

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY IM. JANA PAWŁA II W LISKOWIE NA ROK 2024

STYCZEŃ

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Poznanie środków czystościowo – higienicznych wykorzystywanych do mycia i dezynfekcji pracowni oraz sprzętu w niej się znajdującego.
- Nauka obsługi sprzętu AGD znajdującego się w pracowni.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Przygotowanie słodkich niespodzianek na imprezę: zabawa karnawałowa, urodziny, imieniny itp.
- Nauka naprawy uszkodzonej odzieży.
- Nauka posługiwania się nitką i igłą.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Spacery na świeżym powietrzu.
- Gimnastyka dla każdego – zmiany pozycji ciała ruchu.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Muzyka jako forma relaksu – ćwiczenia usprawniające i relaksujące.
- Zabawy uczące współdziałania – chusta animacyjna.
- Zabawy ćwiczące refleks i spostrzegawczość – chusta animacyjna.
- „Przepis na relaks” – zajęcia w ogrodzie sensorycznym.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- „Dzień Babci i Dziadka” – przygotowanie kwiatów z filcu oraz laurek.
- Wydrapywanka.
- „Maska karnawałowa” – wykonanie i ozdabianie maski na bal karnawałowy.
- Decoupage – wykorzystanie tej techniki w ozdabianiu butelek.
- Kolorowanki dla dorosłych.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word.
- Audiobook – grupowe słuchanie słuchowiska z nośnika CD.
- Fotografia – nauka obsługi aparatu fotograficznego.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią.
- Praca z komputerem – pisanie tekstu w pliku indywidualnym wg. własnych zainteresowań.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świętach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.
- Prezentacja, pogadanka – zadbanie o własne bezpieczeństwo na śniegu i lodzie w okresie zimowym.
- Karaoke – grupowe śpiewanie piosenek z podkładem muzycznym.

V. INTEGRACJA

- Dyskoteka, konkursy.
- Wyjście do Domu Pomocy Społecznej – „Dzień Babci i Dziadka”.
- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Odmrożenia – kończyn, uszu, nosa – przyczyny, postępowanie – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczno – porządkowy.

LUTY

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Nauka przygotowania posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Przykłady przepisów posiłku rozgrzewającego w zimne dni.
- Utrwalenie wiedzy uczestników na temat samodzielnego przygotowania posiłku.
- Planowanie obiadu i przygotowania listy zakupów przed wizytą w sklepie.
- Wizyta w sklepie i dokonanie poprawnego wyboru art. spożywczych.
- Przygotowanie posiłku/ przekąsek na dyskotekę, zabawę walentynkową.
- Poznanie sprzętu krawieckiego i narzędzi pomocniczych.
- Nauka podstawowego szycia ręcznego.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Relaksacja z elementami terapii z muzyką.
- Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Ćwiczenia na urządzeniach usprawniających.
- Elementy tenisa stołowego – zabawy i gry pingpongowe.
- Spacerowanie na świeżym powietrzu.
- „Higiena osobista” – dlaczego musimy jej przestrzegać?
- Przebywanie w ogrodzie sensorycznym.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- „Zimowe drzewo” – malowanie farbami akrylowymi na szarym papierze.
- Walentynki – wykonujemy serca z wykorzystaniem żywicy epoksydowej.
- Sztuka użytkowa – bransoletki z koralików.
- Malowanie „mokre w mokrym”.
- Kolorowanki antystresowe dla dorosłych.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z Internetem – konta społecznościowe tj. „Facebook”, Messenger.
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internet (YouTube – muzyka i filmiki).
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.

- Praca z komputerem – pisanie tekstu w pliku indywidualnym wg. własnych zainteresowań.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Nauka pisania CV.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu według upodobań, dyskusja grupy.
- Pogadanka, prezentacja – Kształtowanie umiejętności w podejmowaniu właściwych decyzji „Wyznawanie uczuć”.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią i fotografowaniem.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świątach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Dyskoteka karnawałowa – Walentynki.
- Gry i zabawy edukacyjne – umiejętnie spędzanie czasu wolnego, gry planszowe.
- Wyjazd do kina – integracja społeczna.
- Piesze wędrówki – spacer po okolicy .

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Przeziębienia i inne choroby wirusowe, profilaktyka, postępowanie – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczno – porządkowy.

MARZEC

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Przygotowanie słodkich niespodzianek z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny.
- Przygotowanie oprawy cateringowej z okazji spotkania integracyjnego w naszym ośrodku.
- Nauka pieczenia ciast i gotowania potraw charakterystycznych w okresie postu i Świąt Wielkanocnych.
- Nauka podstawowego szycia na maszynie krawieckiej.
- Przygotowanie ozdób wiosennych z materiałów pasmanteryjnych.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Zajęcia relaksacyjne – trening autogenny Schultza.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Spacer na świeżym powietrzu.
- Body ball – ćwiczenia na dużej piłce.
- Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową.
- Relaks w ogrodzie sensorycznym.
- Turnball – przygotowanie do gry w tenisa.
- Kształtowanie postaw zdrowej rywalizacji – tor przeszkód.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Malowanie farbami akrylowymi na mokrym kleju.
- Masa porcelanowa – wykorzystanie materiału do przygotowania upominków z okazji „Dnia

Kobiet ” i „Dnia Mężczyzn”.

