

**Uchwała Nr 351/2026
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 20 stycznia 2026 r.**

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1684) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249) Zarząd Powiatu Średzkiego **uchwala**, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

§ 2. Plan Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Staroście.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA

Ernest Iwańczuk

Uzasadnienie
do uchwały Nr 351/2026
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 20 stycznia 2026 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok. Plan Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej przy ul. Szkolnej 2 został uzgodniony pismem Wojewody Wielkopolskiego z dnia 8 stycznia 2026 r. (znak pisma: PS-II.9421.189.2025.13).

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2026

STYCZEŃ

Arteterapia:

1. „Zimowy oddech” – rzeźby z papieru inspirowane szronem, mgłą i lodem. Realizacja własnych prac w oparciu o technikę i motywy występujące w dziełach Andyego Goldsworth i Azuma Makoto.
2. „Zimowe pejzaże” – cykl zajęć poświęcony odkrywaniu nastroju zimowego krajobrazu, poprzez różne techniki plastyczne (kolaż, malarstwo, glina, pastele). W połączeniu z pracą nad rozpoznawaniem, określeniem własnego nastroju.
3. „Zamarznęte liście”- zajęcia łączące ekspresję plastyczną i muzyczną. Odbiór zimy wszystkimi zmysłami, z wykorzystaniem motywu muzycznego: Claude Debussy-„Des pas sur la neige” oraz Arvo Part „Spiegel im Spiegel”.

Hortiterapia:

1. Roślinne oczyszczacze powietrza: poznajemy gatunki roślin, które mają właściwości oczyszczające powietrze. Czego potrzebują do prawidłowego wzrostu? Gdzie je można trzymać w domu? Jak je pielęgnować? Karta z rysunkową instrukcją obsługi danej rośliny. Sadzenie w doniczkach kompozycji roślin, które pozytywnie wpłyną na nasze samopoczucie oraz sen. Obrazkowy quiz na temat poznanych gatunków roślin doniczkowych.
2. " Smakoterapia" - mikrolistki lub kiełki: Mikrolistki - co to jest? Czego potrzebują do wzrostu? Jak je wykorzystać? Poznajemy różne rodzaje mikrolistków. Uczestnicy otrzymują grafikę z rodzajami mikrolistków oraz zasadami uprawy w celu utrwalenia wiedzy i kontynuowania uprawy w domu. Wspólnie wysiewanie do pojemników, na jutowym podłożu. Poznawanie smaku, przyrządzając mini kanapeczki.
3. "Ziołowo - kwiatowy papier czerpany/ papier, który rośnie" : Uczestnicy poznają zasady tworzenia papieru czerpanego. Na podstawie prostej instrukcji w specjalnych drewnianych ramkach wspólnie tworzenie papieru czerpanego, do którego dodane zostaną nasiona kwiatów lub rośliny suszone. Po wyschnięciu tworzenie z papieru kartki lub bilecików dla bliskich osób. Po przechowaniu do wiosny papier z nasionami można posadzić w ogrodzie lub donicze.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych: przypomnienie zasad BHP i higieny podczas przygotowywania posiłków, rozwijanie umiejętności wypowiadania się oraz aktywnego słuchania innych.
2. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
3. Trening nauki higieny:
 - jak prawidłowo myć ręce? - przypomnienie zasad prawidłowego mycia rąk, z wykorzystaniem odpowiednich środków higienicznych,
 - podtrzymywanie umiejętności mycia rąk przed rozpoczęciem pracy oraz po jej zakończeniu.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy, porządkowanie stanowiska po zakończonej pracy, porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach,
 - nabywanie i utrwalanie umiejętności związanych z przygotowaniem posiłku – obieranie, krojenie, przyprawianie,
 - nauka dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych oraz odkładania ich na miejsce,

- nauka mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
- utrwalanie umiejętności związanych z bezpieczną obsługą sprzętów kuchennych typu nóż, mikser, blender, robot kuchenny, piekarnika podczas przygotowywania posiłku,
- utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem w internecie.
2. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.
3. Praca na grafice. Wyszukiwanie w Internecie obrazków. Edycja w Paint. Wstawianie w edytor tekstowy.
4. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
5. Zdjęcia do kalendarza – zimowe plenery naszego miasta.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych: przypomnienie podstawowych zasad BHP, narzędzi i sprzętów wykorzystywanych na pracowni – co wiem na ten temat?, rozwijanie umiejętności wypowiadania się, aktywnego słuchania innych.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy,
 - wykonanie drewnianej podstawki na telefon, drewnianych donic,
 - prawidłowe zabezpieczenie narzędzi,
 - porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach.

Trening kulinarny:

1. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
2. „Z teorii w praktykę”- szybka owsianka bez gotowania – wyszukiwanie przepisu, zakup produktów, przygotowanie posiłku.
3. Zdrowe śniadanie po świętach – owsianki, jaglanki, koktajle itp. (przepisy, zajęcia praktyczne).
4. Domowe napoje rozgrzewające – kakao, herbata z przyprawami, gorąca czekolada – przepisy, zakup towaru, zajęcia praktyczne.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Kim jestem? – rozmowa o swoich mocnych stronach, moje zainteresowania, co lubię, a czego nie lubię – nauka wyrażania preferencji, zwroty grzecznościowe na powitanie i pożegnanie.
2. Idziemy w gości... jak należy zachować się przychodząc do kogoś w odwiedziny – pogadanka.
3. Funkcjonowanie w grupie i społeczeństwie :
 - Zasady i normy społeczne – po co są?
 - Zachowania w różnych miejscach (sklep, kino, autobus, ds. itp.)
4. Komunikacja interpersonalna:
 - Ton głosu, mimika i gesty – komunikacja niewerbalna.
5. Trening sytuacyjny:
 - Zapraszanie i odmawianie zaproszeń.
 - Jak zachować się, gdy ktoś się złości.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę zimową, w tym m.in. porządkowanie obrazków według pory roku (klasyfikowanie, pamięć, rozumienie pojęć związanych z porami roku).
2. Uwaga i koncentracja: skupienie się na zadaniu – ćwiczenia na koncentrację. Co się zmieniło? – trening spostrzegawczości.

3. Orientacja w czasie i przestrzeni: dni tygodnia, pory dnia, miesiąca – kalendarz i plan dnia.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Podstawowe zasady BHP podczas treningów – zapoznanie z podstawowymi zasadami obowiązującymi na pracowniach.
2. Rozwijanie umiejętności wypowiadania się oraz aktywnego i cierpliwego słuchania innych.
3. Co to znaczy „komunikować się”?
4. Po co rozmawiamy z innymi ludźmi?
5. Mój plan dnia – układanie obrazkowego harmonogramu codziennych czynności.
6. Pokaż, jak się czujesz – pokazywanie, mówienie jak się czuję (radość, zimno, świętuję, itd.).

Trening nauki higieny:

1. Codzienna higiena osobista – utrwalanie rytuałów porannych i wieczornych (układanie obrazkowego planu dnia: mycie zębów, twarzy, czesanie, itd.; tworzenie pudełka czystości, gra „co robimy rano, a co wieczorem?” - dopasowywanie czynności.
2. Higiena osobista i kąpiel: Jak się przygotować do kąpieli/ prysznica. Kolejność czynności podczas mycia. Co to znaczy „czyste ciało”. Dobieranie środków higieny (żel, szampon, gąbka, ręcznik).
3. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
4. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety, po zakończonych zajęciach.
5. Utrwalanie zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków w celu uniknięcia zatrucia pokarmowego – pogadanka na temat chorób układu pokarmowego.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Fryzury damskie i męskie, jak dbać o krótkie włosy, propozycje łatwych i szybkich fryzur - pogadanka, filmy edukacyjne.
2. Świeży start – analiza własnego wizerunku (określenie swojego typu urody i stylu).

Trening umiejętności praktycznych:

1. Co gdzie powinno być? – dopasowywanie przedmiotów do miejsc (obrazki, karty pracy, porządkowanie w szafach).
2. Tworzenie planu porządkowego na cały rok.
3. Dbanie o porządek w pracowni, jej estetyczny wygląd, przygotowanie stanowiska pracy i sprzątanie po wykonanym zadaniu.
4. Rozwijanie umiejętności segregacji odpadów podczas wykonywania czynności dnia codziennego.
5. Jakie środki piorące są dobre do danych tkanin?
6. Trening porządkowy na jadalni po ciepłym posiłku.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Podstawy – czym są pieniądze i skąd się biorą.
2. Historia pieniądza – od wymiany towarowej do płatności mobilnych.
3. Planowanie i zarządzanie finansami osobistymi - jak planować budżet domowy?
4. Planowanie wydatków – wypłacanie pieniędzy, przeliczanie ich.
5. Bank – instytucja finansowa przechowująca nasze pieniądze - cykl zajęć: co to są stopy procentowe, wyciągi z konta, jak długo przechowywać dowody wpłaty, co zrobić w przypadku utraty karty bankomatowej lub kredytowej.

Edukacja zdrowotna:

1. Jak wspierać odporność zimą (ciepły ubiór, witaminy, nawodnienie).
2. Nauka ubierania się warstwowo.

3. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
4. Cukrzyca - co powinniśmy wiedzieć o cukrzycy, powikłania, jak dbać o stopę cukrzycową; podstawowe zasady samokontroli cukrzyka.
5. „Moja Menopauza” – cykl zajęć prowadzony przez cały rok (spotkania w grupie Pań zainteresowanych tematem) ok. 1,5 godz. raz w miesiącu (czwartki).

Stymulacja sensoryczna:

1. Zimowe faktury – doświadczanie zimy przez dotyk.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Styczeń od podstaw – buduję swoją siłę.
2. Trening ogólnorozwojowy – ćwiczenia z masą własnego ciała (przysiady, pompki, itp.).
3. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
4. Gimnastyka korekcyjna.
5. Trening relaksacyjny.
6. Ćwiczenia czynno – bierne.

LUTY

Arteterapia:

1. „Zimowy oddech” – rzeźby z papieru inspirowane szronem, mgłą i lodem. Realizacja własnych prac w oparciu o technikę i motywy występujące w dziełach Andyego Goldsworth i Azuma Makoto.
2. Zimowe pejzaże” – cykl zajęć poświęcony odkrywaniu nastroju zimowego krajobrazu, poprzez różne techniki plastyczne (kolaż, malarstwo, glina, pastele). W połączeniu z pracą nad rozpoznawaniem, określeniem własnego nastroju.
3. „Zamarznęte liście”- zajęcia łączące ekspresję plastyczną i muzyczną. Odbiór zimy wszystkimi zmysłami, z wykorzystaniem motywu muzycznego: Claude Debussy-„Des pas sur la neige” oraz Arvo Part „Spiegel im Spiegel”.
4. Walentynkowe dekoracje – wykonywanie prac przeznaczonych do ozdobienia wspólnej przestrzeni w ŚDS.

