich poczęstunków - ciast oraz deserów z wykorzystaniem dostępnych owoców sezonowych.
5. Przyrządzanie naleśników - panekjków na słodko. Poznanie nowego przepisu kulinarnego.
6. Przyrządzanie potraw z mięsa wieprzowego - doskonalenie techniki mielenia, smażenia, pieczenia oraz gotowania mięsa.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie donic kwiatowych montowanych przy altanie ogrodowej. Nabycie umiejętności wyrównywania powierzchni drewna techniką szlifowania oscylacyjnego. Korzystanie ze szlifierki oscylacyjnej.
2. Wprowadzenie techniki zaokrąglania krawędzi desek przy pomocy frezarki górnoprzecionowej.
3. Wykonywanie palików do kwiatów. Wykonywanie cięć drewna z wykorzystaniem pilarki tarczowej. Konserwacja drewna metodą impregnacji.
4. Nauka cięcia metalu. Wprowadzenie metody cięcia metalu za pomocą piły ręcznej oraz szlifierki kątovej.
5. Praca ze szlifierką do metalu. Wprowadzenie techniki likwidowania nierówności metalu powstałych w wyniku jego cięcia.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie prac plastycznych - doskonalenia techniki tworzenia prac z wydzieranek z kolorowych czasopism - kolage.
2. Czytanie i redagowanie czasopism, wybranych fragmentów książek - doskonalenie techniki głośnego czytania.
3. Wspólne wyjścia na spacer - zbieranie kwiatów polnych, tworzenie kompozycji kulistych i stożkowych.

4. Wyrabianie naturalnych mydeł - doskonalenie techniki wykorzystania naturalnych surowców: mleko kozie, susz kwiatowy, itp.
5. Szycie maskotek dziecięcych z bawełny - utrwalanie techniki szycia maszynowego, nauka możliwości wykorzystania łączenia różnych materiałów, dobór kolorów, projektowanie wzorów.
6. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z osobą tego wymagającą.
2. Zapobieganie upośledzeniu samodzielnego poruszania się, nauka prawidłowego stawiania stóp podczas chodu.
3. Zapobieganie przykurczom mięśniowym i deformacjom stawowym.
4. Ćwiczenia przy wykorzystaniu sprzętu rehabilitacyjnego - rotor kończyn górnych i dolnych, rower treningowy, ergometr.
5. Kształtowanie cech motorycznych - zwinność, gibkość, szybkość.
6. Gimnastyka ogólnorozwojowa na świeżym powietrzu - gry i zabawy zespołowe.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Psychoedukacja w zakresie dbania o zdrowie psychiczne.
2. Miłość i seks – omówienie zagadnień związanych z budowaniem relacji intymnych.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening higieniczny - wyrabianie nawyku systematycznego mycia zębów oraz umawiania się na wizyty do stomatologa.
2. Poznajemy nasze znaki zodiaku - co mówią o naszej osobowości?
3. Korzystanie z gier planszowych: chińczyk, warcaby, scrable.
4. Dzień Matki - jaką rolę w naszym życiu i rodzinie odgrywa Mama?

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Karaoke – rozwijanie umiejętności śpiewania.
2. Udział w apelu z okazji Święta Konstytucji 3 Maja.
3. Wspólne przygotowanie kartek na Dzień Mamy.
4. Wyjazd na grilla pod wiatę Myśliwskiego Koła Łowieckiego Knieja we Wrąbczynie.

## **CZERWIEC**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Wysyłanie wiadomości e - mail z załącznikami.
2. Formatowanie grafiki w tekście w programie Microsoft Word.
3. Doskonalenie umiejętności edytowania grafiki - odwracanie, pochylanie, rozciąganie, zmiana ostrości, koloru w programie Microsoft Word.
4. Wyszukiwanie darmowych, pełnometrażowych filmów w Internecie.
5. Zakładanie kont w sklepach internetowych w celu umożliwienia dokonywania zakupów, zwrócenie uwagi na konsekwencje podawania swoich danych osobowych.