- Przygotowanie stroików okolicznościowych z wykorzystaniem naturalnych materiałów takich jak: gałęzie, mech, kora drzew itp.
- Malowanie kleksami.
- Przesadzanie kwiatów doniczkowych.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (pisanie tekstu w pliku indywidualnym danego uczestnika).
- Biblioterapia – czytanie wierszy.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmów, dyskusja grupy.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią.
- Pogadanka, prezentacja – symbolika koszyka wielkanocnego, tradycje i obrzędy staropolskie, zasady zachowania się przy stole wielkanocnym.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świątach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.

V. INTEGRACJA

- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Wyjście do restauracji z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny.
- Piesze wędrówki po okolicy.
- Świąta Wielkanocne – wspólne biesiadowanie , kultywowanie tradycji.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Cukrzyca – objawy, postępowanie, profilaktyka – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczno – porządkowy.

KWIECIEŃ

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Poznawanie i zrozumienie informacji znajdujących się na opakowaniach art. spożywczych.
- Poznawanie przedmiotów służących do przechowywania żywności: pojemniki, worki, opakowania próżniowe itp.
- Prawidłowe długoterminowe przechowywanie żywności.
- Prawidłowe użytkowanie, mycie i dezynfekcja lodówki i zamrażarki.
- Przygotowanie ozdób tekstylnych na okna.
- Poznanie rodzajów tkanin i ich wykorzystanie.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe z wykorzystaniem sprzętu znajdującego się w pracowni.
- Gry i zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem piłki.
- Koordynacja, zwinność – łączenie ćwiczeń rąk, nóg i tułowia.
- Spacerowanie po ogrodzie sensorycznym.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Wiosenne zabawy z chustą animacyjną.
- Nordic Walking – spacerowanie z użyciem kijów na świeżym powietrzu. Nauka prawidłowej techniki.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Malowanie na papierze ściernym pastelami suchymi.
- Sztuka użytkowa – wazon.
- Rysowanie węglem.
- Wiosenne porządki w ogrodzie sensorycznym.
- „Wiosenne drzewo” – wspólne wyklejanie drzewa z wykorzystaniem kory drzewa i krepki.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (pisanie tekstu w pliku indywidualnym danego uczestnika).
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internet (YouTube – muzyka i filmiki).
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Audiobook – grupowe słuchanie słuchowiska.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią.
- Biblioterapia – wspomnienie o św. Janie Pawle II naszym patronie.
- Pogadanka, prezentacja – rozwijanie zainteresowań ogrodnictwem.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świąt, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Pieszce wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Spacerowanie po lesie – sprzątanie śmieci.
- Pieszce wędrówki – spacer po okolicy.
- Alpakoterapia – terapia poprzez kontakt ze zwierzętami.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Przesilenie wiosenne – objawy, jak sobie z nimi radzić – pogadanka
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

MAJ

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Wykorzystanie warzyw sezonowych podczas przygotowania posiłku.
- Warzywa i owoce w życiu człowieka – quiz wiedzy uczestników na ich temat.
- Nauka przygotowania słodkiej niespodzianki dla mamy z okazji jej święta.
- Przygotowanie pikniku w ogrodzie.
- Haftowanie, wyszywanie, ozdabianie ubrań, serwet, obrusów, itp.
- Prezentacja czasopism o tematyce robótek ręcznych.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Zajęcia ruchowe z elementami tańca.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- W lesie – gry rekreacyjne w terenie.
- Gimnastyka rekreacyjna – ciało w ruch.
- Wdrażanie do regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych.
- Sadzenie roślin w ogrodzie sensorycznym.
- Trening cardio – ćwiczenia wytrzymałościowe.
- „Zajmij miejsce na kolorze” – zabawy z chustą Klanza.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- „Upominek dla mamy” – przygotowanie świeczników żelowych.
- Makrama – doskonalenie umiejętności wykonania ozdób wiązania sznurków.
- Bibułkarstwo – przygotowanie wiosennych kwiatów z krepy.
- Praca z wypalarką.
- Prace na świeżym powietrzu w ogrodzie.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (praca z tekstem w tym zasady wprowadzania tekstu).
- Praca w programie Point (obraz mamy).
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internetu (YouTube – muzyka i filmiki).
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Biblioterapia – wspólne czytanie wierszy (z okazji: Międzynarodowego Święta Pracy, Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, Święta Konstytucji 3 Maja). Kultywowanie tradycji.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Karaoke – grupowe śpiewanie piosenek z podkładem muzycznym.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią – wiosna w obiektywie.
- Piesze wędrówki – spacer po okolicy lub pobliskiego lasu.
- Pogadanka, prezentacja – budowanie więzi przyjaźni.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świętach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Wyjazd do kina lub teatru.
- Dyskoteka integracyjna – rozwijanie zainteresowań tanecznych.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Apteczka domowa – podstawowe wyposażenie, korzystanie z niej – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

CZERWIEC

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Poznanie sprzętu AGD, jako prawidłowej obsługi i niebezpiecznych konsekwencji z nieodpowiedniego użytkownika.
- Samodzielne przygotowanie łatwych potraw dla taty z okazji Dnia Ojca.
- Doskonalenie wiedzy uczestników na temat produktów spożywczych z mleka.
- Przygotowanie śniadania, obiadu i kolacji z wybranym produktem mlecznym.
- Praca z włóczką: nauka robienia na drutach, szydełkiem.
- Przygotowanie ozdób domowych z wykorzystaniem różnych rodzajów włóczki.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Gry drużynowe na świeżym powietrzu: piłka nożna, piłka siatkowa.
- Ćwiczenia relaksacyjne z muzyką.
- Stretching jako element rozgrzewki.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Jak ćwiczyć na bieżni, czyli o efektywnym treningu.
- „Czas na spacer”.
- Ćwiczenia na matach w ogrodzie sensorycznym.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- „Letni plener w ogrodzie” – malowanie na tekturze farbami akrylowymi.
- „Dzień Ojca” – przygotowanie upominków z wykorzystaniem plotera laserowego.
- Sztuka użytkowa – ozdabianie pudełek tekturowych wykorzystując do tego technikę decupage.
- Frotaż.
- Malowanie nitką.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Nauka podstaw obsługi komputera, drukarki.
- Korzystanie z wybranych programów komputerowych – np. e – mail.
- Praca z komputerem – pisanie tekstu w pliku indywidualnym wg. własnych zainteresowań.
- Nauka pisania CV.