Hortiterapia:

1. Kokedama - japońska sztuka uprawy roślin: Na czym polega kokedama? Jakie warunki należy spełnić, aby prawidłowo uprawiać rośliny bez podłoża? Jakie gatunki roślin nadają się do kokedamy? Wspólnie wykonanie kompozycję roślinnej zgodnie z japońską sztuką uprawy roślin. Wykorzystanie roślin oczyszczających powietrze.
2. Smakoterapia - mikrolistki kontynuacja: pielęgnacja wysianych wcześniej mikrolistków, degustacja, wysiewanie nowych porcji.
3. Walentynkowe SPA ziołowe: poznanie leczniczych właściwości ziół używanych w postaci kąpieli ziołowych, maseczek, toniku do twarzy, kompresu na zmęczone oczy lub ziołowych kostek lodowych. Przygotowanie sakiewek z suszonych ziół.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - jak należy się myć i jak często? – pogadanka, demonstracja wykonywanych czynności,
 - jakie środki stosować do pielęgnacji ciała? – pogadanka z wykorzystaniem ulotek reklamowych,

- nabywanie, doskonalenie i utrwalanie nawyków higienicznego postępowania podczas przygotowywania posiłku.
- 3. Trening umiejętności praktycznych:
 - Savoir – vivre podczas podawanie posiłków, czyli co wolno, a co nie wypada... - pogadanka, odgrywanie scenek,
 - nauka czytania etykiet i rozumienia dat ważności; utrwalanie nazw i zastosowania podstawowych produktów spożywczych; segregowanie odzieży ochronnej do prania, obsługa pralki, rozwieszanie prania i prasowanie,
 - Międzynarodowy Dzień Pizzy – symbol włoskiej kulinarnej kultury – poznanie historii, różnorodności przepisów i dodatków, wspólne pieczenie pizzy,
 - Walentynki – słodki upominek – pieczenie ciastek w kształcie serca,
 - doskonalenie umiejętności dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych i odkładania ich na miejsce,
 - doskonalenie umiejętności mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
3. Praca na grafice. Wyszukiwanie w Internecie obrazków. Edycja w Paint. Wstawianie w edytor tekstowy.
4. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.
5. Przygotowanie małych upominków walentynkowych.
6. Jak przez internet sprawdzić ceny różnych produktów spożywczych w dostępnych marketach?
7. Tłusty czwartek – zakup pączków. Wspólna kawa. Przeszukiwanie w internecie informacji na temat tego dnia.
8. Obchody dnia pizzy - robienie pizzy w ramach treningu kulinarnego.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Zajęcia praktyczne:
 - docinanie pod kątem prostym listewek za pomocą piłki ręcznej,
 - łączenie elementów drewnianych za pomocą gwoździ,
 - przygotowanie upominków na Dzień Kobiet,
 - nauka wykonywania pomiarów.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy,
 - prawidłowe zabezpieczenie narzędzi,
 - porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach.

Trening kulinarny:

1. Międzynarodowy Dzień Pizzy przypomnienie historii, wyszukiwanie różnorodnych przepisów, analiza sposobu wykonania.
2. Ilości i proporcje – na co zwrócić uwagę parząc kawę czy herbatę.
3. Greckie klimaty – samodzielne przygotowanie sałatki greckiej.
4. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
5. Czekolada – historia i przepisy - zajęcia praktyczne.
6. Zdrowsza alternatywa słodczy – kulki mocy (co to jest i jak się to robi).

Trening nauki higieny:

1. Higiena skóry i dłoni – mycie i nawilżanie ciała i rąk zimą, pokaz prawidłowego mycia rąk, nauka aplikacji kremu, delikatny masaż dłoni.
2. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety, po zakończonych zajęciach.
3. Higiena osobista – dlaczego trzeba się myć – pogadanka, filmiki edukacyjne.
4. Higiena intymna – zasady higieny intymnej.
5. Zachowanie prywatności i szacunku do ciała.

Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:

1. Nabywanie wiedzy, doskonalenie umiejętności doboru odzieży do panujących warunków atmosferycznych, okoliczności oraz indywidualnych potrzeb związanych z odczuwaniem ciepłoty ciała, sylwetką – pogadanki, kontrola własnego wyglądu przez lustrem.
2. Jaki to rozmiar? – nauka odczytywania rozmiaru odzieży, dopasowania do swojej sylwetki.
3. Czy to trzeba wyprasować? – po co prasujemy odzież, jak poprawnie to robić – nauka prasowania odzieży.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Co pomaga, a co przeszkadza w rozmowie?
2. Rozwijanie umiejętności wypowiadania się, aktywnego i cierpliwego słuchania innych oraz stosowania zwrotów grzecznościowych.
3. Komplement dla kolegi – mówienie, pokazywanie czegoś miłego o drugiej osobie.
4. W świecie emotikonów – dopasowywanie buziek do sytuacji.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Jak używać ścierki, gąbki, miotły? – pokaz i wspólne ćwiczenia.
2. Czym sprzątamy? – poznawanie, utrwalanie wiadomości w temacie środków czystości (zapach, wygląd, bezpieczeństwo).
3. Jak przechowywać żywność – lodówka, spiżarnia, terminy ważności.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Reklamy – techniki manipulacyjne stosowane w reklamach, które mają zachęcić do zakupów.
2. Utrwalanie umiejętności planowania zakupów, uwzględnienie posiadanych środków finansowych.
3. Oszczędzanie – jak zacząć i po co?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Sztuka mówienia „NIE” – asertywność w relacji, scenki sytuacyjne – rozmowy o granicach i szacunku do siebie, kultura osobista w kontaktach z innymi.
2. „Dlaczego plotkujemy?” – co to jest plotka, przyczyny powstawania plotki – pogadanka, filmiki edukacyjne.
3. Świadomość siebie i emocji: rozpoznawanie i nazywanie emocji, skala emocji – od lekkiego zdenerwowania do złości.
4. Komunikacja interpersonalna: jak zadawać pytania i okazywać zainteresowanie.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Uwaga i koncentracja: słucham uważnie – reagowanie na sygnały dźwiękowe.
2. Znajdź taki sam kolor – dopasowywanie do siebie elementów (np. serc), rozpoznawanie, nazywanie kolorów, rozwijanie uwagi, percepcji wzrokowej.
3. „Dzień walentynkowy” – tworzenie planu dnia przy użyciu obrazków (myślenie przyczynowo - skutkowe, planowanie).
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa,

Stymulacja sensoryczna:

1. kolory i faktury – poznawanie, rozróżnianie tkanin o różnych strukturach, malowanie palcami, działania z balonami wypełnionymi różnymi materiałami, rozpoznawanie kolorów światła.

Integracja:

1. Tłusty czwartek – wspólne zajęcia tematyczne, słodki poczęstunek.
2. Walentynki – zabawa taneczna.

Edukacja zdrowotna:

1. Co mogę, a czego nie mogę jeść – świadome spożywanie różnych produktów i potraw.
2. „8 zdrowych zasad dbania o zdrowe nerki” - co to są nerki, jaką pełnią funkcję, najczęstsze choroby nerek, jak dbać o nerki – filmy edukacyjne, pogadanka.
3. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
4. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Serce w ruch – ruszaj z pasją cardio i interwały (marszobiegi, skakanie na skakance, taniec, fitness).
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Trening relaksacyjny.
5. Ćwiczenia czynno – bierne.
6. Wyjście na basen.

Zajęcia warsztatowe:

1. „Sensoryczne kartki walentynkowe” – tworzenie kartek okolicznościowych; kartka dotyku, kartka pachnąca miłością, kartka z sercem natury (w ramach treningu umiejętności interpersonalnych, stymulacji sensorycznej, arteterapii).

MARZEC**Arteterapia:**

1. „Rytmy natury – powrót życia” – cykl zajęć muzyczno – plastycznych inspirowanych budzącą się przyrodą. Tworzenie prac w rytmie muzyki, improwizacje muzyczne z wykorzystaniem prostych instrumentów, wybranych utworów muzycznych.
2. „Przebudzenie ziemi” – doświadczanie procesu twórczego, jako metafory odnowy i powrotu życia – prace fakturowe z wykorzystaniem papieru, gliny, ziemi i innych naturalnych elementów.
3. „Wielkanoc Naturalnie” – wykonanie prac o tematyce świątecznej z wykorzystaniem ekologicznych i naturalnych materiałów. Refleksja nad cyklem życia, odradzaniem się i równowagą między człowiekiem, a przyrodą.

Hortiterapia:

1. Bratki inaczej - wiosenna ozdoba do wazonu: czy pierwsze wiosenne kwiaty sadzimy tylko do doniczek? Jakie kwiaty pierwszych wiosennych krzewów są jadalne? Jak je przyrządzić? Jakie mają właściwości? Wykonanie kompozycji do dekoracji domu na gałęzi z użyciem mchu oraz bratków.
2. Pierwsze wysiewy: pomidory, papryki, bakłażany: Poznajemy gatunki warzyw, wymagające wczesnego wysiewu na rozsady. Do tacek wypełnionych podłożem wysiewamy nasiona, oznaczamy, podlewamy.
3. "Żegnamy Marzannę, witamy Dziewannę" - słowiańskie święto wiosenne jako istotna część kultury i tradycji naszych przodków: kim była Marzanna i Dziewanna? Jakie znaczenie miały w mitologii słowiańskiej? Jakie moce im przypisywano? Poznajemy rośliny przydzielone do bogiń oraz ich symbolikę. Wspólne wykonanie tradycyjnego gaika - gałąź ozdobiona młodymi listkami, suszonymi kwiatami oraz kolorowymi tasiemkami.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego postępowania podczas przygotowywania posiłku.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - porządkowanie pracowni: mycie blatów, szaf, regałów – kształtowanie nawyku dbania o czystość i porządek,
 - Savoir – vivre nakrywania do stołu – zapoznanie się z zasadami układania zastawy i sztućców na stole – teoria i praktyka,
 - doskonalenie umiejętności dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych i odkładania ich na miejsce,
 - doskonalenie umiejętności mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
3. Kronika ŚDS.
4. Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn uwiecznione na fotografiach. Zrobienie okolicznościowej ścianki do zdjęć (we współpracy z grupą L. Szymkowiak)
5. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisania i nie tylko.
6. Chorągiewki wielkanocne do koszyczka – inspiracje z internetu.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - nauka wywiercania otworów za pomocą wiertarki,
 - łączenie elementów przy pomocy klejów i śrub,
 - przygotowanie drewnianych ozdób wielkanocnych
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.),
 - prace porządkowe na pracowni oraz na dziedzińcu ŚDS.