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

1. Przyrządzanie deserów z owocami - doskonalenie umiejętności miksowania owoców przy użyciu robota kuchennego. Nauka podawania oraz dekorowania deserów.
2. Wykonywanie dżemów z owoców sezonowych - doskonalenie umiejętności przygotowania owoców do obróbki termicznej.
3. Gotowanie zup z wykorzystaniem dostępnych warzyw i owoców sezonowych - nauka doboru odpowiednich składników. Poznawanie zasad racjonalnego odżywiania z uwzględnieniem warzyw i owoców w diecie.
4. Grillowanie kielbasek oraz kaszanki - poznanie nowych technik grillowania. Nauka doboru odpowiednich przypraw.
5. Układanie bukietów z polnych kwiatów - rozwijanie zdolności manualnych. Dekorowanie stołów w pracowni gospodarstwa domowego.

### **III. PRACOWANIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie otworów w drewnie - wprowadzenie techniki wykonywania precyzyjnych prostopadłych wierceń przy pomocy wiertarki stołowej.
2. Tworzenie ozdób ze sklejk w postaci baletnic na podstawce. Doskonalenie techniki korzystania z wyrzynarki ręcznej.
3. Wykonywanie blatu do ławek ogrodowych. Wprowadzenie techniki wykonywania cięć równoległych z zastosowaniem ręcznej piły tarczowej.
4. Zastosowanie techniki cięcia drewna piłą stołową w celu wykonania korytka do kwiatów.
5. Nauka wykonywania otworów w ścianie stosując metodę pracy z wiertarką wyposażoną w system udarowy.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Zajęcia z elementami sensoplastyki - wykorzystanie piasku kinetycznego.
2. Przycinanie lawendy z uwzględnieniem techniki cięcia krzewów.
3. Wiązanie lawendy w pałeczki - doskonalenie techniki wiązania tasiemką.
4. Wykonywanie kartek okolicznościowych - doskonalenie technik zaginania, załamywania, cięcia papieru.
5. Malowanie ilustracji - doskonalenie technik malowania farbami plakatowymi, olejnymi, akwarelą.
6. Modelowanie zwierząt z plasteliny i modeliny - doskonalenie techniki modelowania w masach plastycznych.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Zorganizowanie rozgrywek w badmintona na świeżym powietrzu.
2. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu - spacer, zabawy grupowe, jazda rowerem.
3. Kształtowanie ruchu poprzez zajęcia taneczne.
4. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z osobą tego wymagającą.
5. Rozluźnianie patologicznych napięć mięśniowych oraz zwiększanie zakresu ruchu w stawach.
6. Ćwiczenia bierne, czynno - bierne, czynne z oporem, redresyjne, samowspomagane, ogólnorozwojowe, dynamiczne i dynamiczno - rozciągające.

7. Gimnastyka korekcyjna - korygowanie istniejących wad postawy.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Ocena realizacji indywidualnych planów wspierająco - aktywizujących.
2. Wzmacnianie funkcji poznawczych - zajęcia w małych grupach.
2. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Zapoznanie się z mapą geograficzną świata.
2. Trening radzenia sobie ze stresem. Nauka organizacji czasu wolnego, który pozwoli nam na relaks.
3. Pogadanka na temat skutków nadużywania nikotyny oraz narkotyków.
4. Jakie formy aktywności pomogą nam zrzucić zbędne kilogramy?

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Zorganizowanie rajdu rowerowego wytyczonym szlakiem rowerowym.
2. Rozgrywki szachowe na świeżym powietrzu (plansza terenowa).
3. Piesza wycieczka na Białe Góry - gra w piłkę plażową, ringo.
4. Udział w podchodach zorganizowanych przez WTZ w Czeszewie.
5. Udział w imprezie plenerowej „Niedziela z powiatem”.

## **LIPIEC**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Tworzenie animacji, przejść slajdów, efektów specjalnych przy tworzeniu prezentacji multimedialnych.
2. Zapoznanie się z programem jgsawplanet, możliwościami kreatywnych zajęć dostępnych na tej stronie, układanie puzzli online.
3. Poszerzanie wiedzy o świecie, wyszukiwanie informacji o ciekawych miejscach, odszukiwanie ich na mapie - wykorzystywanie w tym celu Internetu.

