

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU  
SAMOPOMOCY  
W GLIWICACH ROK 2021**

## TRENING KULINARNY

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Nauka przygotowywania potraw – zup, drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje - Boże Narodzenie, Wielkanoc - nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania - dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Trening przygotowywania ciast, ciasteczek, przygotowanie powideł, dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u - obowiązki gospodarza, przywileje gości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwanie drobnego sprzętu AGD. Zgodnie z tematyką roku "Pamiętajcie o ogrodach"- zapoznajemy się z ziołami stosowanymi w poszczególnych popularnych potrawach, korzystamy z gotowych mieszanek a także tworzymy własne kompozycje. Zapoznajemy się również z kwiatami jadalnymi. Trening kulinarny odbywa się w pracowni kulinarnej, uczestnicy podzieleni są na małe grupy, tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. W ramach promowania zdrowego odżywiania, będziemy przypominać o prostych potrawach, których podstawą są kasze - jaglana, gryczana, jęczmienna połączone z warzywami o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Z powodu powiększającej się liczby uczestników zagrożonych miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem, zwracamy też uwagę na zmniejszenie ilości spożywanego cukru i soli w potrawach. Zapoznajemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków, promujemy jedzenie żywności niskoprzetworzonej.
<b>METODY</b>	Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy: <ul style="list-style-type: none"><li>• instrukcja,</li><li>• demonstracja,</li><li>• wielokrotne powtarzanie czynności,</li><li>• utrwalanie czynności,</li><li>• wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.</li></ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią korzystać z przepisów kulinarnych, samodzielnie lub z pomocą terapeuty przygotowują posiłki -kanapki ,zupy, dania jednogarnkowe, drugie dania-w zależności od indywidualnych możliwości poszczególnych osób. Potrafią dobierać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztućcami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń w których posiłki były przygotowane. Są zaznajomieni ze sposobami przechowywania żywności. Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw. Uczestnicy potrafią stosować zioła do odpowiednich potraw, potrafią także rozpoznać kwiaty jadalne.

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Realizowany w pracowni parateatralnej zgodnie z przyjętą tematyką obejmującą nauka posługiwania się zwrotami grzecznościowymi, nauka zawierania znajomości z innymi osobami, nauka zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, umiejętność rozpoznawania sygnałów zachęcających i zniechęcających do rozmowy, inicjowanie rozmowy, podtrzymywanie rozmowy i jej kończenie. Nauka autoprezentacji. Zapoznanie się z normami zachowań obejmujących kanony grzeczności towarzyskiej. Zachowania werbalne i niewerbalne. Trening asertywnej komunikacji interpersonalnej. Nabywanie i ćwiczenie umiejętności wyrażania i przyjmowania uczuć pozytywnych.
--------------------------	---

	Radzenie sobie z wyrażaniem gniewu za pomocą zachowań asertywnych. Zapoznanie się z rodzajami emocji, funkcją gniewu i jego rodzajami. Nabycie umiejętności asertywnego przyjmowania oceny i krytyki.
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia w grupie,</li> <li>• mini wykład, pogadanka,</li> <li>• prezentacja multimedialna,</li> <li>• scenki sytuacyjne,</li> <li>• warsztaty tematyczne,</li> <li>• nauka poprzez doświadczenie sytuacji.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnik potrafi nawiązać i podtrzymywać rozmowę. Samodzielnie podejmować decyzje, aktywnie słuchać, „zarządzać” własnymi emocjami, być asertywnym, jest bardziej odporny na stres, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie.
<b>TRENING BUDŻETOWY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Realizowany w pracowni i w terenie. Poznanie wartości nominałów, nauka odejmowania i dodawania pieniędzy w niewielkich kwotach, kontrolowanie uzyskiwanej reszty podczas robienia zakupów, orientacja w cenach danych produktów, planowanie zakupów w odniesieniu do posiadanych środków, nauka korzystania z sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego. Uświadamianie konieczności mycia rąk po używaniu pieniędzy.
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trening praktyczny,</li> <li>• instruktaż,</li> <li>• demonstrowanie czynności,</li> <li>• praca na materiałach pomocniczych.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy znają bądź orientują się w wartości nominałów, potrafią wykonywać proste działania matematyczne (dodawanie i odejmowanie) w niewielkich kwotach, samodzielnie lub w asyście robią zakupy, umieją przygotować listę zakupów w określonym budżecie, zwracają uwagę na wydawaną im resztę podczas robienia zakupów. Rozróżniają sklepy. Umieją używać zwrotów grzecznościowych, prosić personel sklepu o pomoc.
<b>TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zgodnie z tematyką roku „Pamiętajcie o ogrodach” w ramach tegorocznych staramy się spędzać dużo czasu na łonie natury - zachęcimy uczestników do wyjścia na spacer do Ogrodu Botanicznego w Zabrze, w marcu planujemy wyjście na tradycyjne pożegnanie zimy-topienie Marzanny. W miesiącach letnich planujemy wyjścia na pobliską łąkę aby pozbierać naturalne materiały na zajęcia – kwiaty do zielnika, zioła, mech i kamienie. Chcielibyśmy także odwiedzić gliwicką Palmiarnię i przylegający do niej Park Chopina. Parku Chrobrego chcielibyśmy skorzystać z dostępnych tam urządzeń – siłowni pod chmurką. Zapoznamy się także z informacjami zawartymi w Atlasie Ziół i w Atlasie Kwiatów na temat popularnych roślin występujących w naszej szerokości geograficznej. Razem przełóżymy książki kucharskie pod kątem wykorzystania ziół i kwiatów jadalnych.
<b>METODY</b>	Metody dostosowane do tematyki zgodnie z planem pracy na 2021r. Wspólne ćwiczenie form spędzania wolnego czasu, instrukcja, demonstracja, wdrażanie metodą praktycznego działania. Zachęcanie do wspólnych działań mających na celu podniesienie poziomu satysfakcji, poziomu zadowolenia i realizacji swoich zainteresowań.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego. Uczestnicy czerpią satysfakcję ze sposobu spędzania wolnego czasu na łonie natury, nabywają nową wiedzę, są kreatywni w poszukiwaniu własnych zainteresowań i pasji np. związanych z hodowaniem kwiatów i ziół w domu.. Zajęcia rozbudzają potrzeby, zachęcają również do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu, również na powietrzu.

**TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH***przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zgodnie z tematyką roku „Pamiętajcie o ogrodach” chcemy w Treningu Umiejętności Praktycznych również wpleść ten wątek. Pragniemy aby podopieczni nabyli umiejętność posługiwania się narzędziami ogrodniczymi, nauczyli się przygotowywać donice i grunt pod zasiew nasion kwiatów i ziół, praktyczna nauka wysiewania. Ćwiczenie umiejętności i przypomnienie podstawowych zasad opieki nad roślinami doniczkowymi i rabatowymi. Przypominamy sobie również zasady dotyczące prawidłowego segregowania śmieci, zasady dotyczące palenia papierosów w miejscach publicznych. Kładziemy duży również nacisk na utrwalenie zasad higieny obowiązujących w trakcie pandemii - dotyczące prawidłowego mycia rąk, zachowania dystansu społecznego, używanie rękawic jednorazowych, zasłanianie ust podczas kichania itp. Chcemy omówić zagadnienie podstawowych zasad savoir-vivre podczas pandemii.
<b>METODY</b>	Metoda praktycznego działania ,dostosowana do tematyki zgodnie z przyjętym planem pracy. Demonstracja, instrukcja, wielokrotne powtarzanie pożądanej czynności w celu osiągnięcia jak najlepszego efektu końcowego.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Stymulowanie działań uczestników w celu osiągnięcia jak największej samodzielności w kwestii umiejętności praktycznych najczęściej wykorzystywanych w życiu codziennym. Segregują w odpowiedni sposób odpady i potrafią zadbać o czystość. Posiadają wiedzę i umiejętności potrzebne do opieki nad kwiatami doniczkowymi, i rabatowymi również tymi znajdującymi się na terenie ŚDS. Znają i stosują w życiu codziennym podstawowe zasady savoir – vivre w sytuacji pandemii. Potrafią posługiwać się narzędziami ogrodniczymi. Mają utrwalone zasady higieny obowiązujące w trakcie pandemii.

**TRENING FARMAKOLOGICZNY***przeznaczony dla uczestników typu A*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka o konieczności czytania ulotek dołączonych do leków – ćwiczenie czytania i interpretowania podanych informacji. Nabycie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki. Wiedza na temat płynów jakimi wolno popijać leki. Uświadamianie ważności posiłku w sytuacji zażywania leków. Poznanie metod przechowywania leków. Nabycie informacji dotyczących interakcji leków z innymi lekami lub preparatami, skutków ubocznych ich działań w połączeniu z alkoholem i środkami chemicznymi. Nauka o tym jak działają leki neuroleptyczne .Rozpoznanie objawów ubocznych , nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabycie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych.
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pogadanki,</li><li>• rozmowy,</li><li>• demonstracje instruktora.</li></ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.

<b>TRENING HIGIENICZNY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizowany w łazienkach, pracowni i sali treningowej.</p> <p>Uczestnicy będą uczeni lub będą kontynuować naukę z zakresu opanowania czynności higienicznych i fizjologicznych z pomocą lub bez pomocy, wdrażani do kontroli własnych potrzeb fizjologicznych oraz sygnalizowania ich słownie lub za pomocą określonego sygnału, dbania o higienę jamy ustnej, dbania o włosy (mycie, czesanie) oraz pielęgnacji dłoni i paznokci, posługiwanie się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób w wyniku nie stosowania higieny m.in. po wyjściu z toalety. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku. Pielęgnacja stóp, odpowiednie mycie rąk i jamy ustnej, odpowiednie mycie poszczególnych części ciała, stosowanie podpasek, wkładek higienicznych.</p> <p>Edukacja na temat zachowań profilaktyki chorób zakaźnych, w tym zwrócenie szczególnej uwagi na działania przeciwko zakażeniu Covid – 19: częste mycie i dezynfekcja rąk, zakrywanie ust i nosa podczas kichania lub kaszlu, zachowywanie odpowiedniej odległości od innych osób, obserwacja swojego stanu zdrowia i samopoczucia, informowanie w sytuacji pojawienia się objawów choroby lub w sytuacji nawiązania kontaktu z osobą chorą.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trening praktyczny,</li> <li>• praca ciągła,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• demonstrowanie czynności,</li> <li>• pogadanki indywidualne i grupowe.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzysta z przyborów toaletowych i kosmetyków, myją ręce po skorzystaniu z toalety, pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.</p>
<b>AKADEMIA PIĘKNOŚCI</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizowany w sali treningowej i łazienkach.</p> <p>Zajęcia mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość.</p> <p>Tematy do realizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przyborami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji</li> <li>• dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pumeksu</li> <li>• dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów, oliwek, peelingów, nauka depilacji i masażu ujędrniającego</li> <li>• dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu</li> <li>• dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery</li> <li>• makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody</li> <li>• dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trening praktyczny,</li> <li>• praca ciągła,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• demonstrowanie czynności,</li> <li>• pogadanki indywidualne i grupowe</li> </ul>