Trening kulinarny:

1. Tęczowe galaretki – przygotowanie galaretek w kolorach tęczy.
2. Kielki i młode warzywa – jak je uprawiać i wykorzystać w kuchni – uprawa kielków.
3. Zielone koktajle – przepisy, zajęcia praktyczne.
4. „Z teorii w praktykę”- sos chrzanowy do jajek i innych potraw wielkanocnych – przedstawienie właściwości chrzanu, wyszukiwanie przepisu na sos, zakup produktów, wykonanie i degustacja.

Trening nauki higieny:

1. Zdrowy uśmiech – znaczenie regularnego mycia zębów, zdrowe i niezdrowe przekąski – ich wpływ na nasze zęby, tworzenie plakatu „zdrowy uśmiech”.
2. Jak korzystać z toalety krok po kroku. Zachowanie czystości i dyskrecji w toalecie.
3. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku, po zakończonych zajęciach.
4. Zasady prawidłowego czesania włosów – pogadanka, filmy edukacyjne.

Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:

1. Na cebulkę... - plusy i minusy ubierania kilku warstw odzieży, jak zadbać o estetyczny wygląd przy kilku warstwach? – pogadanka, instruktaż.
2. Wiosna już blisko – zmiana odzieży z zimowej na wiosenną – śledzenie nowych trendów modowych, wyjścia do sklepów.
3. Doskonalenie umiejętności doboru odzieży do panujących warunków atmosferycznych i okoliczności.
4. Samoobsługa – utrwalanie umiejętności samodzielnego ubierania i zdejmowania odzieży wierzchniej i obuwia.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Słucham, więc rozumiem – rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania (gry komunikacyjne, rozmowa o emocjach).
2. Powiedz co widzisz – opis zdjęć gestem, słowem, symbolem.
3. Różne sposoby porozumiewania się (mowa, gesty, mimika, rysunek, piktogram).

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominalów, odliczanie konkretnej kwoty – zajęcia praktyczne.
2. Oszczędzamy na... - jakie są korzyści z regularnego odkładania nawet małej kwoty pieniędzy.
3. Oszczędzanie podczas zakupów w supermarkecie - przeliczenie kosztu swojej wygody np. pokrojona marchewka droższa niż surowa w całości; wybieranie produktów z tyłu półek – termin ważności, unikanie pokus przy kasie, uważne czytanie ulotek, unikanie promocji ”kup 3...”, sprawdzanie rachunku.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Wiosenne porządki z głową – nauka prostych czynności porządkowych i planowania pracy (segregacja ubrań, czyszczenie, zmiatanie, bezpieczne używanie detergentów).
2. Zasiej radość – sadzenie roślin w doniczkach (rzeżucha, zioła).
3. Segregowanie odpadów – jak zrobić to prawidłowo?
4. Dbanie o porządek w pracowni i jej estetyczny wygląd.
5. Trening porządkowy na jadalni po ciepłym posiłku.
6. Dbanie o czystość toalety i łazienki.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Razem lepiej – współpraca w grupie, wspólne zadania, gry zespołowe, rozmowy o empatii, zwroty w kontaktach z innymi - proszę, dziękuję, przepraszam.
2. Savoir vivre w kawiarni – rozwijanie umiejętności kulturalnego zachowywania się w kawiarni.
3. Asertywność i granice: czym jest asertywność? Różnica między uległością, agresją, a asertywnością.
4. Komunikacja interpersonalna – komunikacja „ja” – jak mówić o swoich uczuciach bez oskarżenia.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę zimową i wiosenną.
2. Dźwięki wiosny – dopasowywanie obrazków do usłyszanego dźwięku, ćwiczenie percepcji słuchowej i pamięci.
3. Spostrzegawczość i percepcja: co widzę na obrazku? – opisywanie i analiza szczegółów.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreslanek – wzbogacanie słownictwa.
6. Układanki logiczne, puzzle.

Integracja:

1. Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn – wspólne zajęcia integracyjne.

Edukacja zdrowotna:

1. „Zielone witaminy na talerzu” – warzywa i owoce w codziennej diecie, rozpoznawanie zdrowych i niezdrowych przekąsek – klasyfikowanie.
2. „Mózg – najbardziej fascynujący organ ciała ludzkiego” – Światowy Tydzień Mózgu 12-16 marzec 2026r.- ciekawostki, co możesz zrobić dla Twojego mózgu – filmy edukacyjne, pogadanka, trening umysłu.
3. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
4. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.
5. Higiena cyfrowa – ile czasu spędzamy przed ekranem? Wpływ urządzeń na zdrowie.

Stymulacja sensoryczna

1. Co to za dźwięk – rozpoznawanie, nazywanie, wskazywanie odgłosów natury.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Obudź ciało na wiosnę – stretching, pilates.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Trening relaksacyjny.
5. Ćwiczenia na macie.

KWIECIEŃ**Arteterapia:**

1. „Rytmy natury – powrót życia” – cykl zajęć muzyczno – plastycznych inspirowanych budzącą się przyrodą. Tworzenie prac w rytmie muzyki, improwizacje muzyczne z wykorzystaniem prostych instrumentów, wybranych utworów muzycznych.
2. „Przebudzenie ziemi” – doświadczanie procesu twórczego, jako metafory odnowy i powrotu życia – prace fakturowe z wykorzystaniem papieru, gliny, ziemi i innych naturalnych elementów.
3. „Wielkanoc Naturalnie” – wykonanie prac o tematyce świątecznej z wykorzystaniem ekologicznych i naturalnych materiałów. Refleksja nad cyklem życia, odradzaniem się i równowagą między człowiekiem, a przyrodą.

Hortiterapia:

1. "Cebulowe w roli głównej" - od szczypiorku do krokusa: poznajemy budowę rośliny cebulowej oraz cykl życia roślin (karta pracy), rodzaje cebul i co z nich urośnie; co potrzebuje roślina do wzrostu (rodzaje podłoża, woda, światło), przygotowanie doniczki z recyklingu, sadzenie cebulki.
2. PRZYGOTOWUJEMY OGRÓDEK NA NOWY SEZON: wspólnie wykonanie oraz omówienie planu ogródka, rozmieszczenie grządek podwyższonych, ustalanie co i gdzie będzie wysiewane oraz uprawiane. Współpraca z pracownią rzemieślniczą.
3. Pikowanie wysianych warzyw: pikowanie do większych doniczek wysianych warzyw. Oznaczanie, poznanie zasad pielęgnacji. Wysiewanie nasion kwiatów ozdobnych na rozsady.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - ustalenie menu na Śniadanie Wielkanocne, przygotowanie listy zakupów,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.

2. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - fartuch zostaje w kuchni... - utrwalanie dobrych nawyków, wychodząc z pracowni zdejmując odzież ochronną – dlaczego? – pogadanka,
 - obuwie w kuchni – jakie powinno być, jak o nie dbać? – pogadanka z wykorzystaniem informacji wyszukanych w internecie.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - Śniadanie Wielkanocne – nabywanie i doskonalenie umiejętności dekorowania świątecznych potraw – jak ładnie i estetycznie podać je na stół,
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu,
 - coś słodkiego dla każdego – pieczenie i dekorowanie ciasteczek,
 - kształtowanie i podtrzymywanie umiejętności w zakresie porządkowania naczyń kuchennych, stosowania odpowiednich środków.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
3. Śniadanie Wielkanocne. Szukanie w Internecie informacji na temat obchodów świąt wielkanocnych w różnych częściach Polski.
4. Zdjęcia do kalendarza – wiosenne plenery naszego miasta.
5. Gdzie pojechać na majówkę? Szukamy w internecie ciekawych miejsc.
6. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.
7. Jak dbamy o planetę? Nauka segregacji śmieci z okazji Dnia Ziemi.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - wypalanie w drewnie,
 - przygotowanie drewnianych ozdób wielkanocnych,
 - podtrzymywanie umiejętności porządkowania stanowiska pracy po zakończonych zajęciach,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Wiosenne kanapki – samodzielne przygotowanie śniadania.
2. „Z teorii w praktykę”- syrop z kwiatów mniszka lekarskiego idealny na przeziębienia i jako dodatek do herbaty-wyszukiwanie przepisu, omówienie sposobu wykonania.
3. Potrawy z jajek: omlety, pasty, jajecznice – wyszukiwanie i omawianie przepisów, zajęcia praktyczne, degustacja.

Trening nauki higieny:

1. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.

Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:

1. Czyste ubranie – schludny wygląd – dbanie o odzież i pranie – jak rozpoznać brudne i czyste ubranie, segregowanie ubrań (czyste – brudne, białe – czarne – kolorowe), składanie ubrań, komponowanie stroju (z uwzględnieniem kolorystyki, stylu, okoliczności).
2. Doskonalenie umiejętności doboru odzieży do swojej sylwetki; nauka odczytywania rozmiaru odzieży – pogadanki, kontrola wyglądu przed lustrem.
3. Styl i ubiór. Jak wyglądać schludnie i z klasą?
4. Jak ubierać się korzystnie po 40-ce.
5. Kolorystyka – dobór do typu urody.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Powiedz to gestem – nauka prostych gestów i komunikatów niewerbalnych.
2. Jak zaczynać rozmowę i jak kończyć?
3. Jak zadać pytanie i jak odpowiedzieć?

Trening umiejętności praktycznych:

1. Jak to otworzyć – ćwiczenia praktyczne w zakresie otwierania i zamykania pojemników, pudełek, zakrętek.
2. „Do celu” zgodnie z instrukcją – dostarczanie przedmiotów we wskazane miejsce.
3. Jak zaplanować swój dzień- nauka organizacji czasu.
4. Bezpieczne przechowywanie jedzenia.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Brać, czy nie brać? Poznajanie zasad i konsekwencji zaciągania kredytu bankowego.
2. Utrwalanie umiejętności wydawania drobnych pieniędzy z portfela.
3. Zarządzanie swoimi pieniędzmi – porady praktyczne.
4. Podstawy – pieniądze w świecie cyfrowym, karty, płatności online.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Komunikacja interpersonalna: sztuka przeproszenia i przyjmowania przeprosin.
2. Co to znaczy być dobrym kolegą/ koleżanką?
3. Wspólnie dbamy o naszą planetę – segregacja odpadów (zabawa sprawnościowa „segregujemy odpady”, pogadanki na temat oszczędzania energii, wody).
4. Krytyka – jak sobie z nią radzić? Kiedy bywa konstruktywna? – pogadanki, filmy edukacyjne.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Prima aprilisowy seans filmowy: wspólne oglądanie komedii.
2. Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków – rozwijanie zainteresowań kulturą – pogadanka, spacer ulicami miasta w poszukiwaniu średzkich zabytków.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę wiosenną.
2. Jak to rośnie? – wzrost rośliny (układanie kolejności, rozumienie ciągów zdarzeń i przyczynowości), obserwacja roślin w ogrodzie.
3. Myślenie i rozumowanie: co pasuje, a co nie? Kategoryzacja. Dokończ ciąg, znajdź brakujące elementy.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.