4. Tworzenie wizytówek w programie Microsoft Word.
5. Nauka pobierania plików dźwiękowych z Internetu i zapisywania ich na dysku komputera lub nośniku zewnętrznym.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Zaprawianie ogórków - podtrzymanie i rozwijanie umiejętności kiszenia ogórków. Nauka przyrządzania zalewy solnej.
2. Przyrządzanie mięsa na grilla - doskonalenie umiejętności doboru odpowiednich przypraw do marynaty oraz smażenia na ruszcie.
3. Gotowanie zup warzywnych - podtrzymanie umiejętności obróbki warzyw oraz krojenia w kostkę.
4. Wykonywanie sałatek do grilla z dostępnych warzyw sezonowych - poznawanie nowych smaków oraz proporcji przy łączeniu poszczególnych produktów.
5. Gotowanie kompotów oraz soków - doskonalenie umiejętności przetwarzania owoców. Nauka oddzielania pestek.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie misiów ze sklejki. Doskonalenie umiejętności posługiwania się wyrzynarką włosową.
2. Tworzenie podstaw do drewnianych ozdób. Rozwijanie umiejętności zaokrąglania krawędzi podstawy przy zastosowaniu odpowiedniego frezu we frezarce górnoprzecionowej.
3. Odnawianie mebli ogrodowych. Zastosowanie techniki oczyszczania drewna ze starej farby przy pomocy szlifierki oscylacyjnej oraz szlifierki taśmowej.
4. Nauka dobierania odpowiedniego preparatu do impregnacji mebli ogrodowych. Wprowadzenie techniki nanoszenia impregnatu przy pomocy pędzla wzdłuż słojów.

## **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wszywanie wzorów na tkaninie - doskonalenie techniki wyszywania ścięciem krzyżkowym.
2. Szycie woreczków zapachowych do lawendy - doskonalenie techniki szycia maszynowego ścięciem prostym.

3. Malowanie na szkle obrazków o tematyce letniej - wakacyjnej - doskonalenie techniki malowania wodnymi farbami.
4. Wspólne wyjścia na spacer - wyplatanie wianków, poznawanie mocy ziół i uroku polnych kwiatów.
5. Wykonywanie biżuterii ze sznurka woskowanego - nauka wyplatania, łączenia koralików, wiązania węzłów.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
2. Zajęcia na świeżym powietrzu - gra w piłkę siatkową, ringo, badmintona, dwa ognie, boccie.
3. Wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motoryki małej i dużej.
4. Podnoszenie ogólnej sprawności organizmu poprzez zwiększenie zakresu ruchu, wzmocnienie siły mięśniowej.
5. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć rehabilitacyjnych.
6. Ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, nauka siadu i stania, pionizacja.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Mindfulness – rozwój świadomej uważności.
2. Zajęcia integracyjne dla uczestników i terapeutów.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Omawianie bieżących potrzeb i spraw uczestników.
2. Pogadanka na temat bezpiecznego poruszania się po drogach miejskich, przejściach dla pieszych oraz chodnikach.
3. Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Który z naszych reprezentantów zdobędzie medal?
4. Zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą.
5. Pogadanka na temat chronienia się przed upałami.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd nad jezioro do Przybrodźna.
2. Zorganizowanie podchodów na terenie ośrodka.
3. Zorganizowanie sportowych zajęć na świeżym powietrzu.

## **SIERPIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Doskonalenie umiejętności obsługi drukarki - ustawianie preferencji drukowania.
2. Przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania ze sklepów internetowych, logowania i wylogowywania się.
3. Rozwijanie umiejętności w programie Microsoft Word - pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu.
4. Wykorzystanie edukacyjnych stron internetowych w celu wzbogacania doświadczeń zmysłowych  
w zakresie percepcji wzrokowej - wyświetlanie odpowiednich obrazów.
5. Doskonalenie umiejętności z zakresu obsługi programu Microsoft Paint - korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem.