- Biblioterapia – "Dzień Ojca".
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Fotografia – rozwijanie zainteresowań fotografią, fotografia osób i otoczenia.
- Pogadanka – tworzenie poczucia zaufania i bezpieczeństwa.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świąt, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Piknik – zawody sportowe z okazji „Dnia Dziecka” oraz „Dnia Sportu”.
- Wycieczka krajoznawcza – przejazd pociągiem.
- Zabawa taneczna – pierwsze dni lata.

VI. ZAJĘCIA Z PIELĘGNIARKĄ

- Znaczenie higieny osobistej dla zdrowia – pogadanka.
- Kształtowanie estetyki wyglądu zewnętrznego.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

LIPIEC

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Przygotowanie letniego pikniku w ogrodzie.
- Sokowirówka, wyciskarka, sokownik – sprzęt AGD do obróbki owoców i warzyw.
- Przetwory z owoców, nauka przygotowania konfitur z owoców sezonowych.
- Nauka pieczenia ciast z wykorzystaniem owoców sezonowych.
- Żelazko i parownica – nauka prawidłowego prasowania odzieży.
- Nauka przyszywania guzików, podwijania odzieży.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Relaksacja – elementy terapii z muzyką.
- Ćwiczenia ze skakankami – koordynacja ruchowa.
- Muzyka we mnie – improwizacje ruchowe do muzyki.
- Wykonanie ćwiczeń według instrukcji prowadzącego.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Spacer po okolicy – dostrzeganie walorów zdrowotnych przebywania na świeżym powietrzu.
- Gry drużynowe na boisku.
- Relaks w ogrodzie sensorycznym.
- Nordic walking – jako forma rekreacji.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Letnie kompozycje w szkło – nauka wykorzystania darów natury takich jak: muszelki, piasek, kamyczki itp.
- Nauka tworzenia obrazków z liści i płatków kwiatów.

- Hortensje – malowanie kwiatów metodą bąbelkową.
- Kolorowanki antystresowe dla dorosłych.
- Batik – wykorzystanie tej techniki w pracach plastycznych.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (praca z tekstem w tym zasady wprowadzania tekstu).
- Audiobook – grupowe słuchanie słuchowiska z nośnika CD.
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internet.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Lato w obiektywie – fotografia krajobrazu letniego.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu. „Lato”.
- Pogadanka – Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świąt, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Piesze wędrówki – spacer po okolicy.
- Wyjazd na basen, integracja społeczna.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Jak skutecznie chronić się przed nasłonecznieniem – pogadanka.
- Promieniowanie słoneczne, a przyjmowanie leków psychotropowych.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczno – porządkowy.

SIERPIEŃ

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Nauka przygotowania posiłku z planowanych produktów.
- Praca z książką. Wyszukiwanie przepisów kulinarnych i wykorzystanie ich w praktyce.
- Przygotowanie posiłku z dodatkiem mięsa. Prawidłowe postępowanie z tym składnikiem.
- Nauka szycia przedmiotów przydatnych w każdym domu: poduszki, obrusy, itp.
- Nauka ozdabiania domu tkaniną.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Muzykoterapia – wyrażanie emocji poprzez ruch, odprężenie, stan relaksu.
- Spacer na świeżym powietrzu.
- Pogadanka dotycząca higieny ciała po skończonych zajęciach.
- Wykonanie zestawu ćwiczeń rozgrzewki ogólnej.
- Przebywanie w ogrodzie sensorycznym.

- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Zabawy z animacyjną chustą Klanza.
- „Na letniej łące” – rozwijanie umiejętności muzyczno – ruchowych.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- „Piękne kobiety„ – ozdabianie twarzy kobiet z kolorowych gazet i ozdabianie ich różnymi materiałami plastycznymi.
- Ikebana – układanie kompozycji z kwiatów polnych.
- „Pamiątki z wakacji” – ozdabianie ramek, słoików.
- Sztuka użytkowa – bransoletki wykonane z żywicy epoksydowej.
- Frotaż.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (praca z wybranym tekstem).
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internetu (YouTube – muzyka i filmiki).
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Biblioterapia – czytanie wierszy, umiejętność słuchania, współpraca w grupie.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu.
- Pogadanka – Święto Wojska Polskiego.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świątach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu.