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne, dbają o własną odzież, regularnie zmieniają bieliznę osobistą, potrafią dobrać odzież stosownie do okoliczności i pogody. Uczestnicy potrafią pracować ręcznie, prasować ubrania. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.
<b>GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spacer godzinny</li> <li>• ćwiczenia oddechowe</li> <li>• ćwiczenia równoważne</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem piłek</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem przyborów i przyrządów gimnastycznych</li> <li>• Ćwiczenia czynno - bierne</li> <li>• Ćwiczenia z wykorzystaniem PUR.</li> <li>• Ćwiczenia na cykloergometrach i na wioślارzu</li> <li>• Ćwiczenia Tai -Chi</li> <li>• Masaż częściowy</li> <li>• Masaż użyciem urządzeń do masażu</li> <li>• Nauka podstawowych technik masażu klasycznego</li> <li>• Ćwiczenia z użyciem programów do ćwiczeń,</li> <li>• Ćwiczenia z użyciem sensora Kinect</li> </ul>
<b>METODY</b>	Użycie kijów do nordicwalkeing, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych torach, gra w kosza, w piłkę nożną, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, tworzenie skomplikowanych torów przeszkód, różne ćwiczenia z wykorzystaniem ciężarów zewnętrznych i wykorzystywanie ciężaru własnego ciała, wykorzystanie komputera lub konsoli do zajęć z biofeedbacku, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości. Używanie urządzeń do masażu.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poruszanie się w każdych warunkach atmosferycznych, uczestnik porusza się po różnych nierównościach terenu, potrafi przekroczyć, przejść przeszkodę, poprawa manualnej i chwytnej sprawności rąk, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, wykorzystywanie multimediiów do poprawy koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej.
<b>GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM</b> <b>(Zajęcia na hali sportowej oraz siłowni.)</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podniesienie sprawności fizycznej,</li> <li>• przeciwdziałanie nudzie i bezczynności,</li> <li>• podniesienie samooceny,</li> <li>• poszerzanie i pogłębianie zainteresowań,</li> <li>• podniesienie sprawności fizycznej,</li> <li>• podniesienie precyzji ruchów,</li> <li>• motywacja do podejmowania zadań o różnym stopniu trudności,</li> <li>• wzmocnienie kondycji fizycznej,</li> </ul>
<b>METODY</b>	Gimnastyka; <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe,</li> <li>• poszczególne partie mięśni.</li> <li>• Gra w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, dwa ognie, ringo.</li> <li>• używanie urządzeń wykorzystujących ciężar zewnętrzny lub ciężar własnego ciała.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestnik zna i stosuje reguły gier zespołowych zmienia strój na sportowy,</li> <li>• aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,</li> <li>• rozwija aktywności i zainteresowania sportowe,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi obsługiwać maszyn oraz sprzętu dostępnego na siłowni outdoorowej,</li> <li>• potrafi nazwać poszczególne urządzenia, czynności</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA REWALIDACYJNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zajęcia rewalidacyjne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usprawnianie techniki pisania, czytania,</li> <li>• rozwijanie umiejętności matematycznych,</li> <li>• ćwiczenie koncentracji uwagi,</li> <li>• ćwiczenie pamięci wzrokowej,</li> <li>• usprawnianie percepcji słuchowej,</li> </ul> <p>Doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktaż słowny.</li> <li>• Praca ciągła.</li> <li>• Pogadanki indywidualne.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Praktyczna: rozwiązywanie zadań z karty pracy.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy potrafią czytać ze zrozumieniem ,pisać ze słuchu, dodawać i odejmować w zakresie od 0 – 100. Wyszukać podobieństwa i różnice w obrazkach. Odnajdywać identyczne kształty i znaki graficzne. Tworzyć wyrazy z odzyskanych liter.</p>
<b>RELAKSACJA</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczenie się relaksacji,</li> <li>• rozluźnienie określonych grup mięśni,</li> <li>• spowalnianie oddechu, oddychania przy pomocy przepony.</li> <li>• treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastrój.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia oddechowe,</li> <li>• Wizualizacja,</li> <li>• trening autogenny Schultza,</li> <li>• relaksacja Jacobsona,</li> <li>• tematyczne ćwiczenia wyobraźni,</li> <li>• muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowo - emocjonalnego. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. Rozwój wyobraźni i procesów myślenia. Wzrost poczucia bezpieczeństwa. Wzmocnienie zaufania do siebie. Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego. Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca. Redukcja stresu.</p>
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZYCH</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Usprawnianie pamięci i funkcji poznawczych poprzez różne rodzaje ćwiczeń. Z pomocą kartki i długopisu w formie relaksu, zabawy, nauki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tworzenie synonimów do podanych wyrazów</li> <li>• logistyczne planowanie wydarzeń np. przygotowanie do świąt i spotkań rodzinnych</li> <li>• odnajdywanie w tekście błędów</li> <li>• labirynty, ich rozwiązywanie</li> <li>• kopiowanie znaków i figur</li> <li>• odnajdywanie różnic dzielących dwa obrazki</li> <li>• zapamiętywanie szczegółów; imion, nazwisk itp.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trening praktyczny,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• demonstrowanie na materiałach pomocniczych.</li> </ul>

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Dzięki treningowi uczestnicy są bardziej uważni, lepiej skoncentrowani. Ich pamięć poprawia się. Są lepiej zintegrowani.
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Terapia indywidualna i grupowa ,edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne , rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami .
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkania,</li> <li>• rozmowy indywidualne,</li> <li>• społeczność, psychozabawy.</li> <li>• prelekcje z lekarzem psychiatrą,</li> <li>• zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego ,poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage „motywy roślin i ziół”,</li> <li>• przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Najpiękniejsze ogrody w Polsce”, „Mój wymarzony ogród”, „Egzotyczny ogród”,</li> <li>• wykonanie obrazków, woreczków - przyklejanie motywów roślinnych, ziół „decoupage na tkaninie,</li> <li>• ozdabianie metalowych puszek techniką decoupage,</li> <li>• sianie nasion kwiatów i ziół ,</li> <li>• malowanie „Cztery pory roku w ogrodach ” dowolną techniką,</li> <li>• wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami,</li> <li>• przygotowanie ozdób wielkanocnych, stroików ,zajączków, jajek</li> <li>• ozdabianie motywami roślinnymi z serwetek i papieru ryżowego,</li> <li>• wykonanie wianków ozdabianych darami natury,</li> <li>• robienie i ozdabianie biżuterii techniką decoupage – motywami roślinnymi (bransoletek, kolczyków, wisiorków),</li> <li>• wykonanie zielnika – zbieranie i suszenie roślin, kwiatów,</li> <li>• ozdabianie roślin na materiale farbami do tkanin – monotypia,</li> <li>• wykonanie obrazków techniką malowania barwnikami roślinnymi,</li> <li>• ozdabianie drewnianych dekorów ptaków, koników, wieszaków ,domków, wykonanie dywanika z kolorowych włóczek,</li> <li>• przygotowanie dekoracji świątecznych,</li> <li>• wykonanie mandali z suszonymi roślinkami oraz darami natury,</li> <li>• dekorowanie pomieszczeń, stołów wykonanymi pracami świątecznymi, ubieranie choinki.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metody nauczania praktycznego:</li> <li>• rozwijanie umiejętności,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenie,</li> <li>• instruktaż.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych,</li> <li>• zapoznanie z nowymi technikami,</li> <li>• rozbudzanie ekspresji twórczej,</li> <li>• rozwijanie sprawności manualnej,</li> <li>• wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych,</li> <li>• integracja w grupie.</li> </ul>



## ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU

przeznaczony dla uczestników typu AB

### SPOSÓB REALIZACJI

- Praca nad projektem. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów.
- Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów.
- Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkle, numeracja.
- Cięcie szkła.
- Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem.
- Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Ewentualne korekty na szlifierce.
- Staranne odtuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem.
- Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną.
- Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną.
- Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu.
- Wykonanie zawieszki.

Praca z uczestnikami niezdolnymi do samodzielnej realizacji zadania w pełnym zakresie. (Dotyczy uczestników typu A i typu B)

Uczestnicy wykonują tylko niektóre etapy zadania. Przykładowo szkicują projekt nie rozrysowując go w formie szablonu. Samodzielnie wybierają szkła. Oszlifowane już szkło oklejają folią miedzianą. Zlutowane szkło pokrywają patyną. Myją, czyszczą, polerują gotowy witraż. Założenie jest takie, by każdy, na miarę swoich możliwości, maksymalnie uczestniczył przy powstawaniu witraża, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.