Integracja:

1. Śniadanie Wielkanocna – wspólny posiłek.

Edukacja zdrowotna:

1. W zdrowym ciele zdrowy duch – proste ćwiczenia rozciągające, ogólnousprawniające; codzienna gimnastyka poranna.
2. Światowy Dzień Zdrowia – pogadanka tematyczna na temat zdrowych nawyków żywieniowych.
3. Dlaczego myjemy owoce i warzywa?
4. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.
5. Dobrze widzieć – cykl zajęć na temat - właściwej higieny oczu, czy zbilansowana dieta ma wpływ na nasz wzrok, wpływ urządzeń mobilnych na nasz wzrok, regularne badanie wzroku, czy to ważne? Choroby oczu.
6. Alergie – na czym polega alergia, objawy, zapobieganie, leczenie, kalendarz pylenia roślin.

Stymulacja sensoryczna:

1. Co to za zapach? – zagadki sensoryczne związane z zapachami.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Każdy krok to energia – spacer.
2. Nordick walking.
3. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
4. Gimnastyka korekcyjna.
5. Ćwiczenia oddechowe.
6. Ćwiczenia czynno – bierne.
7. Wyjścia na basen.

Zajęcia warsztatowe:

1. „EKO – DOM”. Jak żyć bardziej ekologicznie (w ramach treningu umiejętności interpersonalnych).

MAJ**Arteterapia:**

1. „Słońce”- prace oparte na wzornictwie użytkowym i grafice. Przestrzenne świetlne obrazy, wykonane technikami poznanymi na wcześniejszych zajęciach. Motyw przewodni zajęć stanowi twórczość Jamesa Turrella.
2. „Powiew”- konstrukcje kinetyczne z materiałów reagujących na ruch powietrza, powiew. W ramach zajęć powstaną również łapacze wiatru (jak łapacze snów, ale po naszymu i współcześnie).
3. „Łąka”- cykl inspirowany strukturami i rytmem natury. Uczestnicy tworzą płaskorzeźby, rysunki i odciski w glinie ceramicznej, nawiązując do motywów roślinnych i organicznych form łąki - traw, liści, kamieni, insektów. Praca z gliną ceramiczną pozwala doświadczyć dotyku ziemi, faktury i miękkości materiału.

Hortiterapia:

1. Prasowanie kwiatów wiosennych: przygotowanie wiosennych roślin do suszenia w prasach. Omawianie właściwości leczniczych kwitnących wiosną krzewów, zbieranie do suszenia kwiatów lilaka, bzu czarnego oraz układanie do suszenia.
2. Pielęgnacja ogródka: wysadzanie rozsady warzyw oraz kwiatów do gruntu, wysiewy ziół oraz kwiatów jednorocznych.
3. Parkowe medytacje: wyjście do parku w celu obserwacji zmian, jakie zachodzą w przyrodzie.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - mycie rąk – dlaczego to takie ważne?
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków,
 - kształtowanie i podtrzymywanie umiejętności w zakresie porządkowania naczyń kuchennych, stosowania odpowiednich środków,
 - podtrzymywanie umiejętności obsługi sprzętów AGD.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
3. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – wykonanie drewnianych stojaków na flagę,
 - docinanie desek piłą ręczną,
 - łączenie drewna i innych materiałów przy użyciu kleju, gwoździ, wkrętów.

Trening kulinarny:

1. Odmierzanie składników (np. kubkiem, łyżką, miarką).
2. Kanapki i wrapy na wynos – zajęcia praktyczne.
3. Sałatki makaronowe – przepisy, porady, przygotowanie.
4. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
5. „Z teorii w praktykę” – syrop z kwiatów czarnego bzu - idealny na przeziębienie i jako dodatek do herbaty - wyszukiwanie przepisu, omówienie sposobu przygotowania.

Trening nauki higieny:

1. Pielęgnacja włosów i skóry głowy (regularne mycie, czesaniem dobór fryzury) – pokaz czesania i używania grzebienia/ szczotki, pogadanka na temat pielęgnacji włosów, doboru odpowiednich kosmetyków
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. Właściwa higiena ucha – jak prawidłowo je czyścić, jakich preparatów używać, czego należy unikać, kiedy skontaktować się z lekarzem?
4. Schłodny wygląd i zapach, a relacje z ludźmi.
5. Jak dbać o siebie, by inni czuli się dobrze w naszym towarzystwie.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Dobór odpowiedniego obuwia do stylizacji, pielęgnacja i konserwacja obuwia – pogadanka, filmiki edukacyjne.
2. Zdrowe włosy to piękne włosy.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Moje ulubione jedzenie – wskazywanie lub mówienie, co lubię/ czego nie lubię jeść.
2. Rozmowa gestem – nauka podstawowych gestów komunikacyjnych (proszę, dziękuję, koniec).

Trening umiejętności praktycznych:

1. Porządki w ogrodzie – dbanie o rabaty, zmiatanie chodników, mycie ławek, leżaków
2. Kosiarka – jak bezpiecznie jej używać, czyszczenie po użyciu.
3. Czyszczenie różnych powierzchni – drewno, szkło, metal.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Promocje – porównaj zanim skorzystasz, czyli jak nie dać się oszukać?
2. Ważne zasady przed pójściem na zakupy – nie rób zakupów na głodnego, czytaj etykiety, zrób listę zakupów, nie kupuj.....
3. Inflacja i wartość pieniądza w czasie: czemu kiedyś za złotówkę kupiło się więcej?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Rozwijanie kompetencji emocjonalno – poznawczych – smutek, radość, złość – dopasowywanie emocji do sytuacji, nasze emocje, jak je pokazujemy, co zrobić gdy jestem zły, empatia – czym jest i jak ją okazać, ćwiczenia relaksacyjne w radzeniu sobie z napięciem.

2. Dzień Matki – tworzenie „mapy wdzięczności” – formułowanie podziękowania, miłych słów skierowanych do mam.
3. Mowa ciała – gesty – znaczenie gestów, pułapki, jak je poprawnie rozpoznawać.
4. Samorealizacja i uważność – co to znaczy „zatrzymać się i pomyśleć”

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę wiosenną.
2. Wiosenne zagadki obrazkowe – opisywanie tego, co znajduje się na obrazku.
3. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
4. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.
5. Układanki logiczne, puzzle.

Edukacja zdrowotna:

1. Zdrowe serce i oddech – co pomaga, a co szkodzi naszemu sercu, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, jak prawidłowo oddychać – ćwiczenia z balonem, spacer i lekki ruch jako profilaktyka chorób, słuchamy swojego organizmu – kiedy trzeba odpocząć.
2. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
3. Pogadanka z pielęgniarką położną o tematach kobiecych związanych z higieną sfery intymnej, samobadaniem piersi, okresem i przechodzeniem menopauzy.
4. Ukąszenie kleszcza – podstawowe informacje, filmy edukacyjne.
5. „Moja Menopauza” – cykl zajęć - kontynuacja.

Stymulacja sensoryczna

1. Zgadnij co to? – rozpoznawanie zapachów lub faktur i nazywanie ich.

Integracja:

1. Dzień Strażaka – spotkanie z przedstawicielem Straży Pożarnej – pogadanka na temat pracy Strażaka, zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życia codziennego.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Siła w harmonii – trening siłowy z lekkim obciążeniem lub gumami oporowymi.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.

Zajęcia warsztatowe:

1. Śpiewamy z radością – warsztaty muzyczne (w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego).

CZERWIEC

Arteterapia:

1. „Słońce”- prace oparte na wzornictwie użytkowym i grafice. Przestrzenne świetlne obrazy, wykonane technikami poznanymi na wcześniejszych zajęciach. Motyw przewodni zajęć stanowi twórczość Jamesa Turrella.
2. „Powiew”- konstrukcje kinetyczne z materiałów reagujących na ruch powietrza, powiew. W ramach zajęć powstaną również łapacze wiatru(jak łapacze snów, ale po naszymu i współcześnie).
3. „ Łąka”- cykl inspirowany strukturami i rytmem natury. Uczestnicy tworzą płaskorzeźby, rysunki i odciski w glinie ceramicznej, nawiązując do motywów roślinnych i organicznych form łąki - traw, liści, kamieni, insektów. Praca z gliną ceramiczną pozwala doświadczyć dotyku ziemi, faktury i miękkości materiału.

Hortiterapia:

1. Wycieczka do Ogrodu Botanicznego: wyjazd integracyjny - edukacyjny połączony z treningiem motoryki dużej i relaksacji. Obserwowanie przyrody, poznawanie nowych gatunków roślin dzikich oraz ozdobnych.
2. Spacer relaksacyjny oraz pielęgnacja ogródka: wyjście na dziedziniec - pielęgnacja wspólnie założonego ogródka, podlewanie, zbieranie plonów (ścinianie ziół), obserwowanie zmian, jakie zachodzą w przyrodzie oraz posadzonych roślinach. Oddechowe ćwiczenia relaksacyjne. Powrót do sali oraz przygotowanie lemoniady ziołowej.
3. "Jagodowy zawrót głowy" - jagoda kamiczacka, truskawka: poznajemy owoce jagodowe (karta pracy), obserwacja etapów wzrostu truskawek, właściwości. Degustacja świeżych owoców truskawki. Przygotowanie koktajlu truskawkowego.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - higiena ciała – doskonalenie umiejętności w zakresie dobru odpowiednich środków higienicznych, dostosowania odzieży do panujących warunków atmosferycznych.
2. Trening budżetowy – rozwijanie i utrwalanie nabytych umiejętności – kontynuacja działań.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków,
 - przepisy kulinarne – doskonalenie umiejętności korzystania z nich, odmierzania odpowiednich ilości składników.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Kronika ŚDS.
3. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
4. Zdjęcia do kalendarza – plenery naszego miasta.
5. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - posługiwanie się narzędziami ręcznymi, elektronarzędziami oraz przyrządami mierniczymi,
 - praca w drewnie - wykonanie drewnianego stojaka do projektora,
 - porządkowy: porządkowanie pracowni,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Mój pomysł na lodowy deser – samodzielne komponowanie deserów.
2. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
3. „Z teorii w praktykę”- wyszukiwanie przepisów na proste ciasta bez pieczenia, omówienie sposobu przygotowania.
4. Desery z truskawkami, koktajle.
5. Sezonowe owoce w kuchni – sałatki owocowe.
6. Przepisy na letnie przekąski – mini pizze, koreczki, tortille.