V. INTEGRACJA

- Czas w ogrodzie, korzystanie z dobrodziejstw lata – piknik.
- Wyjazd do kina – integracja społeczna.
- Wyjazd nad jezioro, piknik – integracja społeczna.
- Alpakoterapia – terapia poprzez kontakt ze zwierzętami.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Dbanie o higienę osobistą – utrzymanie ciała w czystości – pogadanka.
- Mycie i dezynfekcja rąk.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

WRZESIEŃ

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Przygotowanie zapasów na zimę: suszenie, mrożenie, pasteryzacja.
- Zdrowy posiłek – nauka przygotowania posiłku z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania.
- Wyjście do restauracji – utrwalenie zasad zachowania się w miejscach publicznych.
- Szycie maskotek i zabawek.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Aerobik – aktywne ćwiczenia w rytm muzyki.
- Spacer po okolicy.
- Gry zespołowe – siatkówka na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia kończyn górnych.
- Relaks w ogrodzie sensorycznym.
- Ćwiczenia z piłką i skakanką.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Automasaż – jak skutecznie używać Rollera i piłek do masażu.
- Jesienne zabawy z chustą animacyjną.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Odbijanie, kopiowanie prac z wykorzystaniem kwiatów i liści.
- Prace plastyczne z wykorzystaniem wypalarki.
- „Wrzos” – wyklejamy prace z wykorzystaniem techniki quilling.
- Prace porządkowe w ogrodzie.
- Zbieranie traw kwiatów liści do wykorzystania w jesiennych pracach plastycznych.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Audiobook – grupowe słuchanie słuchowiska z nośnika CD.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Fotografia – doskonalenie umiejętności w obsłudze aparatów fotograficznych, fotografia letnich roślin.
- Biblioterapia – rocznica wybuchu II Wojny Światowej – wspólne czytanie wierszy.
- Pogadanka, prezentacja – Dzień Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię.
- Sprzątanie okolicy – akcja „Dni sprzątania świata”.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świętach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Narodowe czytanie – propagowanie znajomości literatury narodowej.
- Dyskoteka integracyjna – gry i zabawy.

VI. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ

- Wirusy – objawy chorobowe (kaszel, katar, gorączka) – jak sobie z nimi radzić – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

PAŹDZIERNIK

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.

- Zioła i przyprawy stosowane w gastronomii. Omówienie i poznanie szerszego zastosowania.
- Sposoby przechowywania i przedłużania świeżości.
- Porządek w kuchni. Na co należy zwrócić szczególną uwagę, aby zachować czystość w kuchni?
- Domowe sposoby na choroby. Wymiana doświadczeń lub poznanie nowych sposobów leczenia przeziębienia, niestrawności i innych dolegliwości.
- Przygotowanie posiłku rozgrzewającego w zimne dni.
- Nauka ozdabiania domu na szczególne okazje z wykorzystaniem dostępnych tkanin.
- Przygotowanie ozdób jesiennych z materiałów pasmanteryjnych.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Gry i zabawy ruchowe.
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym.
- Udział w Spartakiadzie Sportowo – Rekreacyjnej.
- Tańce współczesne.
- Ćwiczenia rytmiczne z piłką.
- Relaks w ogrodzie sensorycznym.
- Muzyka i taniec jako forma czynnego wypoczynku.
- Stepper – zasady i rodzaje ćwiczeń.
- Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji leżącej.
- Spacer na świeżym powietrzu.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Jesienne wianki i kompozycje z naturalnych darów natury.
- Koszyki z wikliny papierowej.
- Stemplowanie na tekturze falistej, papierze.
- Jesienne prace porządkowe w ogrodzie sensorycznym.
- Tworzenie w masie papierowej.
- Zbieranie jesiennych „darów natury” w celu wykorzystania podczas terapii plastycznej.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word – (praca z wybranym tekstem).
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera – Internetu.
- Biblioterapia – czytanie wierszy, umiejętność słuchania, współpraca w grupie.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Rozwijanie zainteresowań fotografią, fotografowanie pierwszych oznak jesieni.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Karaoke – grupowe śpiewanie piosenek z podkładem muzycznym.
- Pogadanka, prezentacja – promowanie oraz wyrabianie nawyku czytania książek.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świętach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Wyjazd do teatru – integracja społeczna.
- Spacer po okolicy. Zbieranie darów natury (szyszki, mech, jarzębina).

VI. ZAJĘCIA Z PIELĘGNIARKĄ

- Profilaktyka zdrowia psychicznego, stosowania farmakoterapii, korzystanie z wizyt lekarskich – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczno – porządkowy.

LISTOPAD

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Poznanie dań obiadowych z zastosowaniem produktów zbożowych.
- Makarony na wiele sposobów. Poznanie nowych potraw kulinarnych.
- Nauka nakrywania stołu, zastawa stołowa – jej przeznaczenie i nazewnictwo.
- Nauka szycia na maszynie ścieg podstawowy i inne.
- Nauka przyszywania guzików, zamków i lamówek, itp.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i ogólnokształcące.
- Pogadanka dotycząca pozytywnego wpływu uprawiania sportu na nasz organizm.
- Śpiewam i ćwiczę – zabawy ze śpiewem.
- Aerobik – taniec i gimnastyka.
- Spinning – jazda na rowerku stacjonarnym przy dźwiękach muzyki.
- Kinezyterapia – oddziaływanie na organizm poprzez ruch.
- Spacerowanie na świeżym powietrzu w ogrodzie sensorycznym.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Anioły z makramy.
- Malowanie nitką.
- Rysowanie węglem martwej natury.
- Sztuka użytkowa – kwiaty wykonane z szyszek.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word – (praca z wybranym tekstem).
- Audiobook – grupowe słuchanie słuchowiska z nośnika CD.
- Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera. Prasówka. Korzystanie z gier i zabaw edukacyjnych. Gry – Jenga, Grzybobranie, Uno, Doble itp.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu.
- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Biblioterapia – „Święto Niepodległości”.
- Fotografia martwej natury.
- Pogadanka – wspomnienia osób, których nie ma już wśród nas.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świąt, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu społecznościowym.