- Projektujemy szklane smoki. Wykonanie witraży z motywem smoka, jako jednym z najbardziej uniwersalnych i dekoracyjnych.
- Fantastyczne rośliny. Motyw wymyślonych kwiatów wykonany w szkle.

### METODY

- Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej przełamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, nożyc do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozmowa o zasadach pracy i bezpieczeństwa.
- Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach.
- Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatecznego-gotowego produktu- przez kogoś innego.

### OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

Usprawnienie. Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych. Podniesienie umiejętności koncentracji. Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania. Nabranie pewności siebie

oraz wiary w swoje możliwości – podniesienie samooceny. Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem – właściwa, a nie zaniżona ocena własnych ograniczeń i możliwości.

## ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

### SPOSÓB REALIZACJI

Pierwsza część dotyczy realizowanych corocznie zadań. Są to zajęcia rozwijające wrażliwość plastyczną i umiejętności manualne uczestników. Dostosowywane do poziomu i możliwości konkretnej grupy uczestników.

- Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu.
- Czerń i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce.
- Koło – forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęczówka oka, atom, koło fortuny... Pojęcie mandali – uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu jako języka uniwersalnego dla “wyrażenia siebie”. Kolejny etap zajęć, to wspólna praca nad dużymi kołami – białym i czarnym.
- Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszanej treści.
- Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i idee danego nurtu. Np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, fowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm... Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonują własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku.
- Collage. Łączenie różnych technik . Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealizm, piktogram, komunikacja wizualna.
- Zabawa w Kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru.
- Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem – graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabywanie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania.
- Kolor + czerń = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów... Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego.
- Praca na dużym formacie. Zajęcia będą miały dwuetapowy przebieg. Praca zespołowa i indywidualna. W obu przypadkach uczestnicy dostaną do zagospodarowania bardzo duży format, np. 200 x150 cm. Zostanie określony temat przy dowolności doboru techniki. Pierwsze zajęcia będą odbywały się w kilkuosobowych zespołach. Kolejnym etap, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować, według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmiany sposobu myślenia, innego użycia narzędzia...

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dlaczego trawa nie musi być zielona, a słońce żółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie środkami plastycznymi.</li> <li>• Praca nad kształtowaniem form przestrzennych. Lepienie z plasteliny, budowanie brył z różnych dostępnych materiałów, tworzenie aniołków z siana, brystolu...</li> <li>• Praca stricte graficzna. Linoryt i drzeworyt.</li> </ul> <p><b>Projekt Pamiętajcie o ogrodach</b> Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy rośliny, uczymy się je nazywać. Kwiaty, drzewa, zioła, owoce... Poznajemy różnorodność kształtów, kolorów, faktur.</li> <li>• Rośliny charakterystyczne dla różnych kontynentów i stref klimatycznych. Np. sekwoja, bambus, palma, tundra...</li> <li>• Motywy roślinne w sztuce. Np. secesja i jej wijące się pędy roślin, słoneczniki van Gogha, Jan Brueghel Aksamitny – malarz kwiatów....</li> <li>• Symbolika roślin: np. wielkanocne bazie, jemiola, choinka, biała lilia, chryzantema, kwiat paproci...</li> <li>• Moja ulubiona roślina. Wybieramy i uzasadniamy wybór.</li> <li>• Róża – kwiatowa arystokracja – motyw róży w sztuce.</li> <li>• Poznajemy ogrody świata – ogrody francuskie, angielskie, japońskie. Ich specyfika, cechy charakterystyczne i różnice między nimi – odmienny klimat i różne postrzeganie piękna.</li> <li>• Kolor w naturze – dominacja zieleni, kolory kwiatów.</li> <li>• Storczyki – kwiatowe motyle.</li> <li>• Rośliny naszych łąk i lasów. Poznajemy nasze łąkowe roślinki, zioła, ich bogactwo i różnorodność, subtelność i delikatność niepozornych form.</li> <li>• Cztery pory roku w ogrodzie. Różne formy, światło, kolorystyka, zmienność natury i jej bogactwo.</li> <li>• Drzewa. Magia drzew, ich wpływ na nasze życie, znaczenie w pejzażu. Moje ulubione drzewo. Różnorodność kształtów, faktura kory, kształty i kolory liści, owoce, nasiona.</li> <li>• Trawy – włosy ziemi.</li> <li>• Motyw ogrodu w sztuce i literaturze. Np. Ogrody Semiramidy, Tajemniczy ogród, ogród Moneta...</li> <li>• Kaktusy – ich zabawne formy i dziwne zwyczaje bytowania.</li> <li>• Podmorskie lasy i sawanny. Rośliny z dna oceanów.</li> <li>• Niepozorne piękno obok nas. Stokrotka, niezapominajka, bratek, pierwiosnek...</li> <li>• Surowa przyroda północy. Piękno porostów i mchów.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca indywidualna.</li> <li>• Praca zespołowa</li> </ul> <p>a) małe zespoły dwu lub trzyosobowe b) duże zespoły, np. 5 osób c) praca całą grupą nad jednym projektem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówek, węgiel, sepia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo- tempera, akwarela, olej, grafika - monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów ( tkaniny, tapety, folie, piasek...) wyklejanie, wydrapywanie, tworzenie brył przestrzennych- drut, papier, gips, klej, tkaniny, farba, absolutna dowolność techniczna- indywidualny dobór adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu, łączenie technik.</li> <li>• Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wyjaśnienie pojęć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, które mogą się pojawić (dotyczy to szczególnie trudniejszych technik, np. drzeworytu, malarstwa olejnego, konstruowania form przestrzennych).</li> <li>• Praca w plenerze.</li> <li>• Praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa...</li> <li>Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym.</li> <li>Nakłanianie do samodzielnego sięgania do lektury.</li> <li>Zakładamy zielnik. Wspólnie zbieramy, suszymy i wklejamy do albumu roślinki.</li> <li>Tworzymy zielnik plastyczny. Praca techniką monotypii, rysunku, malarstwa, batiku.</li> <li>Ozdabiamy motywami roślinnymi tekstylne torby, koszulki trykotowe. Technika monotypii i batiku.</li> <li>Batikowe szale i apaszki.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię. Temat fantastyki jest wyjątkowo nośny i należy wykorzystać jego ogromne możliwości w kierunku rozwoju wyobraźni, poznaniu jej możliwości, wykorzystaniu w bogatszym postrzeganiu świata.</p>
<b>CIEKAWY ŚCIEŻKI SZTUKI</b> zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oglądamy albumy malarstwa, architektury... Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak.</li> <li>Zajęcia podobne jak wyżej, ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oglądanie albumów, reprodukcji.</li> <li>Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki włoskiej.</li> <li>Praca z przeglądarką internetową.</li> <li>Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD.</li> <li>Praca w grupie.</li> <li>Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami...</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Podstawowym celem zajęć są poznanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuk wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas.</p> <p>Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PŁASTYCZNO-BIUROWEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scrapbooking – wykonywanie pudełek podarunkowych, tzw. exploding box, pudełek na prezenty, kopert</li> <li>Cardmaking – wykonywanie kartek okolicznościowych, świątecznych</li> <li>Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi używanych w scrapbookingu i cardmakingu (bigownica, trymer, sizzix)</li> <li>Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi biurowych (ksero, komputer, drukarka, gilotyna)</li> <li>Usprawnianie manualne</li> </ul>