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

1. Omówienie i przestrzeganie zasad BHP podczas zajęć w pracowni.
2. Przyrządzanie różnorodnych zapiekaneł - ziemniaczana, makaronowa, ryżowa, ze szpinakiem - poznanie nowych technik zapiekania w piekarniku. Nauka wykonywania sosów do zapiekaneł.
3. Wekowanie buraków - doskonalenie umiejętności rozdrabniania buraków przy użyciu elektrycznej maszynki do mielenia. Nauka doboru odpowiedniej tarki szatkownicy.
4. Zaprawianie ogórków - poznanie nowych przepisów zaprawiania ogórków. Nauka przyrządzania zalewy octowej.
5. Przyrządzanie prostych i szybkich dań obiadowych - rozwijanie zainteresowań kulinarnych poprzez podejmowanie samodzielnych prób wykonywania potraw.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Praca z wiertarką. Nauka dobierania wiertel w zależności od obrabianego materiału. Wykonywanie otworów w drewnie, metalu oraz w ścianie.
2. Omówienie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i prawidłowej obsługi sprzętu stolarskiego.
3. Nauka odczytywania oraz interpretacji projektów karmników dla ptaków. Próba wykonania własnego projektu.
4. Wykonywanie karmników dla ptaków. Doskonalenie umiejętności cięcia drewna pilarką stołową. Zastosowanie techniki łączenia drewna za pomocą gwoździków.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie łapaczy snów - doskonalenie umiejętności wiązania nici techniką makramy.
2. Układanie puzzli - doskonalenie umiejętności klejenia, ćwiczenie cierpliwości, pamięci oraz umiejętności skupienia.
3. Wykonywanie pudełek z tektury - wykorzystanie technik odmierzania, cięcia i zaginania papieru.
4. Dekorowanie pudełek z tektury - doskonalenie techniki decoupage.
5. Tworzenie figur z masy papierowej - utrwalanie techniki modelowania z masy plastycznej.
6. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

### **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Rehabilitacja indywidualna prowadzona z osobą tego wymagającą.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające i ogólnokondycyjne z wykorzystaniem sprzętu treningowego.
3. Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej:
  - ćwiczenia wyrabiające odruch prawidłowej postawy,
  - ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu,
  - ćwiczenia wzmacniające osłabione grupy mięśniowe,
  - ćwiczenia rozciągające mięśnie nadmiernie napięte i przykurczone.
4. Zapobieganie przykurczom mięśniowym oraz deformacjom stawowym.

5. Zajęcia na świeżym powietrzu – gry zespołowe, spacer, bieganie.
6. Ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, nauka odpowiedniego stawiania stóp podczas chodu.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Trening radzenia sobie w stresie - kształtowanie umiejętności regulowania napięcia.
2. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.
3. „Jak cię widzą tak cię piszą” - zajęcia grupowe dotyczące kreowania własnego wizerunku w społeczeństwie.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening emocjonalny - nauka umiejętności mówienia o swoich uczuciach i emocjach.
2. Pogadanka na temat skutków nadużywania alkoholu.
3. Jaki wpływ mają telefony komórkowe na nasze życie?
4. Gra w bierki, układanie puzzli.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd na kręgle.
2. Przygotowanie grilla na terenie placówki.
3. Wyjazd nad jezioro do Powidza.
4. Wyjazd na wycieczkę trzydniową.

## **WRZESIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Dbanie o czystość sprzętu znajdującego się w pracowni komputerowej z wykorzystaniem przeznaczonych do tego środków czystości.
2. Doskonalenie umiejętności obsługi bindownicy - łączenie kartek papieru, dostosowywanie odpowiednich grzbietów do ilości stron.
3. Praca z programem Microsoft Excel - tworzenie, wypełnianie tabel z danymi liczbowymi.

4. Doskonalenie umiejętności posługiwania się kserokopiarką - zapoznania się z jej ustawieniami, sposobami ustawienia kartki itp.
5. Utrwalanie umiejętności logowania się do poczty internetowej, odczytywania, wysyłania wiadomości tekstowych, dodawania załączników.

## **II. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przyrządzanie zup typu - krem - rozwijanie umiejętności przyrządzania zup typu krem. Nauka wykonywania grzanek z chleba oraz bułki.
2. Przyrządzanie potraw z mięsa drobiowego - poznanie technik smażenia, pieczenia oraz gotowania drobiu. Nauka zawijania filetów z farszem.
3. Przetwarzanie grzybów - doskonalenie umiejętności suszenia grzybów w suszarce, mrożenia oraz wekowania.
4. Przygotowanie uroczystego poczęstunku z okazji Dnia Chłopca - doskonalenie umiejętności składania serwetek, nakrywania do stołu oraz dekorowania potraw.
5. Pieczenie kruchych ciast z owocami oraz kruszonką - podtrzymanie umiejętności korzystania z nowych przepisów kulinarnych oraz prawidłowego odmierzania sypkich produktów spożywczych.