Trening nauki higieny:

1. Dbam o świeżość – higiena latem – rozumienie potrzeby częstszego mycia i zmiany odzieży, co robić, by ładnie pachnieć latem, dobór ubrań, tkanin do warunków pogodowych, przygotowanie mgiełki zapachowej
2. Moja codzienna higiena – tworzenie plakatu, planszy z harmonogramem higieny dnia.

3. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku, po wyjściu z toalety, po zakończonych zajęciach.
4. Właściwa higiena nosa - rodzaje preparatów do czyszczenia nosa, inhalacje, dlaczego higiena nosa jest ważna – zapobieganie infekcjom, lepsze oddychanie, wsparcie dla zatok, nawilżenie - pogadanka, filmy edukacyjne.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Dobieranie odpowiedniej odzieży do panujących warunków atmosferycznych, z uwzględnieniem rodzajów tkanin.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. W moim domu jest – opowiadanie lub wskazywanie obrazków, przedmiotów domowych.
2. Proszę, dziękuję, przepraszam – magiczne słowa w komunikacji.
3. Jak mówić żeby inni mnie rozumieli (tempo, ton, głośność, jasność wypowiedzi).
4. Jak reagować w sytuacjach zagrożenia – wezwanie pomocy.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Mycie okien – jak się za to zabrać, dobór odpowiednich środków, kolejność wykonywania czynności; okna i co jeszcze? – mycie parapetów, kwiatów, zmiana firanek.
2. Prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Priorytety, a „zachcianki” – jak zaplanować nieplanowane wydatki?
2. Kalkulator – ćwiczenia poprawnego posługiwania się kalkulatorem.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Zachowania w miejscach publicznych – w sklepie, autobusie, urzędzie, jak prosić o pomoc, witanie się z osobami nieznanymi, uczymy się czekać na swoją kolej, savoir – vivre w codziennych sytuacjach.
2. Dzień Ojca – tworzenie „mapy wdzięczności” - formułowanie podziękowania, miłych słów skierowanych do taty.
3. „Jaki jestem? Oto jest pytanie?” Samoocena – projekcja filmu, pogadanka po filmie.
4. Świadomość siebie i emocji: jak ciało reaguje na emocje (intercepcja). Moje mocne strony i słabsze strony.
5. Komunikacja interpersonalna: jak prosić o pomoc lub o coś, czego potrzebuję.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę wiosenną i letnią.
2. Co zabierzemy na piknik – wybór potrzebnych rzeczy, odrzucanie tego co niepotrzebne na podstawie materiału obrazkowego (rozwijanie logicznego myślenia, rozumienia sytuacji społecznych).
3. Uwaga i koncentracja: ćwiczenia pamięci słuchowej i wzrokowej (np. zapamiętaj kolejność obrazków, dźwięków).
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.
6. Układanki logiczne, puzzle.

Stymulacja sensoryczna

1. Słodki, słony, kwaśny, gorzki – rozpoznawanie smaków.

Edukacja zdrowotna/profilaktyka

1. Dzień Ochrony Środowiska – kształtowanie i podtrzymywanie nawyków prawidłowego segregowania odpadów.

2. Chronię się przed słońcem – tworzenie plakatów.
3. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.
4. Higiena psychiczna i emocjonalna: czym jest higiena psychiczna? – jak dbać o zdrowie umysłu?
5. Pierwsza pomoc – podstawowe pojęcia, numer alarmowy, wzywanie pomocy.
6. Czym złagodzić ukąszenie komara – domowe sposoby.

Integracja:

1. Powitanie lata – spotkanie integracyjne, grill na dziedzińcu ŚDS.
2. „Śniadania z różnych zakątków świata” – przygotowanie (kolejno przez każdą z grup) wspólnego śniadania z wylosowanego zakątka świata (w ramach treningu kulinarnego, treningu umiejętności spędzania czasu wolnego).

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Czas błyszczyć w ruchu – treningi plenerowe, taniec na świeżym powietrzu.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.
5. Ćwiczenia oddechowe.
6. Gry i zabawy sprzed lat – skakanka, guma.
7. Wzmacniamy nogi – ćwiczenia czynne i oporowe.

LIPIEC

Arteterapia:

1. „Ze starego coś nowego”- cykl wakacyjnych zajęć poświęcony pracy z drewnem i odnawianiu starych przedmiotów. Uczestnicy nadają nowe życie elementom z odzysku - drewnianym klocom, ramkom, pudełkom, fragmentom mebli, deskom i odpadom ze stolarni. W pracy łączone są techniki renowacyjne i artystyczne - szlifowanie, bejcowanie, patynowanie, malowanie i zdobienie. Zajęcia skupiają się na doświadczeniu przemiany tego, co zniszczone, w nowe, piękne i wartościowe.
2. „Sztuka ziemi”- land-art czyli prace ulotne, nietrwałe, biodegradowalne. Uczestnicy pracują w przestrzeni otwartej, obserwując krajobraz i komponując z jego elementów tymczasowe struktury. Ważnym elementem jest dokumentacja fotograficzna, stanowiąca zapis procesu i śladu twórczego. Tworzenie form inspirowane twórczością artystów land-artu min. Roberta Smithsona, Richarda Longa i Nancy Holt.

Hortiterapia:

1. Ziołowa apteczka: tworzymy zapasy ziół na zimę: ścinamy miętę, melisę, rumianek oraz inne zioła, które udało się wysiać i wysadzić wiosną. Dotykamy, wachamy, próbujemy: przygotowanie orzeźwiającego napoju ziołowego.
2. Pielęgnacja roślin w ogrodzie: pielęgnacja, podlewanie, przycinanie rośliny w ogrodzie. Zrywanie plonów. Ścinanie kwitnących kwiatów i układanie z nich bukietów. Kondycjonowanie roślin – poznanie nowego terminu i zasad.
3. Roślinne koło koloru: przy użyciu koła z kolorami tęczy uczestnicy, na dziedzińcu szukają roślin o określonym kolorze. Poznawanie różnych faktur roślin, omawianie wrażeń dotykowych i wizualnych.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy – utrwalanie nabytych umiejętności.
2. Trening nauki higieny:
 - higiena ciała – Kobieta i mężczyzna, czy są jakieś różnice? – stereotypy związane z pielęgnacją i stosowanymi kosmetykami.
3. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych: kształtowania umiejętności współpracy oraz wzajemnej pomocy w czasie zajęć.

4. Trening umiejętności praktycznych:

- obróbka i przygotowywanie prostych posiłków,
- rozwijanie umiejętności w zakresie porządkowania stanowiska pracy, pracowni, naczyń kuchennych,
- rozwijanie umiejętności w zakresie obsługi sprzętów kuchennych,
- utrwalanie umiejętności w zakresie prania i prasowania odzieży ochronnej,
- domowe przetwory – idealny sposób na zimowe zapasy – zapoznanie z zasadami przygotowywania i przechowywania przetworów w słoikach.

Pracownia komputerowa:

1. Zdjęcia do kalendarza – letnie plenery naszego miasta. Wyjazdy nad jezioro z uwzględnieniem rozkładów jazdy autobusów miejskich i podmiejskich.
2. Wyszukiwanie połączeń w internecie.
3. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w Internecie.
4. Prace nad kopertami w różnych formatach.
5. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
6. Szykujemy plecak na wakacje – co powinno się w nim znaleźć?
7. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Obsługa szlifierki.
2. Przypomnienie nazewnictwa narzędzi stolarskich z uwzględnieniem ich przeznaczenia i zastosowania.

Trening kulinarny:

1. Smaki lata – lekkie posiłki na ciepłe dni (przygotowanie lemoniady, koktajli, sałatek owocowych).
2. Piknikowe menu – co zabrać na piknik, tworzenie szaszłyków owocowych.
3. Potrawy z warzyw sezonowych – szukanie ciekawych przepisów.
4. Letnie zupy – chłodniki.
5. „Z teorii w praktykę”- wyszukiwanie przepisów na domowe lody, omówienie sposobu wykonania.

Trening nauki higieny:

1. Jak dbać o ciało latem – utrwalenie wiadomości, przygotowanie plakatu z zasadami higieny.
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku.
4. Higiena w podróży – jak zadbać o higienę w trakcie wyjazdów wakacyjnych?
5. „Co należy zrobić?” (np. po posiłku, po skorzystaniu z toalety, po powrocie do domu) – quiz lub gra.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Usprawnianie umiejętności odpowiedniego doboru odzieży do panujących warunków atmosferycznych – pogadanki.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Pakowanie torby na wyjazd – co zabrać na krótki i długi wyjazd, dbanie o własne rzeczy, ubiór, dokumenty.
2. Jak to włączyć – użytkowanie drobnego sprzętu AGD (np. podczas wykonywania koktajli).
3. Nowoczesne środki piorące – co zamiast proszku do prania? Żele i kapsułki do prania, odplamiacze, płyny do płukania.
4. Przygotowanie się do wyjścia z domu – co zrobić, o czym pamiętać?
5. Korzystanie z oferty kulturalnej (kino, biblioteka, muzeum).

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Moje miejsce w ŚDS – rozmowa o ulubionym miejscu i czynności w ośrodku.

2. Dialog, jako podstawa komunikacji – idziemy na zakupy, odgrywanie scenek sytuacyjnych.
3. Rozwijanie umiejętności wypowiadania się, aktywnego i cierpliwego słuchania innych oraz stosowania zwrotów grzecznościowych.
4. Kontakt wzrokowy – kiedy i jak go utrzymać.
5. Co można powiedzieć uśmiechem.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. W jakim sklepie to kupić – kształtowanie orientacji, planowanie i robienie zakupów.
2. Podstawowe prawa konsumenta – zwrot towarów – pogadanka, film edukacyjny.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Bezpieczne wakacje – omówienie zasad bezpieczeństwa podczas wyjazdów i spacerów, scenki sytuacyjne.
2. Savoir vivre w miejscu publicznym – rozwijanie umiejętności społecznych podczas wizyty w kawiarni – składanie zamówienia na deser lodowy.
3. Asertywność i granice: jak mówić „nie” w sposób kulturalny. Wyrażanie własnego zdania z szacunkiem.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Wśród nadmorskich i górskich szlaków – wirtualne podróże po Polsce – rozwijanie zainteresowań filmami, książkami, internetem.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę letnią.
2. Co zginęło – ćwiczenie pamięci i koncentracji (wskazywanie przedmiotu, który zniknął).
3. Duży – mały, więcej – mniej – rozwijanie pojęć matematycznych, analizy wzrokowej.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.
6. Układanki logiczne, puzzle.