V. INTEGRACJA

- Wizyta na cmentarzu – pamięć o zmarłych kolegach i koleżankach ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Liskowie.
- Piesze wycieczki do Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Liskowie.
- Dyskoteka andrzejkowa (lanie wosku, wróżby, gry i zabawy).

VI. ZAJĘCIA Z PIELĘGNIARKĄ

- Ciśnienie krwi – wpływ wysokiego, jak i obniżonego ciśnienia na organizm – pogadanka.
- Nauka pomiaru ciśnienia tętniczego – zajęcia praktyczne.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

GRUDZIĘN

I. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Przygotowanie posiłku dla uczestników w ramach treningu kulinarnego.
- Nauka pieczenia ciast i ciasteczek charakterystycznych do okresu Bożego Narodzenia.
- Przygotowanie posiłku na spotkanie integracyjne.
- Sprawdzenie wiedzy uczestnika na temat gastronomii i samodzielnego przygotowania posiłku.
- Szycie, prasowanie, wyszywanie, haftowanie – sprawdzenie umiejętności manualnych uczestników.

II. PRACOWNIA RUCHOWA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Gra w tenisa stołowego.
- Muzyka relaksacyjna – odprężenie ciała, wyeliminowanie złych emocji i napięć.
- Hartujemy swój organizm – gry rekreacyjne na śniegu.
- Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.
- Pozycje wyjściowe i końcowe przy ćwiczeniach .
- Gry i zabawy na dywanie interaktywnym .
- Ćwiczenia z gumami oporowymi.
- Spacerowanie na świeżym powietrzu w ogrodzie sensorycznym.

III. PRACOWNIA PLASTYCZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Zimowe skrzaty z wykorzystaniem szyszek i filcu.
- „Nasze ozdoby choinkowe” – przygotowanie kolorowych dekoracji z papieru.
- Przygotowanie stroików i dekoracji okolicznościowych wykorzystując do tego naturalne materiały.
- Przygotowanie dekoracji okiennych z foamiranu.

IV. PRACOWNIA INFORMATYCZNA I FOTOGRAFICZNA

- Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
- Praca z edytorem tekstu – Microsoft Word (praca z wybranym tekstem w pliku indywidualnym).
- Biblioterapia – wspólne czytanie poezji.

- Dyktando – pisanie tekstu ze słuchu.
- Prasówka – przegląd bieżących informacji i wydarzeń na stronach internetowych z kraju i ze świata.
- Wyjazd do kina i teatru.
- Filmoterapia – grupowe oglądanie filmu, dyskusja grupy.
- Pogadanka – Sylwester, Nowy Rok (noworoczne postanowienia).
- Fotografowanie przyrody – „zima”.
- Pogadanka, prezentacja – kultywowanie tradycji obchodów Świąt Bożego Narodzenia. Kształtowanie umiejętności wyrażania swoich uczuć związanych ze świętami.
- Karaoke – grupowe śpiewanie kolęd i pasterań z podkładem muzycznym przy pomocy wyświetlanego tekstu.
- Audiobook – słuchowiska tematyczne.
- Umieszczanie informacji o działalności Domu oraz przypadających bieżących świętach, jubileuszach i szczególnych dniach na portalu.

V. INTEGRACJA

- Próby teatralne – przedstawienie noworoczne.
- Świąta Bożego Narodzenia – wspólne biesiadowanie, kultywowanie tradycji.

VI. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ

- Epilepsja – postępowanie i pomoc przy ataku – pogadanka.
- Trening farmakologiczny.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, temperatury.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników.
- Pomoc w umawianiu terminów wizyt lekarskich.
- Trening higieniczny – porządkowy.

2. PLAN PRACY Z PEDAGOGIEM

1. Socjoterapia

Socjoterapia to zintegrowanie i współwystępowanie trzech rodzajów działań: opiekuńczych, edukacyjno – wychowawczych i terapeutycznych mających na celu wspomaganie rozwoju i kompensowanie deficytów rozwoju społecznego, w szczególności zakłóconych procesów socjalizacji.

Cele terapeutyczne:

- odreagowanie emocjonalne
- rozpoznawanie swoich mocnych stron
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa
- rozwijanie szacunku do siebie i innych
- dostarczenie pozytywnych informacji o sobie.

Cele edukacyjne:

- rozwijanie i ćwiczenie umiejętności społecznych
- rozbudzenie pozytywnej aktywności własnej młodzieży
- umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć i emocji
- pozyskanie informacji o skutkach zachowań ryzykownych.

Cele rozwojowe:

- rozwijanie twórczego myślenia
- poznanie własnej podatności na wpływ innych osób

- wzmocnienie aktywności własnej
- uwrażliwienie na piękno przyrody i wytworów ludzkich
- zaspokojenie potrzeb wynikających z rozwoju człowieka poprzez zabawę, i ekspresję twórczą.

Metody i formy pracy z grupą:

Praca w kręgu – umożliwia wszystkim uczestnikom grupy bezpośredni kontakt wzrokowy, sprzyja nawiązaniu kontaktu emocjonalnego, zmniejsza dystans między uczestnikami.

Rundka – pomaga uczestnikom zwerbalizować swoje uczucia, doświadczenia; każdy ma prawo wypowiedzieć się (nie obowiązują), podczas gdy inni słuchają i nie komentują wypowiedzi.

„Burza mózgów” – aktywizuje grupę i wyzwala jej potencjał twórczy, służy generowaniu pomysłów na rozwiązanie określonego problemu, polega na zapisywaniu wszystkich pomysłów bez ich oceny, zwłaszcza ze strony prowadzącego.