## **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie pojemników na gwoździe. Zastosowanie techniki łączenia drewnianych elementów za pomocą wkrętów.
2. Nauka wykonywania podstawowych prac ślusarskich. Wymiana zamków w drzwiach.
3. Wykonywanie breloków do kluczy - korzystanie z pilarki ukosowej do wykonywania cięć pod odpowiednim kątem.
4. Doskonalenie umiejętności korzystania z wypalarki do drewna. Wykonywanie napisów na brelokach do kluczy.
5. Nauka obsługi narzędzia wykorzystującego metodę oscylacyjną do wykonywania niewielkich cięć w trudno dostępnych miejscach. Przycinanie listewek, wykonywanie nacięć ozdobnych.

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

1. Wykonywanie kartek z okazji Dnia Chłopca - doskonalenie technik zaginania, załamywania, cięcia papieru, klejenia oraz naklejania.
2. Zbieranie kolorowych liści, wykonywanie kwiatów - utrwalanie techniki zwijania.
3. Wykonywanie bukietów z bibuły - rozwijanie motoryki małej.
4. Tworzenie ludzików z kasztanów i żołędzi - doskonalenie techniki łączenia za pomocą wykałaczek.
5. Zbieranie grzybów, oddziaływanie pięknem przyrody - terapia przez spacer po lesie.
6. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

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

1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć rehabilitacyjnych.
2. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
3. Zwiększanie ruchomości stawów, zapobieganie przykurczy mięśniowych.
4. Prowadzenie różnorodnych form aktywności ruchowej na świeżym powietrzu – bieganie, spacer, gry zespołowe.
5. Zajęcia na sali gimnastycznej - gra w piłkę siatkową oraz unihokej.
6. Zwiększanie aktywności ruchowej poprzez taniec.
7. Zorganizowanie na terenie placówki zawodów sportowych: rzut piłką lekarską, rzut do kosza, skok w dal, wyścigi na piłkach, rzut do celu.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Umiejętności rozwiązywania konfliktów - zajęcia grupowe.
2. Psychoedukacja w zakresie form spędzania czasu wolnego.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - dobór odpowiedniej muzyki do aktualnego samopoczucia emocjonalnego.
2. Przypomnienie regulaminu obowiązującego uczestników w placówce.
3. Zajęcia z atlasem grzybów. Nauka rozpoznawania grzybów jadalnych.
4. Pogadanka o naszych hobby. Co lubimy robić w czasie wolnym.
5. Gra w tenisa stołowego oraz piłkarzyki.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Zorganizowanie wycieczki jednodniowej.
2. Wyjazd do lasu na grzybobranie.
3. Przygotowanie do wspólnych obchodów Dnia Chłopca.
4. Udział w akcji sprzątania świata.

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Wykonywanie zaproszeń na Bal Marcinkowy - opracowanie wzoru.
2. Doskonalenie umiejętności drukowania plików na papierze o większej gramaturze, zmiana preferencji drukowania.
3. Wyświetlanie filmów za pomocą projektora.
4. Doskonalenie umiejętności laminowania dokumentów o różnych wielkościach i grubościach.
5. Wykorzystywanie stron edukacyjnych w celu rozwijania kierunkowości spostrzegania.
6. Doskonalenie umiejętności wyszukiwania wskazanych treści za pomocą przeglądarki Google.

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

1. Pieczenie chleba oraz bułeczek zbożowych - poznanie możliwości wykorzystania pestek dyni, słonecznika, siemienia lnianego i innych ekologicznych składników. Nauka wyrabiania ciasta.