Edukacja zdrowotna:

1. Woda to życie – rola nawodnienia i higieny latem (przygotowanie wody smakowej, pogadanki nt. higieny rąk).
2. Talerz zdrowego żywienia - zdrowe zamienniki produktów spożywczych - pogadanka, filmy edukacyjne.
3. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.

Stymulacja sensoryczna

1. Słucham ciszy – tworzenie kącika relaksu (świece, zapachy, muzyka).
2. Butelka spokoju – tworzenie sensorycznych butelek do wyciszenia.

Integracja:

1. Dzień Policjanta - spotkanie z przedstawicielem Policji – pogadanka na temat służby Policjanta, zasad bezpieczeństwa, bezpieczeństwa w czasie wakacji.
2. Karaoke na świeżym powietrzu – wspólne śpiewanie piosenek na dziedzińcu.
3. „Śniadania z różnych zakątków świata” – przygotowanie (kolejno przez każdą z grup) wspólnego śniadania z wylosowanego zakątka świata (w ramach treningu kulinarnego, treningu umiejętności spędzania czasu wolnego).

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Radość w każdym ruchu – aktywność rekreacyjna – gry i zabawy plażowe, pilates na trawie.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.

3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.
5. Gry i zabawy ruchowe.

Zajęcia warsztatowe:

1. „Złap chwile lata” – warsztaty fotograficzne (w ramach treningu umiejętności praktycznych, treningu umiejętności interpersonalnych).

SIERPIEŃ

Arteterapia:

1. „Ze starego coś nowego” - cykl wakacyjnych zajęć poświęcony pracy z drewnem i odnawianiu starych przedmiotów. Uczestnicy nadają nowe życie elementom z odzysku - drewnianym klockom, ramkom, pudełkom, fragmentom mebli, deskom i odpadom ze stolarni. W pracy łączone są techniki renowacyjne i artystyczne - szlifowanie, bejcowanie, patynowanie, malowanie i zdobienie. Zajęcia skupiają się na doświadczeniu przemiany tego, co zniszczone, w nowe, piękne i wartościowe.
2. „Sztuka ziemi” - land-art czyli prace ulotne, nietrwałe, biodegradowalne. Uczestnicy pracują w przestrzeni otwartej, obserwując krajobraz i komponując z jego elementów tymczasowe struktury. Ważnym elementem jest dokumentacja fotograficzna, stanowiąca zapis procesu i śladu twórczego. Tworzenie form inspirowane twórczością artystów land-artu min. Roberta Smithsona, Richarda Longa i Nancy Holt.

Hortiterapia:

1. Zatrzymaj lato. Suszymy kwiaty na płasko cz.II: zbieranie i suszenie kwiatów na płasko, przeznaczonych do późniejszego tworzenia obrazów.
2. Spacer obserwacyjny w ogrodzie połączony z pielęgnacją: pielęgnacja, podlewanie, przycinanie roślin w ogrodzie, zrywanie plonów, obserwacja zachodzących w przyrodzie zmian.
3. Magia kwiatów: właściwości barwiące roślin (kwiaty, liście), zastosowanie naturalnych barwników na różnego rodzaju papier, wykonanie roślinnego obrazu.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - jak chronić skórę w upalne dni – pogadanki z wykorzystaniem informacji znalezionych w internecie.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności prawidłowego przechowywania żywności,
 - domowe przetwory – idealny sposób na zimowe zapasy – przygotowywanie zapraw.

Pracownia komputerowa:

1. Wyjazdy nad jezioro z uwzględnieniem rozkładów jazdy autobusów miejskich i podmiejskich. Wyszukiwanie połączeń w Internecie.
2. Zdjęcia do kalendarza na 2026 r. – plenery naszego miasta.
3. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w Internecie.
4. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych
5. Zdjęcia do kalendarza – plenery naszego miasta.
6. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisania i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - nauka lakierowania i bejcowania - lakierowanie i barwienie powierzchni drewnianych,
 - prace renowacyjne drewnianych elementów na dziedzińcu ŚDS.

Trening nauki higieny:

1. Jak dbać o ciało latem – utrwalenie wiadomości, przygotowanie plakatu z zasadami higieny; rodzaje kosmetyków z filtrem – pogadanka, filmy edukacyjne.
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. Właściwa higiena stóp - mycie; osuszanie; nawilżenie; dobór i zmiana skarpet; dobór odpowiedniego obuwia; higiena paznokci; kontrola stóp pod kątem skaleczeń.
4. „Drogi Panie czas się ogolić” – czynność dnia codziennego.
5. Kąpiel – temperatura wody a zdrowie.

Trening kulinarny:

1. Smaki lata – lekkie posiłki na ciepłe dni (przygotowanie lemoniady, koktajli, sałatek owocowych).
2. Piknikowe menu – co zabrać na piknik, tworzenie szaszłyków owocowych.
3. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
4. „Z teorii w praktykę”- mrożona herbata, wyszukiwanie przepisu, zakup produktów, wykonanie i degustacja.
5. Ogórki i warzywa w słoikach – kiszenie: zajęcia praktyczne.
6. Domowe przetwory: dżemy, konfitury, kompoty.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Moje miejsce w ŚDS – rozmowa o ulubionym miejscu i czynności w ośrodku.
2. Dialog, jako podstawa komunikacji – idziemy na zakupy, odgrywanie scenek sytuacyjnych.
3. Odgadywanie emocji po twarzy, głosie i zachowaniu.
4. Co ktoś miał na myśli? – rozumienie sytuacji i kontekstów.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodnictwo – porządkowy – pielęgnacja roślin, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS, zbieranie i suszenie kwiatów.
2. Pakowanie torby na wyjazd – co zabrać na krótki i długi wyjazd, dbanie o własne rzeczy, ubiór, dokumenty.
3. Jak to włączyć – użytkowanie drobnego sprzętu AGD (np. podczas wykonywania koktajli).
4. Jak bezpiecznie korzystać z pralki – utrwalenie podstawowych zasad.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Bezpieczne wakacje – omówienie zasad bezpieczeństwa podczas wyjazdów i spacerów, scenki sytuacyjne.
2. „Szacunek” - co to jest szacunek, komu należy okazywać szacunek, jak okazywać szacunek w rozmowie i zachowaniu.
3. Relacje i współpraca: jak rozwiązywać konflikty bez kłótni. Empatia – rozumienie emocji innych.
4. Samorealizacja i uważność – jak rozpoznać, że zaczynamy się złościć.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Wśród nadmorskich i górskich szlaków – wirtualne podróże po Polsce – rozwijanie zainteresowań filmami, książkami, internetem – kontynuacja.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę letnią.
2. Co zginęło – ćwiczenie pamięci i koncentracji (wskazywanie przedmiotu, który zniknął).

3. Duży – mały, więcej – mniej – rozwijanie pojęć matematycznych, analizy wzrokowej.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.
6. Układanki logiczne, puzzle.

Stymulacja sensoryczna

1. Słucham ciszy – tworzenie kącika relaksu (świece, zapachy, muzyka).
2. Butelka spokoju – tworzenie sensorycznych butelek do wyciszenia.

Edukacja zdrowotna:

1. Woda to życie – rola nawodnienia i higieny latem (przygotowanie wody smakowej, pogadanki nt. higieny rąk).
2. Udar słoneczny - co to jest udar słoneczny, jakie są objawy udaru; co zrobić aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru; co zrobić, gdy u kogoś zauważymy objawy udaru.
3. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
4. „Moja Menopauza” – cykl zajęć – kontynuacja.

Integracja:

1. „Śniadania z różnych zakątków świata” – przygotowanie (kolejno przez każdą z grup) wspólnego śniadania z wylosowanego zakątka świata (w ramach treningu kulinarnego, treningu umiejętności spędzania czasu wolnego).
2. „Rodzinne biesiadowanie” – spotkanie z rodzinami.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Lekko, ale regularnie – poranne rozciągania.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.
5. Gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

WRZESIEŃ

Arteterapia:

1. „Ślady”- grafika warsztatowa inspirowana naturą i fakturą. Cykl zajęć poświęcony prostym technikom druku i monotypii. Uczestnicy tworzą odbitki i matryce z naturalnych faktur, pianki, tkanin i papieru, eksperymentując z kolorem, rytmem i przypadkiem. Zajęcia rozwijają min. zmysł obserwacji, zrozumienie procesu przyczynowo - skutkowego, budowanie sprawczości i akceptację błędu i przypadku.
2. „Jesienny teatr światła” - uczestnicy tworzą formy przestrzenne (lampiony) z papieru, mas papierowych, tkanin i naturalnych materiałów. Zajęcia rozwijają wrażliwość na światło, fakturę i przestrzeń.
3. „Warstwy” - uczestnicy wykonują obrazy, których istotą jest nakładanie, ścieranie, odkrywanie i odsłanianie kolejnych warstw pracy. W procesie twórczym wykorzystane zostaną wydruki obrazów Anselma Kiefera i Marka Bradforda, które posłużą za przykłady a także część prac.

Hortiterapia:

1. "Na straganie" - warzywa w akcji: warzywa korzenne – ich właściwości i sposób uprawy, wsadzenie do doniczek odciętych „piętek” warzyw korzennych w celu pozyskania młodych listków.
2. " Święto plonów" oraz Domowa apteczka ziołowa: zbieranie plonów z naszego ogródka, degustacja warzyw – omawianie walorów smakowych. Suszenie ziół i kwiatów na zimę. Omówienie wpływu wybranych ziół na nasz organizm, wykonanie leczniczego napoju ziołowego.
3. "Jesienny gobelin z roślin": co to jest gobelin, gdzie wykorzystywano gobeliny, co oznaczały.

Wykonanie wspólnej pracy.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:
 - doskonalenie umiejętności dbania o czysty i estetyczny wygląd odzieży, bielizny, obuwia – pogadanki.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowywania prostych posiłków,
 - doskonalenie umiejętności porządkowych w czasie przygotowywania posiłku, po zakończonych zajęciach,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w Internecie.
2. Kronika ŚDS.
3. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
4. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.
5. Zdjęcia do kalendarza – jesienne plenery naszego miasta.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – doskonalenie umiejętności odmierzania, cięcia, szlifowania drewnianych elementów,
 - nauka obsługi wiertarki,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.),
 - prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS.

Trening kulinarny:

1. Jesienne smaki – tworzenie obrazkowego menu z jesiennych przysmaków; pyszne pomysły na gruszkę.
2. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
3. „Z teorii w praktykę” - syrop z cebuli na przeziębienie – wyszukiwanie przepisu, omówienie sposobu wykonania.
4. Drugie śniadanie – robimy wspólne śniadanie z przyniesionych produktów.
5. Jak planować posiłki na tydzień.
6. Proste obiady – makaron, naleśniki, ryż.