Rysunki i prace plastyczne – są bardzo ważną formą wypowiedzi dla uczestników mających trudności z werbalizacją, posługiwanie się kodem pozawerbalnym sprzyja lepszemu porozumiewaniu się, uczestnik przekazuje swoją wiedzę o świecie i swój stosunek emocjonalny do jego elementów, pokazuje, co widzi, co czuje, jak myśli.

Inscenizacje, odgrywanie scenek – umożliwia wczucie się w sytuację innej osoby i jej zrozumienie, poruszanie ważnego problemu, odreagowanie emocjonalnego ze zwrotną informacją od uczestników grupy.

Zabawy i gry – uwalniają uczestników od negatywnych przeżyć, służą relaksowi i wprowadzeniu dobrego nastroju, podnoszą energię grupy, sprzyjają integracji grupy.

Gry psychologiczne – wprowadzają do grupy nową sytuację, w której uczestnik zdobywa nowe doświadczenie z zaangażowaniem własnego „ja”, kończą się one zwykle omówieniem.

Muzyka – wyzwala emocje i steruje nimi. Słuchając odpowiednio dobranych utworów, można zrelaksować się, odprężyć – wypocząć, odsunąć na chwilę od siebie troski, zapomnieć o kłopotach, uspokoić się i wyciszyć.

Biblioterapia – wśród form pracy socjoterapeutycznej ważne miejsce zajmuje wykorzystywanie różnych elementów biblioterapii, a zwłaszcza słuchanie baśni, bajek czy powieści, gdyż oprócz tego, że sprzyja ono integracji grupy, to również umożliwia poszczególnym jej członkom pobudzić własną wyobraźnię i wyzwalać pozytywne emocje.

Metody relaksacyjne – duże znaczenie w pracy socjoterapeutycznej ma stosowanie technik relaksacyjnych. Szczególnie przydatny wydają się być: trening autogenny Schultza oraz różnego rodzaju medytacje.

Tematyka zajęć socjoterapeutycznych:

1. Zajęcia integrujące grupę i budujące zaufanie

- poznanie się wzajemnie
- wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i otwartości
- ustalenie reguł i norm grupowych
- praca nad budowaniem poczucia własnej wartości

- adekwatna ocena swojej siły i słabości
- wzmacnianie samodzielności i indywidualności.

2. Emocje, uczucia i wartości

- dostrzeganie uczuć i ich wyrażenie
- rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych uczuć
- konstruktywne wyrażenie i odreagowanie emocji
- budowanie własnego systemu wartości i silnej osobowości
- umiejętność relaksacji
- nauka informowania o swoich potrzebach i pragnieniach
- nauka szukania rozwiązania z każdej trudnej sytuacji.

3. Poczucie własnej wartości

- nauczanie się akceptacji własnych ograniczeń
- rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia
- rozwijanie świadomości i dzięki temu rozszerzanie możliwości wyboru działania
- uczenie się wykorzystywania swoich mocnych stron
- zobrazowanie funkcjonowania rodziny alkoholowej.

4. Komunikacja interpersonalna

- uczenie się skutecznego słuchania
- poznanie barier w komunikacji
- uczenie się nadawania komunikatów „ja”
- nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.

5. Konflikty i umiejętność radzenia sobie z nimi

- zdobycie umiejętności negocjonowania i konstruktywnego porozumiewania się
- zdobycie umiejętności rozwiązywania konfliktów
- poznanie znaczenia pojęcia konfliktu oraz jego wpływu na nasze życie
- poznanie strategii rozwiązywania konfliktów
- nabycie umiejętności wyboru dla siebie najlepszej strategii rozwiązywania konfliktów.

6. Asertywność

- poznanie modeli zachowań ludzi; uległość – asertywność
- nauka respektowania praw innych
- rozwijanie umiejętności odmawiania (bez agresji)
- uczenie się radzenia sobie z konfliktami na drodze dyskusji.

Zajęcia socjoterapeutyczne odbywać się będą raz w tygodniu.

2. W ramach pracy z pedagogiem realizowany jest trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym:

- **Trening pedagogiczny:** zajęcia edukacyjne, reedukacyjne i rozwijające umiejętności do podjęcia codziennej aktywności. Utrwalenie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie. Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego. Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające koncentrację uwagi.

Trening realizowany: w miarę potrzeb danego uczestnika, przez cały rok – praca ciągła.

Cel: podtrzymywanie umiejętności edukacyjnych i życia codziennego, prowadzenie terapii społecznej uczestników ośrodka, poszerzanie wiedzy dotyczącej człowieka i środowiska oraz nawiązywania i podtrzymywania poprawnych kontaktów społecznych.

Formy, metody pracy: praca indywidualna, grupowa.

- **Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej:** zaangażowanie uczestników do samodzielności, kształtowanie nowych nawyków oraz podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności już nabytych w zakresie samodzielnego jedzenia, mycia się, ubierania i rozbierania, załatwiania potrzeb fizjologicznych, nauka wiązania obuwia, nauka dbania o obuwie (czyszczenie i konserwacja), przyszywanie guzików, umiejętność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin, składanie podpisu na dokumentach, korzystanie z urzędów użyteczności publicznej.

Trening realizowany: codziennie, wielokrotnie, przez cały rok – praca ciągła.

Cel: zwiększanie zaradności i samodzielności życiowej.