2. Przyrządzanie potraw z wykorzystaniem dyni, kabaczka i cukinii- poznanie nowych sposobów obróbki termicznej.
3. Przyrządzanie krokietów - doskonalenie umiejętności zwijania naleśników z farszem oraz panierowania. Nauka smażenia cienkich naleśników.
4. Pieczenie ciast z różnymi konfiturami - doskonalenie umiejętności obsługi piekarnika elektrycznego ze szczególnym zwróceniem uwagi na dobór odpowiedniej temperatury pieczenia.
5. Zaprawianie papryki oraz pomidorów - podtrzymanie umiejętności wekowania słoików.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie drewnianych skrzynek. Doskonalenie umiejętności odczytywania projektu oraz łączenia drewnianych elementów za pomocą kleju.
2. Nauka posługiwania się kluczami oczkowymi i nimbusowymi. Nakręcanie i odkręcanie śrub i nakrętek o różnych rozmiarach.
3. Wykonywanie drewnianych wózków. Nabycie umiejętności wykonywania precyzyjnych wierceń wykorzystując technikę wierceń prostopadłych przy użyciu wiertarki stołowej.
4. Wprowadzenie techniki łączenia drewnianych elementów wykorzystując technikę klejenia do wykonywania latawców.
5. Doskonalenie umiejętności pracy z narzędziem wielofunkcyjnym. Docinanie metalu stosując odpowiednią końcówkę urządzenia.

### **IV. PRACOWNIA ARTYSTYCZNA**

1. Wykonywanie lampionów z dyni - utrwalanie umiejętności dłutowania.
2. Samodzielne czytanie fragmentów książek i czasopism, rozmowa po przeczytaniu - stosowanie technik biblioterapeutycznych.
3. Odwzorowywanie martwej natur - kształtowanie umiejętności określania cech przedmiotów bliskich i oddalonych w przestrzeni i rejestrowanie ich w pracy plastycznej - wykorzystania techniki rysowania pastelami.
4. Wykonywanie dzwonków z łusek po nabojach - wykorzystanie techniki odmierzania i wiązania sznurków.
5. Tworzenie wianków z wrzosów - wykorzystanie techniki wiązania, rozwijanie poczucia smaku i estetyki.

6. Zabawy i ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokową i ruchową - wykorzystanie gier dostępnych w placówce.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
2. Ćwiczenia z oporem, w zestawie bloczkowo ciężarkowym w ugięciu.
3. Gimnastyka korekcyjna ukierunkowana na poprawę siły mięśniowej, koordynacji ruchowej, korekcji wad postawy ciała.
4. Terapia ruchowa poprzez zajęcia taneczne.
5. Poprawa stabilności i mobilności w siadzie i staniu - ćwiczenia przy drabinkach.
6. Zajęcia na sali gimnastycznej - gry zespołowe, gimnastyka ogólnorozwojowa.
7. Poprawa motoryki małej - poprawa ruchów rąk, dłoni i palców.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Spostrzeganie i pamięć wzrokowa - ćwiczenia funkcji poznawczych.
2. Ja i moja rodzina - omówienie relacji rodzinnych i ich wpływu na zachowania uczestników.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

1. Czy interesujemy się turystyką i jakie miejsca w Polsce chcielibyśmy zobaczyć?
2. Rozwijanie zainteresowań literackich. Jakie gatunki literackie preferujemy?
3. Czy znamy stolice państw Europejskich? Zapoznanie się z mapą Europy.
4. Dzień Wszystkich Świętych - wspominamy naszych bliskich.
5. Gra w karty i państwa - miasta.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Udział w Spartakiadzie w Witkowie.
2. Wyjazd do kina do Wrześni.
3. Zorganizowanie turnieju w siatkówkę.

4. Nauka nowego układu tanecznego.
5. Wyjazd do lasu na grzybobranie.

## **LISTOPAD**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Utrwalanie umiejętności zapisywania plików na nośniku zewnętrznym Pendrive.
2. Nauka skanowania dokumentów tekstowych i zapisywania ich na dysku.
3. Doskonalenie umiejętności pracy z tłumaczem dostępnym w sieci.
4. Pobieranie danych z Internetu, zapisywanie ich na dysku, bądź na nośniku zewnętrznym.
5. Doskonalenie umiejętności tłoczenia papieru za pomocą embossingu.
6. Doskonalenie umiejętności posługiwania się zaginarką do papieru.