Trening nauki higieny:

1. Porządek w kosmetykach – rozpoznawanie rodzajów kosmetyków, prawidłowe przechowywanie kosmetyków, segregowanie kosmetyków ze względu na ich przeznaczenie (do kąpieli, do włosów, do twarzy, do zębów), wykonanie etykietek na kosmetyki.
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. Higiena podczas choroby i przeziębienia – najczęstsze błędy podczas choroby - pogadanka, filmy edukacyjne.
4. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku.
5. Moje ciało i jak o nie dbam.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
2. „Być kobietą” - filmiki edukacyjne dotyczące doboru biżuterii do ubrania i okazji.
3. Wizerunek w społeczności: wpływ wyglądu na pewność siebie. Zasady schludnego wyglądu kontaktach społecznych.

Trening umiejętności komunikacyjnych

1. Powiedz, co robię – opisywane prezentowanych czynności.
2. Zabawy muzyczno – ruchowe – reagowanie na słowa „stop” i „start”.
3. Jak rozpoznać, że ktoś żartuje, grozi, jest smutny.
4. Czy słucham uważnie? – trening aktywnego słuchania.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo – porządkowy – pielęgnacja roślin doniczkowych i ogrodowych, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS.
2. Porządkujemy naszą pracownię – wspólne organizowanie przestrzeni - przegląd materiałów (co się kończy, co trzeba uzupełnić), czyszczenie, segregowanie i układanie pomocy terapeutycznych.
3. Domowe sposoby na czyszczenie srebrnej biżuterii - pasta do zębów, coca – cola, folia aluminiowa, sól kuchenna, piwo, proszek do prania, płyn do naczyń – co wybrać?

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Powakacyjna powtórka – przypomnienie podstawowych zagadnień związanych z racjonalnym gospodarowaniem posiadanymi środkami finansowymi.
2. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominałów i wydawania drobnych kwot pieniędzy z portfela.
3. Podstawowe prawa konsumenta – reklamacja – pogadanka, film edukacyjny.
4. Nieudane zakupy: pomyśl dwa razy zanim coś kupisz.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Jesienne nastroje – rozpoznawanie i nazywanie emocji, jak radzić sobie ze smutkiem.
2. Asertywność i granice: obrona swoich granic w różnych sytuacjach. Reagowanie na presję grupy.
3. Wartości – czym są wartości i jakie mają znaczenie w życiu człowieka - pogadanka, film edukacyjny, karty pracy.
4. Radzenie sobie ze stresem – techniki i rozmowy o emocjach.
5. Dzień Chłopaka – historia i ciekawostki.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę letnią, jesienną.
2. Rozwijanie funkcji poznawczych, ćwiczymy pamięć i koncentrację (gry pamięciowe, rebusy, ćwiczenia logiczne).
3. Ćwiczenia percepcji wzrokowej, klasyfikacji (np. segregowanie liści).
4. Pamięć i uczenie się – moje wspomnienie – trening autobiograficzny (rozmowy o przeszłości).
5. Samoświadomość i motywacja poznawcza – co potrafię dobrze? Wzmacnianie poczucia skuteczności.

Stymulacja sensoryczna

1. Spacer sensoryczny wśród darów natury.
2. Tworzenie muzyki przy użyciu naturalnych materiałów (patyki, kamyki, liście, kasztany).

Edukacja zdrowotna:

1. Zdrowe nawyki – ustalanie planu dnia, regularne posiłki i picie wody, dbanie o czystość rąk, aktywność fizyczna, znaczenie snu, odporność jesienią.
2. „Higiena snu – podstawowe zasady higieny snu” – ćwiczenia ułatwiające zasypianie; nawyki, które rujną sen; jak radzić sobie z bezsennością; odpowiednie techniki oddechu przy problemach ze snem; co dzieje się w mózgu podczas drzemki – filmiki edukacyjne i pogadanka.
3. „Moja Menopauza” – cykl zajęć.

Integracja:

1. Zakończenie lata - spotkanie integracyjne na dziedzińcu ŚDS.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Nowa energia, nowy rytm – trening obwodowy.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.
5. Wyjścia na basen.

PAŹDZIERNIK**Arteterapia:**

1. „Ślady” - grafika warsztatowa inspirowana naturą i fakturą. Cykl zajęć poświęcony prostym technikom druku i monotypii. Uczestnicy tworzą odbitki i matryce z naturalnych faktur, pianki, tkanin i papieru, eksperymentując z kolorem, rytmem i przypadkiem. Zajęcia rozwijają min. zmysł obserwacji, zrozumienie procesu przyczynowo - skutkowego, budowanie sprawczości i akceptację błędu i przypadku.
2. „Jesienny teatr światła” - uczestnicy tworzą formy przestrzenne (lampiony) z papieru, mas papierowych, tkanin i naturalnych materiałów. Zajęcia rozwijają wrażliwość na światło, fakturę i przestrzeń.
3. „Warstwy” - uczestnicy wykonują obrazy, których istotą jest nakładanie, ścieranie, odkrywanie i odsłanianie kolejnych warstw pracy. W procesie twórczym wykorzystane zostaną wydruki obrazów Anselma Kiefera i Marka Bradforda, które posłużą za przykłady a także część prac.

Hortiterapia:

1. Przygotowanie ogródka do zimy: sezonowa pielęgnacja ogródka i rosnących w nim roślin. Zbieranie ostatnich plonów, ścinanie kwiatów oraz ziół. Usuwanie z grządek pozostałości po rosnących warzywach i przekładanie do kompostownika. Uzupełnienie rabat świeżym kompostem. Przypomnienie zasad kompostowania odpadów roślinnych. Zbieranie suchych liści.
2. Kolory jesieni - warsztaty florystyczne: układanie bukietów i tworzenie wianków z kwiatów i innych darów jesieni. Pogadanka na temat sposobów wzmacniania organizmu i zachowania dobrego nastroju mimo zmieniającej się pogody.
3. Dyniowy zawrót głowy: różne gatunki dyni, ich właściwości zdrowotne i warunki uprawy. Warsztaty praktyczne: pieczenie dyniowych ciasteczek.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy: doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowania tygodniowego jadłospisu i dokonania zakupu potrzebnych produktów spożywczych.
2. Trening nauki higieny:
 - mycie i pielęgnacja stóp – jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja – pogadanki z wykorzystaniem informacji i filmików z internetu.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowywania posiłków,
 - utrwalanie nawyków dbania o porządek podczas przygotowywania posiłku,
 - utrwalanie umiejętności mycia naczyń kuchennych, układania naczyń w zmywarce, czyszczenia zlewów kuchennych,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w Internecie.
2. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.

3. Spacery po jesiennych parkach. Zbieranie kolorowych liści na dekoracje jesienne – inspiracje z internetu.
4. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – wykonanie drewnianych ozdób bożonarodzeniowych, odrysowywanie elementów,
 - prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Tosty jak lubię – samodzielne przygotowanie tostów.
2. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
3. „Z teorii w praktykę” - szybkie i zdrowe śniadanie – omlet – wyszukiwanie przepisu, zakup produktów, wykonanie i degustacja.
4. Potrawy z dyni – zupa, placki, ciasto.
5. Jabłka w kuchni – szarlotka, pieczone jabłka, mus.
6. Warzywa korzeniowe – marchew, burak, seler (jakie mają wartości zdrowotne, degustacja).
7. Rozgrzewające przyprawy : cynamon, imbir, goździki (jak działająca organizm człowieka).

Trening nauki higieny:

1. Manicure, pedicure – wyjaśnienie pojęć, pokaz pielęgnacji paznokci przy użyciu pilniczka, namaczanie dłoni w ciepłej wodzie z mydłem, kosmetyki do dłoni i paznokci.
2. Właściwa higiena rąk – choroby wynikające z niedostatecznej higieny rąk.
3. Przygotowanie zestawu higienicznego – ćwiczenia.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Podkreślanie atutów – podstawy makijażu - naturalny makijaż dzienny/ pielęgnacja męskiej skóry. Demakijaż i regeneracja skóry. Zasady czyszczenia akcesoriów kosmetycznych przyborów do golenia.
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. Pogadanka i filmy edukacyjne dotyczące doboru torebki do ubrania i okazji.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Rozmowy o pogodzie, tworzenie kalendarza pogodowego.
2. Jak mówić o swoich uczuciach („jest mi smutno”, „boję się”, „cieszę się”).
3. Jak przedstawić się i przywitać.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Jesienne porządki – zbieranie liści w ogrodzie, porządkowanie szafek w szatni.
2. Proste sposoby ułatwiające prasowanie odzieży - nie wkładać zbyt dużej liczby ubrań do pralki, staranne rozwieszanie – strzepywanie prania, segregowanie ubrań w zależności od temperatury prasowania, odpowiednia deska do prasowania, prasowanie z parą.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Ulotki reklamowe – jak wykorzystać ulotki podczas tworzenia listy zakupów, na co zwracać uwagę?
2. Gotówka, karta, przelew, a może blik? – co na czym polega, jaka forma płatności mi najbardziej odpowiada?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Szacunek i tolerancja – różnice między ludźmi, jak reagować na złe zachowanie, tworzenie wspólnego „kodeksu dobrego zachowania”.

2. Netykieta – savoir vivre w internecie – pogadanka, filmy edukacyjne.
3. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – gdzie szukać wsparcia?
4. Świadomość siebie i emocji: co mnie uspokaja, co denerwuje. Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Akceptacja siebie i swoich uczuć.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę jesienną.
2. Znajdź różnicę – ćwiczenia koncentracji i spostrzegawczości.
3. Dopasowywanie kształtów do obrazków.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Jesienne kino – oglądanie wybranych pozycji, rozmowy na temat ich treści, walorów edukacyjnych.

Stymulacja sensoryczna

1. Tworzenie sensorycznych obrazów z liści.
2. Stymulacja słuchowa – deszcz, wiatr, szum drzew, itp.

Edukacja zdrowotna:

1. Odpoczynek i relaks – jak odpoczywać mądrze, proste sposoby na relaks (muzyka, oddech, cisza, masaż), ruch i odpoczynek, znaczenie snu i codziennego rytmu.
2. Światowy Dzień Łuszczycy – fakty i mity na temat tej choroby.
3. Nietolerancje pokarmowe – co to jest, gdzie można się zbadać, jaki rodzaj diety zastosować.
4. „Moja Menopauza” – cykl zajęć.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Wzmocnij odporność ruchem – trening funkcjonalny, ćwiczenie stabilizacji i równowagi.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne.
5. Trening relaksacyjny.

Zajęcia warsztatowe:

1. „Jesień smaków i zapachów” (zmysłowe stacje) – warsztaty sensoryczne.