Formy, metody pracy: pogadanki indywidualne i grupowe, wykonywanie zadania według instruktażu słownego opiekuna oraz zademonstrowanie określonych czynności oraz praca na materiałach pomocniczych.

- **Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:** poznawanie wartości nominalów, orientacji w cenach danych produktów, planowanie wydatków danego budżetu, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego itp.

Trening realizowany: raz w miesiącu.

Cel: nabywanie i utrwalenie umiejętności prawidłowego gospodarowania własnym budżetem.

Formy, metody pracy: trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, praca na materiałach pomocniczych.

- **Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny:** ukształtowanie i udoskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrobienie u uczestników nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia poprzez kształtowanie nowych nawyków oraz podtrzymywanie już nabytych w zakresie mycia całego ciała, jamy ustnej, pielęgnacji paznokci, używania przyborów toaletowych i kosmetyków, sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych, doboru ubioru stosownie do pory roku, konieczności utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej, obuwia itp.

Trening realizowany: codziennie, wielokrotnie, przez cały rok – praca ciągła (instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, powtarzanie w celu nabycia stałych umiejętności i nawyków).

Cel: nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych z dbaniem o wygląd zewnętrzny, czystość i estetykę ubioru.

Formy, metody pracy: instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, powtarzanie w celu nabycia stałych umiejętności i nawyków.

- **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:** kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań, zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery) i zachęcanie do bycia aktywnym i zdrowszym, wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia jak np. rozwijanie umiejętności manualnych (prace z wykorzystaniem techniki decupage) wspieranie i organizowanie

działań z wykorzystaniem potencjału intelektualnego i zawodowego.

Termin realizacji: w miarę potrzeb uczestników.

Cel: Rozeznanie możliwości spędzania czasu w sposób ulubiony dla uczestnika oraz posługiwanie się różnymi technikami pracy, wdrażanie ich do życia codziennego, wyrażanie przeżyć, odreagowanie napięć i emocji, ułatwianie nawiązywania kontaktów z otoczeniem – usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Formy, metody pracy: Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Rekreacja, terapia ruchowa, (prezentacje multimedialne, audycje, Internet, spotkania towarzyskie, kulturalne) imprezy okolicznościowe (urodziny, spotkania integracyjne, gry towarzyskie, wycieczki).

3. Trening umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej.

Termin realizacji: raz w miesiącu.

Cel: Kontynuacja działań polegających na rozwijaniu umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej, wyszukiwanie ofert pracy, napisanie CV, listu motywacyjnego.

Formy, metody pracy: Poglądowa, dyskusja, instruktaż, zadaniowa, zajęcia praktyczne.

4. Trening komunikacji interpersonalnych i umiejętności społecznych: umiejętne współdziałanie w grupie, rozwój sfery emocjonalnej poprzez zwiększenie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałanie w grupie podczas zajęć – kształtowanie poczucia własnej wartości, ponadto rozwój sfery emocjonalnej poprzez zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji, zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, poznawanie sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych. Udzielenie szeroko rozumianej pomocy w usprawnianiu funkcji poznawczej, w funkcji komunikowania się, poprzez stymulowanie i usprawnianie mowy, myślenia, pamięci, uwagi. Wzrost wiary w siebie, poczucia tożsamości poprzez odkrywanie i rozwijanie zdolności talentów i predyspozycji uczestników. Zniwelowanie zachowań antyspołecznych poprzez zachęcanie do szukania pomocy w trudnych sytuacjach, wyrabianie umiejętności radzenia sobie ze stresem, własną złością i agresją oraz zmianę zachowania, korygowanie negatywnych nawyków i podnoszenie poziomu rozumienia i stosowania norm oraz zasad współżycia społecznego.

Termin realizacji: codziennie.

Cel: wzrost umiejętności interpersonalnych, zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, poznawanie sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych.

Formy, metody pracy: grupowa i indywidualna, ludoterapia, socjoterapia, trening umiejętności społecznych (burza mózgów, ćwiczenia i techniki wyobrażeniowe, zabawy słowne, pogadanki, indywidualne poradnictwo).

5. Rewalidacja z elementami Integracji Sensorycznej.

Terapia SI odbywa się w pokoju wyciszeń lub w pracowni terapeutycznej. Sale te są specjalnie do tego przystosowane i wyposażone w odpowiednie przyrządy do stymulacji systemu dotykowego, wzrokowego i słuchowego.

Termin realizacji: terapia indywidualna zależnie od potrzeb.

Cel: uczestnicy rozwijają swój intelekt sensoryczno – motorycznie.

Formy, metody pracy: terapia indywidualna.

6. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikowania się.

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną z barierami komunikacyjnymi. Zakres tematyczny treningu to m.in. rola komunikacji w zwiększeniu samodzielności uczestnika, bariery komunikacyjne, motywacja komunikacyjna, metody i systemy komunikacji alternatywnej i skuteczności porozumiewania się za pomocą AAC, np. u takich uczestników alternatywne metody mają w całości zastąpić język.

Termin realizacji: terapia indywidualna zależnie od potrzeb w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej,

Cel: celem zajęć jest wyposażenie uczestnika w narzędzie komunikacji służące do zrealizowania potrzeby kontaktów międzyludzkich, nawiązywania więzi oraz ich podtrzymywania, eliminowanie u uczestnika frustracji wynikających z niemożności werbalnego porozumiewania się, utworzenie dla uczestnika zestawu pomocy wizualnych pozwalających na lepsze „radzenie sobie” w różnych sytuacjach życiowych.