<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening praktyczny,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenie</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotować stanowisko pracy i je uporządkować</li> <li>• wykonać elementy ozdobne</li> <li>• wykonać kartkę okolicznościową oraz pudełko</li> <li>• sprawnie obsługiwać sizzix, trymer, bigownicę</li> <li>• sprawnie obsługiwać narzędzia biurowe</li> <li>• współpracować z innymi</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane są poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: wałeczków, odciskania, wyciskania, oraz techniką z płata.</li> <li>• Wykonie prac do tematu: "pamiętajcie o ogrodach" Tegoroczna inspiracja to bogaty świat: kwiatów, drzew oraz roślin rosnących w naszych ogrodach a także w ogródkach jak warzywa i owoce.</li> </ul> <p>Na podstawie przyniesionych i zebranych w ogrodach: traw, liści, nasion oraz kwiatów i odcisnięciu ich na glinie powstają dekoracje na powierzchni (kafli, naczyń i na innych formach). Uczestnicy będą tworzyć formy rzeźbiarskie o kształtach organicznych.</p> <p>Stworzony zostanie z uczestnikami ceramiczny ogród. Uczestnicy ulepią poznanymi technikami akcesoria związane z ogrodem jak: donice, poidelka dla ptaków, oraz małe formy dekoracyjne do ogrodu przy naszym ośrodku. Ulepimy z gliny postacie fantastyczne z filmów, książek baśni związane z ogrodami jak elfy, z mitologii boginie związane z przyrodą, z biblią (rajskie ogrody). Uczestnicy stworzą posługując się wyobraźnią własne magiczne światy wykorzystując glinę. Zrealizują płaskorzeźby, rzeźby, naczynia, małe formy rzeźbiarskie (postacie ludzi, roślin, zwierząt). Uczestnicy wykonają ozdoby okolicznościowe na święta: Zawieszki, biżuterię, oraz ceramikę dekoracyjną do wystroju pomieszczeń.</p>
<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warsztaty,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenia,</li> <li>• pogadanka,</li> <li>• instruktorz.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy.</p>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>W pracowni będą realizowane poszczególne tematy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady bezpieczeństwa na pracowni krawiecko-florystycznej,</li> <li>• Rozmowy dotyczące rocznego tematu „Pamiętajcie o ogrodach....” i projektowanie,</li> <li>• Kolorowe serduszka walentynkowe z materiałów z roślinnymi motywami,</li> <li>• Przygotowanie serduszek i karteczek do poczty walentynkowej,</li> <li>• Wiosenne wianki,</li> <li>• Lalka terapeutyczna „Ogrodniczka”,</li> <li>• Przeróbki i prace na potrzeby ośrodka,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prace na płasko do książki: „Kolorowy ogród według pracowni krawiecko - florystycznej”,</li> <li>• Torby z filcu z motywem kwiatowym,</li> <li>• Kwiatowe siateczki,</li> <li>• Kompozycje jesienne,</li> <li>• Nauka krojenia według wykroju i nauka posługiwania się nożycami,</li> <li>• Nauka szycia ręcznego i przyszywania guzików,</li> <li>• Pogotowie krawieckie. Wykonanie przeróbek dla uczestników,</li> <li>• Kwiatuśzkowe przytulanki i misie,</li> <li>• Kompozycje „Dary jesieni”,</li> <li>• Stroiki na Boże narodzenie i choinki,</li> <li>• Nauka pakowania prezentów,</li> <li>• Wełniane choinki,</li> <li>• Kolorowe etui na smartfon,</li> <li>• Poszewki na poduszki z motywami roślinnymi,</li> <li>• <u>Tematy dodatkowe:</u> Układanie puzzli, układanie kompozycji z kolorowych koralików, układanie kolorowych konstrukcji ze sklejki, „Memory” - rozwijanie pamięci.</li> <li>• Projektowanie</li> </ul> <p>Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie, ze względu na terminy zaplanowanych imprez okolicznościowych Ośrodka. Poza realizowanym tematem danego dnia, będą się odbywać równocześnie zajęcia różne z uczestnikami, którzy nie mogą wykonywać czynności związanych z szyciem, pracą z nożyczkami i innymi ostrymi narzędziami. Wybrane zajęcia są adekwatne do potrzeb tych uczestników zwłaszcza p. Alicji G, p. Anny C, p. Tomasza B. Uczestnicy będą też mogli dobrowolnie brać udział w zajęciu które w danym momencie będzie satysfakcjonujące.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanka</li> <li>• praca z książką żurnalem,</li> <li>• rozwijanie umiejętności,</li> <li>• ćwiczenia,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• praca grupowa,</li> <li>• praca indywidualna,</li> <li>• instruktaż,</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie umiejętności współpracy w grupie, nauka posługiwania się przyborami linijką radełkiem cyrklem</li> <li>• kształtowanie poczucia sprawstwa</li> <li>• poznawanie kultury i języka włoskiego</li> <li>• kształtowanie umiejętności stosowania zwrotów grzecznościowych</li> <li>• zwracanie uwagi na bezpieczeństwo i zasady bhp w pracowni i poza nią</li> <li>• rozwijanie i kształtowania zainteresowań z zakresu szycia ręcznego</li> <li>• ćwiczenie umiejętności szycia ścięciem fastrygowym, za igłą, ścięciem okrętowym i krzyżkowym</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę</li> <li>• rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki</li> <li>• kształtowanie poczucia estetyki i dokładności</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzania i posługiwania się miarą krawiecką</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu 9np. spodnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włóknin</li> <li>• kształtowanie pojęć miłe, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie,</li> <li>• kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pod względem stylu i kolorystyki</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły</li> <li>• ćwiczenie i rozwijanie umiejętności przewijania nici z małej szpulki na dużą</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie układania i plecenia wianków</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału</li> <li>• kształtowanie umiejętności dobierania kolorów</li> <li>• ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej</li> <li>• ćwiczenie cierpliwości</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki</li> <li>• rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radełko, miara, fastryga, igielnik itp.</li> <li>• ćwiczenie segregowania materiałów do zajęć</li> <li>• ćwiczenie pojęć małe, średnie, duże</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wymyślonym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej.</p> <p>Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań: „Pamiętajmy o ogrodach!”</p> <p>Kanwa literacka dla planowanych zajęć:  W oparciu o trzy opowiadania A. Camusa „Obcy”, „Upadek”, „Pierwszy Człowiek” oraz eseju: „Człowiek zbuntowany” praca z uczestnikami nad scenariuszem.</p> <p>Analiza zagadnień wokół, których opracowany zostanie scenariusz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie</li> <li>• rola i forma buntu jednostki w społeczeństwie</li> <li>• społeczne tabu, granice bezpiecznej kontestacji porządku moralnego, prawnego</li> <li>• ludzka samotność</li> <li>• przypadkowość/zadanie ludzkiego istnienia</li> </ul> <p>Podsumowaniem rocznej pracy będzie prezentacja teatralna.</p>
<b>METODY</b>	Praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelkie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH</b>	Podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania

<b>EFEKTÓW</b>	stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy – oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie świadomości ciała,</li> <li>• wspólne budowanie etiud teatralnych z zadanego tematu,</li> <li>• usprawnianie aparatu mowy (wykorzystanie w tym celu ćwiczeń emisyjnych),</li> <li>• rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>• rozwijanie umiejętności twórczego działania,</li> <li>• rozwijanie umiejętności słuchania muzyki i wykonania układu choreograficznego w odpowiednim rytmie i czasie,</li> <li>• przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej,</li> <li>• prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem, próby aktorskie, finalizacja przedstawienia</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teatroterapia,</li> <li>• choreoterapia.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współpracować z innymi,</li> <li>• przełamać własne słabości,</li> <li>• wykonać układ choreograficzny do motywu muzycznego,</li> <li>• poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne,</li> <li>• zna strukturę przedstawienia,</li> <li>• poprawnie odtwarza zadaną mu rolę w spektaklu.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Terapia zajęciowa w pracowni rękodzieła artystycznego wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• filcowanie: poznanie technik filcowania na mokro i sucho, tworzenie z wełny czesankowej aniołów, ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych (koguty, jaja, zające, bombki, skrzaty, anioły); nauka wykorzystania wełny czesankowej do zdobnictwa, tworzenia biżuterii, szali, kominów i mitenek.</li> <li>• nauka i doskonalenie umiejętności filcowania na formach styropianowych,</li> <li>• doskonalenie umiejętności kolorowania, malowania pastelami i farbami w temacie określonym przez plan pracy,</li> <li>• doskonalenie umiejętności wycinania i tworzenia kartek walentynkowych.</li> <li>•</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metody nauczania praktycznego,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• instruktaż,</li> <li>• ćwiczenie</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie filcowania techniką na mokro i sucho oraz filcowania na formach styropianowych. Znają poszczególne narzędzia i materiały wykorzystywane w technikach. Potrafią przygotować wełnę czesankową do filcowania. Doskonalą technikę kolorowania i malowania, wycinania.</p> <p>Ponadto pracownia ma za zadanie:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznawanie nowych technik artystycznych,</li> <li>• rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych,</li> <li>• rozwijanie wyobraźni twórczej,</li> <li>• Uważliwianie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy,</li> <li>• aktywizowanie do działania,</li> <li>• kształtowanie poczucia sprawstwa,</li> <li>• kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,</li> <li>• stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej,</li> <li>• rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych,</li> <li>• zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych,</li> <li>• wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole,</li> <li>• normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża,</li> <li>• wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy,</li> <li>• wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni,</li> <li>• kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych,</li> <li>• uwrażliwianie na zwracanie uwagi na potrzeby innych,</li> <li>• kształtowanie poczucia przynależności do grupy,</li> <li>• kształtowanie umiejętności współpracy z grupą,</li> <li>• podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej,</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizacja poszczególnych tematów, rozwijanie umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obsługa myszki,</li> <li>• obsługa klawiatury,</li> <li>• obsługa stacji roboczej i ekranu (włączanie, wyłączanie),</li> <li>• obsługa wyszukiwarek internetowych,</li> <li>• przeglądanie witryn internetowych,</li> <li>• obsługa poczty i wysyłanie maili,</li> <li>• obsługa programów graficznych,</li> <li>• obsługa konsoli,</li> <li>• obsługa gier,</li> <li>• wyszukiwanie tematów związanych z ogrodnictwem szeroko pojętym,</li> <li>• wyszukiwanie tematów jak dbać o rośliny,</li> <li>• korzystanie z forów, blogów internetowych o ogrodnictwie,</li> </ul> <p>Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie.</p>
<b>METODY</b>	<p>Pokaz, Nauka poszczególnych podzespołów komputera i jak działają, ćwiczenia praktyczne podczas zajęć, pisanie do siebie maili przez uczestników, wyszukiwanie ciekawych tematów, obsługa gier, przeglądanie witryn internetowych, obsługa programów wykorzystujących sensor Kinect.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie włączyć komputer, włączyć Internet, wyszukać informacje związane z ogrodnictwem, wyszukać i znaleźć portal, blog, wejść na forum internetowe, poprowadzić rozmowę z innym użytkownikiem, wejść na swoją pocztę i napisać list do innych uczestników zmieniając kolor pisma, wielkość, format, załączyć plik do wysyłanej wiadomości, potrafi znaleźć portal z grami i wybrać swoją ulubioną grę, następnie grać w nią i przejść parę poziomów trudności, potrafi włączyć program graficzny i narysować obrazek zmieniając parametry - grubość pędzla, kolor, kształt, potrafi włączyć film i go obejrzeć - zmienić parametry jak głośność dźwięku, jakość obrazu. Potrafi włączyć sensor Kinect i używać konsoli za pomocą ruchów ciała.</p>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizacja poszczególnych tematów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonanie labiryntu fauna ze sklejki, klocek drewnianych, malowanie, szlifowanie elementów,</li> <li>• Wykonanie prac z okazji walentynek - wypalanie serc na krążkach z brzozy,</li> <li>• Wykonanie pojemników z desek palet, skrzynek dekoracyjnych do ogrodu: cięcie, klejenie, szlifowanie, opalanie, skręcanie, wiercenie;</li> <li>• Przygotowanie ozdób Wielkanocnych ze sklejek, desek (kurczaki, ptaki ,zające, pisanki): wyrzynanie, klejenie</li> <li>• Wykonanie doniczek do ogrodu z elementów drewnianych, krzeseł: montaż, wkręcanie, cięcie, malowanie</li> <li>• Wyrzynanie, cięcie, klejenie elementów sklejki, płyty pilśniowej.