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

1. Pieczenie rogali Marcińskich - doskonalenie umiejętności zagniatania oraz wałkowania ciasta. Dekorowanie rogali przy użyciu specjalnych pisaków cukrowych.
2. Utrzymywanie w czystości naczyń, przyborów kuchennych oraz urządzeń znajdujących się w pracowni - poznanie nowych sposobów konserwacji urządzeń kuchennych.
3. Wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej - tj. fartucha, czepka, rękawic, a także zwrócenie uwagi na estetykę i czystość odzieży własnej podczas wykonywania czynności kulinarnych.
4. Pieczenie pizzy na cienkim cieście - doskonalenie umiejętności zarabiania ciasta drożdżowego. Nauka przyrządzania sosu pomidorowego oraz czosnkowego.
5. Gotowanie zup - podtrzymanie umiejętności gotowania wywaru mięsno-warzywnego oraz doboru odpowiednich przypraw.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Doskonalenie umiejętności korzystania z papieru ściernego podczas wyrównywania powierzchni figurek bożonarodzeniowych.
2. Wykonywanie figurek do szopki bożonarodzeniowej. Doskonalenie umiejętności korzystania z wyrzynarki włosowej.

3. Wykonywanie ozdób bożonarodzeniowych. Nauka obróbki drewna przy wykorzystaniu szlifierki taśmowej.
4. Doskonalenie techniki malowania ozdób ze sklejk wykorzystując metodę nanoszenia farby przy pomocy wałka.
5. Nauka wymiany brzeszczotów i nożyków w wyrzynarce włosowej oraz ręcznej.

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

1. Wykonywanie zaproszeń na Bal Marcinkowy - doskonalenie techniki projektowania, drukowania, cięcia i zaginania papieru.
2. Wykonywanie dekoracji na bal Marcinkowy - utrwalanie umiejętności współpracy i organizacji w grupie.
3. Haftowanie wzorów na płótnie - doskonalenie techniki haftu krzyżkowego.
4. Wykonywanie łapaczy snów - doskonalenie techniki szydełkowania.
5. Zajęcia z elementami sensoplastyki - wykorzystanie piasku kinetycznego, suchego makaronu.
6. Szkicowanie ilustracji - doskonalenie techniki odwzorowywania.

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

1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć rehabilitacyjnych poprzez pogadankę.
2. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć indywidualnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
3. Ćwiczenie ogólnorozwojowe na piłkach gimnastycznych, przy drabinkach, na sprzęcie treningowym.
4. Gry i zabawy w grupie rozwijające motorykę małą i dużą.
5. Taniec zumba z elementami choreografii.
6. Ćwiczenia relaksacyjne i odprężające.
7. Kinezyterapia ukierunkowana na poprawę dysfunkcji narządu ruchu.

#### **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Małe wielkie sukcesy - zajęcia grupowe wzmacniające poczucie własnej wartości.
2. Wzmacnianie prozdrowotnych nawyków - psychoedukacja.

3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIELICOWE**

1. Czytanie lokalnej prasy. Poszerzanie wiedzy na temat wydarzeń w naszym regionie.
2. Pogadanka na temat uprzejmości w stosunku do drugiego człowieka.
3. Jakie symbole narodowe znamy i co one oznaczają?
4. Trening ekonomiczny - nauka wartości pieniądza oraz nauka nominałów (bilon, banknot).
5. Czy przywiązujemy wagę do wróżb?

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wspólne przygotowanie do Balu Marcinkowego organizowanego przez naszą placówkę.
2. Wyjazd na wspólne wykonywanie kotylionów do Wrześni.
3. Wyjazd na groby zmarłych uczestników.
4. Udział w apelu z okazji 11 Listopada.

## **GRUDZIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. Projektowanie i wykonywanie kartek bożonarodzeniowych wykorzystując dotychczas poznane techniki.
2. Doskonalenie umiejętności rozmieszczania tekstu, grafiki w programie Microsoft Word.
3. Wykonywanie nadruku na kopertach o różnych wymiarach.
4. Doskonalenie umiejętności obróbki grafiki w programie Photo Scape.
5. Pobieranie z Internetu plików dźwiękowych, nagrywanie ich na płytę CD.

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

1. Przyrządzanie potraw Bożonarodzeniowych (kluski z makiem, pierogi z kapustą i grzybami, barszczyk z uszkami, kapusta z grochem, kompot z suszu - rozwijanie umiejętności pracy w grupie oraz wzajemnej pomocy.