Formy, metody pracy: określenie czasu i pogody na przygotowanej do tego celu tablicy, układanie i „odczytywanie” planu dnia, korzystanie z tablic wyborów określających np. jedzenie, czynności, przedmioty, „odczytywanie” planów czynności (np. na konkretnych zajęciach) m.in. MówiKarteczki, symbole planu dnia, gestykulacja.

3. PLAN PRACY Z PSYCHOLOGIEM

Celem głównym jest poprawa funkcjonowania psychicznego i społecznego uczestników. Praca psychologa składać się będzie z szeregu działań w obszarze poradnictwa psychologicznego.

1. Działania w zakresie diagnostyki psychologicznej:

- Sporządzanie opinii, zaświadczeń. Ocena funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego, społecznego – diagnoza i obserwacja aktualnego stanu psychofizycznego.
- Diagnoza dominujących problemów emocjonalnych i stanu psychicznego uczestników. Monitorowanie i ocena zmian stanu psychicznego w celu dostosowania bieżącej interwencji w trakcie pobytu w ośrodku, z uwzględnieniem relacji interpersonalnych, reakcji w sytuacjach trudnych, cech indywidualnych, zwłaszcza przywódczych oraz umiejętności w komunikowaniu się.
- Rozmowy indywidualne dot. sytuacji społecznej uczestnika, radzenia sobie w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych, umiejętności w komunikacji. Określenie poziomu świadomości własnych możliwości i nabytych umiejętności, rozpoznawania własnych i cudzych odczuć w relacjach z grupą.

2. Działania w zakresie pomocy psychologicznej i oddziaływań terapeutycznych:

- Rozmowy indywidualne dot. sytuacji społecznej uczestnika, radzenia sobie w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych, umiejętności w komunikacji. Określenie poziomu świadomości własnych możliwości i nabytych umiejętności, rozpoznawania własnych i cudzych odczuć w relacjach z grupą.
- Wdrażanie do przestrzegania norm i zasad współżycia społecznego. Ćwiczenia umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów w sposób społecznie akceptowany. Omawianie sfery etyczno – moralnej. Jest to praca ciągła w zależności od potrzeb.
- Rozwój sfery społecznej – rozwijanie kompetencji interpersonalnych, poszukiwanie wsparcia społecznego, inicjowanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych.

Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. Praca realizowana w oparciu o rozmowy, zajęcia grupowe i pracę na materiale konkretnym.

- Rozwój sfery emocjonalnej – rozpoznawanie i definiowanie emocji, określanie ich przyczyn i skutków. Poszerzanie wglądu i świadomości własnych stanów emocjonalnych. Strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami i kształtowanie kontroli emocjonalnej. Strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Interpretowanie emocji w oparciu o materiał konkretny, obrazkowy. Omawianie i interpretacja doznawanych emocji z życia codziennego.
- Zmniejszanie napięć i niepokojów związanych z sytuacjami choroby. Psychoedukacja, poszerzanie dotychczasowej wiedzy o zaburzeniach psychicznych, możliwościach pomocy i funkcjonowania każdego dnia.
- Rozwijanie u uczestników dotkniętych autyzmem oraz innymi zaburzeniami rozwoju kompetencji społecznych – poszerzenie wiedzy o umiejętnościach społecznych, nabycie umiejętności behawioralnych oraz jakościowa zmiana doświadczenia.
- Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia. Rozmowy i pomoc w adaptacji w grupie.
- Rozwijanie u uczestników umiejętności społ. i interpersonalnych poprzez kształtowanie pozytywnych zachowań i korygowanie zachowań nieakceptowalnych społecznie. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
- Rozwijanie u uczestników komunikacji językowej, procesów poznawczych: proces przetwarzania i rozumienia za pomocą ćwiczeń tematycznych.
- Rozładowywanie napięć psychicznych i emocjonalnych, redukcja lęków, zmniejszanie izolacji społecznej, wprowadzanie w pogodny nastrój. Ćwiczenia w radzeniu sobie ze stresem, z emocjami. Wprowadzanie technik relaksacyjnych.
- Rozwijanie procesów poznawczych i stymulowanie do wysiłku umysłowego.
- Metody rozwiązywania konfliktów – mediacje, negocjacje, rozwijanie świadomości i pogłębianie, aktualizowanie dotychczasowej wiedzy. Praca realizowana w oparciu o filmy psychoedukacyjne, pogadanki, pracę na materiale konkretnym.
- Współpraca z Dyrektorem oraz pracownikami zespołu wspierająco – aktywizującego oraz rodzinami uczestników.

4. PLAN PRACY Z LOGOPEDĄ

Zajęcia będą odbywały się w zależności od potrzeb uczestników. Celem zajęć będzie diagnoza uczestnika oraz zostanie wprowadzone odpowiednie postępowanie terapeutyczne (ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, narządów artykulacyjnych, słuchowe, ogólnej sprawności motorycznej ćwiczenia poszczególnych funkcji psychicznych – uwaga, pamięć).

Treningi zgodnie z § 14 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r. Nr 238, poz. 1586 ze zm.) realizowane są w ramach zajęć terapeutycznych przez pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego.

Współpraca pracowników domu z innymi podmiotami, rodzinami i innymi osobami bliskimi uczestników zgodnie z § 21 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Niezbędna opieka realizowana jest poprzez:

- Sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania.
- Zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z Ośrodka.
- Sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagających, pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po Ośrodku.
- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Ośrodku oraz w czasie wyjazdów plenerowych.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w LISKOWIE im. JANA PAWŁA II
Anna Musiałowska