</li> <li>• Przygotowanie świeczników, dekoracji jeże wiewiórki, krążki brzożowe jesienne inspiracje,</li> <li>• Montaż budek lęgowych, karmników do ogródka z desek, szlifowanie, klejenie elementów, skręcanie</li> <li>• Wyrzynanie szablonów domków z drewna, klejenie, cięcie sklejki.</li> <li>• Wykonanie ozdób Bożonarodzeniowych ze sklejki – renifery, koniki, wianki, choinki, anioły; wyrzynanie elementów, szlifowanie, wiercenie;</li> </ul> <p>Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grupowa,</li> <li>• indywidualna w grupie,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• instruktaż.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posługują się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka),</li> <li>• znają pojęcia wkręt, kołek,</li> <li>• zwracają uwagę na niebezpieczeństwo związane z prądem elektrycznym, zachowują szczególną ostrożność podczas pracy,</li> <li>• rozwijają sprawność manualną,</li> <li>• wzmacniają koordynację wzrokowo ruchową,</li> <li>• doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej,</li> <li>• rozwijają swoje zainteresowania,</li> <li>• zwiększają precyzję ruchów,</li> <li>• kształtują relacji interpersonalnej,</li> <li>• wzmacniają poczucie własnej wartości,</li> <li>• poznają różnego rodzaju materiały nie tylko stolarskie możliwe do wykorzystania w procesie tworzenia,</li> <li>• rozumieją istotę samodzielności oraz odpowiedzialności za zlecone zadanie,</li> <li>• znają termin prąd, napięcie,</li> <li>• kształtują poczucia sprawstwa,</li> <li>• są uwrażliwieni na pomoc słabszym od siebie,</li> <li>• kształtują prawidłowe wzorce zachowania,</li> <li>• stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego – fizycznego – psychicznego,</li> <li>• są gotowi zadań o różnym stopniu trudności,</li> <li>• budują więź emocjonalnej,</li> <li>• wzmacnianie motoryki małej,</li> <li>• kształtują umiejętności organizacji czasu wolnego,</li> <li>• posiadają poczucia własnej wartości, podwyższają swoją samoocenę,</li> <li>• poszerzają zainteresowań.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA ANIMACJI</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zajęcia realizowane są w oparciu o gry edukacyjne (m.in. puzzle, memory, gry planszowe).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie i podtrzymywanie motoryki małej,</li> <li>• ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>• usprawnianie manualne,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>planowanie przestrzenne,</li> </ul>
<b>METODY</b>	Praca indywidualna i w grupie, ćwiczenia, instruktaż, wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności, praca na materiałach pomocniczych
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ułożyć puzzle,</li> <li>nazwać poszczególne elementy obrazka i je dopasować do całości,</li> <li>pogrupować elementy tematycznie,</li> <li>integrować się z innymi i efektywnie współpracować,</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA MUZYCZNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Podczas zajęć muzycznych będą realizowane poszczególne elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje,</li> <li>ćwiczenia rytmizacji,</li> <li>gry w tempo,</li> <li>nauka gry na instrumentach,</li> <li>nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów,</li> <li>poznanie terminów rytm, takt, metrum,</li> <li>odtworzenie poszczególnych partii piosenek,</li> <li>nauka poszczególnych technik gry na instrumencie,</li> </ul> <p>praca nad zespołem i w zespole</p>
<b>METODY</b>	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki, techniki projekcyjne mające na celu uruchomienie procesów wyobraźniowych
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik potrafi wyrazić swoje emocje za pomocą gry,</li> <li>potrafi grać do rytmu,</li> <li>zna nazwy instrumentów oraz technik gry,</li> <li>zna i stosuje terminy rytm, tempo,</li> <li>potrafi odtworzyć poszczególne partie piosenek,</li> </ul>
<b>PSYCHOZABAWA</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zgodnie z tematyką roku „Pamiętajcie o ogrodach” w zajęcia wplatamy wątki związane z naturą i różnymi jej przejawami. M.in. chcemy samodzielnie wykonać Zielnik, w związku z tym planujemy wyjścia na łąkę i do lasu w miesiącach letnich i wczesnojesiennych w celu zbierania kwiatów i ziół. Równoległe zapoznajemy się z treścią Atlasu Ziół i Atlasu Kwiatów. Czytamy również bajki związane z tematyką roku, m.in. baśni Kwiat Paproci J.I. Kraszewskiego. W trakcie psychorysunku podejmujemy temat „Ja jako kwiat” , „Ja jako drzewo”, „Wymarzony ogród”, „Baśniowy zimowy ogród”.</p> <p>Korzystając z kalendarza świąt nietypowych aby podejmowane są tematy - Godzina dla Ziemi, Dzień Praw Zwierząt, Dzień Psa, Wielki Dzień Pszczół, Światowy dzień Tolerancji , Światowy dzień Jabłka. W trakcie zajęć omawiamy także inne tematy- Psychologia dobrego życia- moc odpuszczania, radość dawania, sztuka odpoczynania, praktykowanie wdzięczności, praktykowanie szczęścia , sztuka wpływania na innych. .</p>
<b>METODY</b>	Bajkoterapia, psychorysunek, pantomima, ćwiczenia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kolaże indywidualne i grupowe, dyskusja, omawianie zagadnień w kręgu, wspólne wyjścia na wydarzenia sportowe, do lasu, na pobliską łąkę.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Poszerzenie wiedzy i wyobraźni poprzez kontakt z tematyką roku. Zaszczepienie nowych zainteresowań – hodowanie kwiatów i ziół, robienie zielnika. Podniesienie dobrego nastroju, zademonstrowanie swoich „mocnych stron”, wzmocnienie dobrych relacji w grupie, wspólne spędzanie czasu, wyrobienie nawyku korzystania ze spacerów. Poprzez tematykę kalendarza Świąt nietypowych zwrócenie większej uwagi na „braci mniejszych” - dzień praw zwierząt, dzień pszczoł, dzień psa. Wzmocnienie wyobraźni i wrażliwości dotyczący przyrody i konkretnych działań na jej rzecz.</p>

## GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami” Grupa wsparcia ma charakter otwarty ,mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez lekarza psychiatrę i psychologa. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni- rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie ( EX-IN ) .Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną bliskiej osoby ,pozwala na podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych. .Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim ,realizowanym na gruncie rodzinnym. Wymiana informacji wspiera osoby, daje potrzebną wiedzę o etapach leczenia, pozwala przewidzieć ewentualne trudności.
--------------------------	--

<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkania grupowe,</li> <li>• rozmowy i konsultacje indywidualne.</li> </ul>
---------------	---

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną ,współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego ( dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiązanie relacji pomiędzy członkami grupy, wsparcie, wzajemna wymiana doświadczenia nabytych w różnych sytuacjach życiowych.
-----------------------------------	--

### PRACA SOCJALNA

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem prawnym, rozeznanie sytuacji socjalno-bytowej, reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi
--------------------------	---

<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• metoda indywidualnego przypadku,</li> <li>• metoda pokazu,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• scenki sytuacyjne.</li> </ul>
---------------	--

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią jasno określić potrzebę rozmowy z prac socjalnym „tu i teraz” nie odkłada swojego problemu na później. Posiada przeświadczenie, że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zgłoszę go natychmiast. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia. Uczestnicy potrafią samodzielnie wypisać podstawowe dokumenty jak zaadresowanie koperty, nadanie listu poleconego. Zwraca uwagę na pisma urzędowe, bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z prac socjalnym. Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej. Uczestnicy mają terminowo zrealizowane - wizyty na komisji d.s. orzekania o niepełnosprawności, podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga, zabezpieczenie indywidualnego uczestnika poprzez umieszczenie w razie konieczności w szpitalu, zolu, domu pomocy społecznej. Posiadanie zaplecza kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie można będzie udzielić wsparcia uczestnikowi, zbudowanie otwartości w uczestnikach na skorzystanie z innych form pomocy jak usługi opiekuńcze specjalistyczne, pomocy Caritas.
-----------------------------------	--

### TRENING KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ I WSPOMAGAJĄCEJ

*przeznaczony dla uczestników typu B*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Wzmacnianie procesów rozwojowych prowadzących do opanowania umiejętności porozumiewania się. Zwiększanie częstotliwości stosowania ruchów, gestów wokalizacji w celach komunikacyjnych, organizowanie sytuacji prowokujących do komunikacji. Poszerzanie kontekstu i zwiększanie różnorodności doświadczeń. Uczenie poczucia sprawczości i dokonywania wyborów
--------------------------	---

	<p>Wydłużanie czasu poszczególnych dialogów. Zwiększanie częstotliwości i jakości sygnałów komunikacyjnych. Strategia START-STOP- przerywanie rozpoczętej ulubionej czynności (chcę jeszcze) Wprowadzenie strategii wyboru, proszenia o pomoc, stosowanie naprzemienności.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AAC,</li> <li>• systemy symboli – fotografie,</li> <li>• gest,</li> <li>• PCS,</li> <li>• mówik tablice kontekstowe,</li> <li>• tematyczne,</li> <li>• folder osobisty,</li> <li>• analiza zachowań komunikacyjnych,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chcę jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi”</li> <li>-stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie</li> <li>-stosuje dialogi naprzemiennie z dobrze znanymi osobami w otoczeniu w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany;</li> <li>-dostarczanie możliwości wyboru, dotyczących przedmiotu, akcji, prośby;</li> <li>-zna znaczenie symboli gestów, obrazków w efekcie ich używania;</li> <li>-komunikuje potrzeby związane z kończeniem wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli.</li> <li>-buduje wypowiedzi składające z kilku słów</li> <li>-potrafi samodzielnie przekazywać informacje, buduje wypowiedzi</li> <li>-współpracuje z rozmówcą przy tworzeniu dialogów</li> <li>-wita się z rozmówcą</li> <li>-korzysta z systemu symboli, mówika;</li> <li>-korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych,</li> <li>-korzysta z folderu osobistego</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SPOTKANIA KLUBOWE</b></li> </ul>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie. W ramach klubu odbywają się :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia relaksacyjne,</li> <li>• warsztaty plastyczne:</li> </ul> <p>Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pastelii suchych ,tłustych, akwareli oraz węglem „ Cztery pory roku w ogrodzie ”, „Mój wymarzony ogród”,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gry stolikowe,</li> <li>• Spotkania tematyczne „ Historia ogrodów ”, „ Najpiękniejsze ogrody w Polsce i na świecie ”,</li> <li>• Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów,</li> <li>• Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach.</li> </ul> <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie trening kulinarny -wykonanie sałatek z warzyw i owoców , pieczenie ciastek ,zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy. Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.</p>
<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie indywidualnych zainteresowań,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• instruktaż,</li> <li>• ćwiczenie.</li> </ul>

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia. Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.
-----------------------------------	---

**Plan pracy może ulec zmianie w zależności od panującej sytuacji epidemiologicznej w kraju.**

**KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2021 ROKU**

1	<b>STYCZEŃ</b>	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników Wyjście na wystawę Willi Caro
2	<b>LUTY</b>	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
3	<b>MARZEC</b>	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
4	<b>KWIECIEŃ</b>	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników Turniej piłki nożnej
5	<b>MAJ</b>	Spotkania Wycieczka do Ogrodu botanicznego Impreza urodzinowa uczestników
6	<b>CZERWIEC</b>	Wyjścia do ogrodu botanicznego Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników Wycieczka
7	<b>LIPIEC</b>	Wyjścia na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
8	<b>SIERPIEŃ</b>	Wyjście na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
9	<b>WRZESIEŃ</b>	Dzień chłopaka Impreza urodzinowa uczestników
10	<b>PAŹDZIERNIK</b>	Impreza urodzinowa uczestników Wyjście do kina, teatru, palmiarni
11	<b>LISTOPAD</b>	Andrzejki Impreza urodzinowa uczestników Impreza o charakterze integracyjno – kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS
12	<b>GRUDZIEŃ</b>	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych Mikołajki, Wigilia Impreza urodzinowa uczestników

W 2021 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem: „Pamiętajcie o ogrodach...”

### RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2021

1.	Codzienne funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku i piątku)	<p>Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku, wykonanych przez uczestników.</p> <p>Dbłość o ciekawy wystrój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii.</p> <p>Przygotowanie aranżacji okazjonalnych np. Karnawał, Walentynki, dzień Kobiet, Wielkanoc, Halloween, Mikołajki, Święta.</p> <p>Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi)</p> <p>Wystawy czasowe – prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów.</p> <p>Otwarte warsztaty dla mieszkańców Gliwic</p>
2.	Organizacja wystawy	Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	Konsultacje psychologiczne ( w każdy czwartek)	<p>Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i ich rodzin (oferta otwarta) w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie, ich rodzin, promowania ŚDS</p> <p>Spotkania z ekspertem przez doświadczenie</p>
4.	Grupa wsparcia ( co drugi wtorek)	Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie
5.	Konsultacje z ekspertem przez doświadczenie	Pomoc i wsparcie dla osób doświadczających kryzysu psychicznego – warsztaty dla mieszkańców Gliwic