2. Przyrządzanie ryb - nabycie umiejętności filetowania, przyprawiania oraz smażenia ryb na głębokim tłuszczu.
3. Pieczenie pierników oraz zwijanych makowców - podtrzymanie umiejętności korzystania z nowych przepisów kulinarnych. Nauka wykonywania polewy czekoladowej.
4. Wykonywanie kieszonek na sztućce - rozwijanie sprawności manualnych. Nauka składania serwetek.
5. Dekorowanie stołów i potraw na wieczerzę wigilijną - nauka estetycznego nakrywania do stołu oraz dekoracji potraw. Przypomnienie zasad prawidłowego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków.

### **III. PRACOWNIA STOLARSKA**

1. Wykonywanie stroików świątecznych na podstawie z drewna brzoźowego. Wprowadzenie techniki wyrównywania powierzchni drewna wykorzystując do tego celu strug elektryczny.
2. Wykonywanie ozdób na ścianę - wycinanie okrągłych drewnianych elementów przy wykorzystaniu otwornicy.
3. Wykonywanie ozdób bożonarodzeniowych ze sklejki. Opanowanie techniki wykonywania cięć przy pomocy wyrzynarki ręcznej.
4. Tworzenie podstawek do ozdób bożonarodzeniowych. Wprowadzenie techniki wykonywania rowków w sklejce wykorzystując do tego celu frezarkę górnoprzecionową.
5. Tworzenie ozdób - doskonalenie umiejętności wyrównywania krawędzi z wykorzystaniem pilników.

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

1. Wykonywanie kartek bożonarodzeniowych - doskonalenie techniki projektowania, drukowania, cięcia przy pomocy gilotyny, odmierzania, zaginania, wytłaczania i klejenia.
2. Szycie ozdób świątecznych - doskonalenie techniki wykroju oraz szycia maszynowego.
3. Wykonywanie stroików bożonarodzeniowych - wykorzystanie techniki łączenia tworzyw naturalnych.
4. Wykonywanie organizatorów na spinki - doskonalenie techniki tworzenia szablonów, odmierzania, odwzorowywania oraz cięcia po śladzie.
5. Przygotowywanie kiermaszu świątecznego z wyrobami powstałymi w naszej placówce.
6. Przygotowywanie dekoracji na stoły - wykorzystanie techniki ikebana.

7. Omówienie bezpieczeństwa pracy z urządzeniami znajdującymi się w pracowni oraz utrzymywaniem ich w stanie sprawności.

## **V. PRACOWNIA REHABILITACYJNA**

1. Poprawa zręczności manualnej, stabilności i mobilności w siadzie i staniu, doskonalenie chodu, zapobieganie przykurczom mięśniowym, zwiększanie ruchomości stawów.
2. Zajęcia na sali gimnastycznej - gry zespołowe w piłkę siatkową i unihokeja.
3. Gimnastyka korekcyjna:
  - ćwiczenia równoważno - koordynacyjne na piłkach gimnastycznych,
  - korygowanie wad postawy,
  - wzmacnianie osłabionych mięśni.
4. Kinezyterapia ukierunkowana na poprawę dysfunkcji narządu ruchu.
5. Zwiększenie aktywności ruchowej poprzez taniec.
6. Ćwiczenia relaksacyjne i odprężające przy muzyce.

## **VI. ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM**

1. Składamy świąteczne życzenia - trening umiejętności społecznych.
2. Tworzenie indywidualnych planów wspierająco - aktywizujących.
3. Rozmowy indywidualne dotyczące bieżących problemów i potrzeb uczestników.

## **VII. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE**

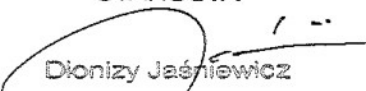
1. Sposoby radzenia sobie ze stresem. korzystanie z rysunków Mandala, które pozytywnie wpływają na wyciszenie się i zrelaksowanie.
2. Jakie potrawy wigilijne przygotowujemy w swoich domach?
3. Trening higieniczny - zasady bezpiecznego używania kosmetyków pielęgnacyjnych, środków czystości zgodnie z ich przeznaczeniem.
4. Rozwijanie umiejętności muzycznych - śpiewanie kolęd.

## **VIII. INTEGRACJA**

1. Wyjazd na Jarmark Bożonarodzeniowy do Wrocławia.

2. Przygotowanie i udział w wieczorze kolęd.
3. Organizowanie Wigilii w ośrodku.
4. Udział w kiermaszu bożonarodzeniowym.

STAROSTA



Dionizy Jasiewicz