LISTOPAD

Arteterapia:

1. „Świąteczny jazz i rytmy zimy”- zajęcia muzyczno - ruchowe. Ciepłe swingujące rytmy - jazz, blues, bossa nova. Uczestnicy słuchają utworów i wspólnie tworzą improwizacje na prostych instrumentach (dzwonki, marakasy, tamburyny, kije deszczowe, pudełka, drewnienka). Rozwijanie koordynacji, ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej.
2. „Ciepło dłoni” – tworzenie małych form użytkowych z gliny, mas plastycznych i drewna. Uczestnicy rozwijają sprawność manualną i zmysł faktury, doświadczają relaksu poprzez kontakt z naturalnymi materiałami i tworzenie przedmiotów symbolizujących domowe ciepło.
3. „Świąteczny stół” - cykl prac świątecznych inspirowanych ideą wspólnoty i domowego stołu. Prace rozwijające poczucie przynależności, uważności na detale i satysfakcję z tworzenia przedmiotów użytkowych.

Hortiterapia:

1. Lampiony dekorowane liśćmi: poznanie różnych gatunków traw ozdobnych. Jak się różnią kwiatostany traw w dotyku? Sadzenie traw ozdobnych na dziedzińcu. Malowanie obrazów wykorzystując kwiatostany traw.

2. Budujemy odporność na zimę: karty pracy: jakie zioła, warzywa i owoce pomagają w budowaniu odporności na zimę? Przyrządzanie napojów wzmacniających według instrukcji.
3. "Wesoły taniec nasion" - memory, ścieżka sensoryczna z nasion: zapoznanie się z różnymi rodzajami nasion, dopasowywanie nasion do roślin, przygotowanie gry memory.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - tworzenie tygodniowych jadłospisów,
 - przygotowywanie listy zakupów oraz dokonywanie zakupu potrzebnych produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - doskonalenie umiejętności i motywowanie do świadomego dbania o higienę, jako element dbania o własne zdrowie i wizerunek.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - zasady podawania posiłków – praktyczne porady dotyczące podawanie posiłku do stołu, kolejność podawania potraw, napojów, komu najpierw podajemy posiłek – pogadanki, demonstracja, zajęcia z wykorzystaniem filmików i informacji internetowych,
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - rozwijanie umiejętności wykonywania czynności porządkowych.

Pracownia komputerowa:

1. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
2. Przygotowywanie kalendarzy na kolejny rok oraz kartek świątecznych - mała poligrafia zastosowanie gilotyny, laminarki, bindownicy, maszyny tnąco-wytłaczającej.
3. Kronika ŚDS.
4. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych
5. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisania i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – przygotowanie ozdób bożonarodzeniowych – wycinanie, szlifowanie, malowanie,
 - porządkowy – porządkowanie stanowiska pracy po zakończonych zajęciach, zabezpieczenie narzędzi.

Trening kulinarny:

1. Potrawy z kasz – jej prozdrowotne działanie.
2. Jak gotować tanio i zdrowo.
3. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa podczas parzenia gorących napojów.
4. „Z teorii w praktykę” - moja ulubiona potrawa – pogadanka, wyszukiwanie przepisów, omówienie sposobu przygotowania.

Trening nauki higieny:

1. Coraz chłodniej – jak pielęgnować skórę twarzy i rąk – dobór odpowiednich kosmetyków.
2. Dlaczego myjemy zęby? – pogadanka.
3. Jak prawidłowo szczotkować zęby – ćwiczenia.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Perfumy i zapach wokół nas – uświadamianie różnicy między zapachem przyjemnym a nieprzyjemnym, zgadywanka zapachowa (rozpoznawanie zapachów), dyskusja nt. co zrobić gdy czujemy nieprzyjemny zapach (dezodorant, prysznic, pranie), tworzenie woreczków zapachowych.
2. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
3. „Włosy w czapce czy bez” – czynniki zewnętrzne wpływające na kondycję i wygląd włosów; dlaczego ważne jest noszenie czapki zimą, jak dobrać odpowiednią czapkę.
4. Jesienna odnowa: domowe spa i regeneracja po lecie: kąpiele, maski, rytuały relaksacyjne. Pielęgnacja paznokci i skórek. Poprawa kondycji włosów po lecie.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Powrót do wspomnień – rozmowy o przeszłości, tradycjach rodzinnych, oglądanie starych zdjęć.
2. Funkcje językowe i komunikacja poznawcza: rozumienie co słyszę – wykonywanie poleceń.
3. Jak rozmawiać w grupie (czekam na swoją kolej, słucham innych).

Trening umiejętności praktycznych:

1. Jak to naprawić – omówienie narzędzi niezbędnych do drobnych napraw, praktyczne działania z użyciem młotka, śrubokręta, itp.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Coraz bliżej święta – planowanie świątecznych wydatków, tworzenie listy potrzebnych rzeczy.
2. Jak należy przechowywać pieniądze.
3. Co to znaczy „inwestować w siebie”.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Odpowiedzialność i współdziałanie – moje obowiązki w grupie, pomaganie innym (rozwijanie empatii i postawy pomocy), wyrażanie opinii i wspólne podejmowanie decyzji.
2. Dzień Wszystkich Świętych – „Pamiętamy o tych, którzy odeszli”.
3. Tydzień życzliwości z okazji Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień - geneza święta, pogadanki, karty pracy, wspólne przygotowanie słoika z cytatami i miłymi słowami.
4. Budowanie zaufania w relacjach - wspólne podejmowanie decyzji.
5. Jak poradzić sobie z odrzuceniem?
6. Relacje z innymi – jak unikać toksycznych sytuacji i dbać o siebie.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Układanie prostych rytmów z darów natury – rozwijanie logicznego myślenia i pamięci operacyjnej.
2. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę jesienną.
3. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
4. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.
5. Układanki logiczne, puzzle.

Stymulacja sensoryczna

1. Faktury, ciepło, zapachy – zabawy z ciepłymi i miękkimi materiałami, wachanie przypraw, stymulacja słuchowa – muzyka relaksacyjna, dźwięki jesieni, masaże dłoni, maty sensoryczne.
2. Sezon na przeziębienia i grypę – choroby wirusowe, zasady które należy przestrzegać, aby ustrzec się przed wirusami, pogadanka, filmiki edukacyjne.

Edukacja zdrowotna:

1. Jak chronić się przed przeziębieniem i grypą – odpowiedni ubiór, dieta, higiena, sen, szczepionki – za i przeciw, domowe sposoby na przeziębienie.
2. Moja Menopauza” – cykl zajęć.

Integracja:

1. Zabawa Andrzejkowa.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Rozgrzej ciało, rozświetl umysł – cardio z elementami tanecznymi.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne, samowspomagane.
5. Ćwiczenia manipulacyjne.

6. Trening relaksacyjny.

GRUDZIEŃ

Arteterapia:

1. „Świąteczny jazz i rytmy zimy” - zajęcia muzyczno - ruchowe. Ciepłe swingujące rytmy - jazz, blues, bossa nova. Uczestnicy słuchają utworów i wspólnie tworzą improwizacje na prostych instrumentach (dzwonki, marakasy, tamburyny, kije deszczowe, pudełka, drewnienka). Rozwijanie koordynacji, ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej.
2. „Ciepło dłoni” – tworzenie małych form użytkowych z gliny, mas plastycznych i drewna. Uczestnicy rozwijają sprawność manualną i zmysł faktury, doświadczają relaksu poprzez kontakt z naturalnymi materiałami i tworzenie przedmiotów symbolizujących domowe ciepło.
3. „Świąteczny stół” - cykl prac świątecznych inspirowanych ideą wspólnoty i domowego stołu. Prace rozwijające poczucie przynależności, uważności na detale i satysfakcję z tworzenia przedmiotów użytkowych.

Hortiterapia:

1. Roślina zaczarowana w bombce - odciskanie różnych rodzajów gałązek w szybko schnącej masie, tworzenie z nich bombek, po wyschnięciu malowanie i ozdabianie.
2. Stroik świąteczny z gałązek roślin iglastych: omówienie właściwości aromatycznych iglaków, wykonanie stroików i świątecznych ozdób na pracowni.
3. Sensoryczne zapachy Świąt: przygotowanie zimowej herbaty rozgrzewającej na bazie ziół oraz dodatków suszonych owoców, zebranych jesienią z naszego ogródka, z dodatkiem aromatycznych przypraw korzennych.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - worzenie tygodniowych jadłospisów oraz jadłospisu na spotkanie opłatkowe,
 - przygotowywanie listy zakupów, zakup potrzebnych produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - czy moje dbanie o higienę ma wpływ na moje relacje z innymi? – pogadanki, motywowanie do regularnego dbania o higienę osobistą, rozwijanie świadomości,
 - pielęgnacja skóry zimą – jakie kremy stosować? – pogadanki.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - rozwijanie umiejętności wykonywania czynności porządkowych,
 - Spotkanie opłatkowe - nabywanie i doskonalenie umiejętności dekorowania świątecznych potraw – jak ładnie i estetycznie podać je na stół,
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu.

Pracownia komputerowa:

1. Przygotowywanie kalendarzy na kolejny rok oraz kartek świątecznych - mała poligrafia zastosowanie gilotyny, laminarki, bindownicy, maszyny tnąco-wytłaczającej.
2. Stymulowanie sfery poznawczej poprzez muzykę, gry – praca z komputerem /w internecie.
3. Trening umysłu – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze z wykorzystaniem zadań logicznych.
4. Spotkanie opłatkowe – upamiętnianie chwil na fotografiach.
5. Zdjęcia do kalendarza – zimowe plenery naszego miasta.
6. Praca w edytorze tekstowym. Doskonalenie nauki pisanie i nie tylko.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie - przygotowanie ozdób bożonarodzeniowych – wycinanie, szlifowanie, malowanie,

- prace porządkowe na pracowni.

Trening kulinarny:

1. Savoir – vivre przy świątecznym stole – przypomnienie zasad, jak prawidłowo zachowywać się przy stole.
2. Zapach świąt – pieczenie pierniczków (przygotowanie ciasta, wykrawanie, pieczenie).
3. Świąteczne menu – tworzenie menu w formie plastycznej – rysowanie, wyklejanie potraw.
4. „Z teorii w praktykę” - wyszukiwanie przepisów na herbatki rozgrzewające, zakup produktów, przygotowanie i degustacja.
5. Dekorowanie stołu, składanie serwetek.
6. Jak nie marnować jedzenia po świątach.

Trening nauki higieny:

1. Utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed pomiarem cukru we krwi, przed i po posiłku.
2. Zadbaj o higienę przed spotkaniem – dlaczego to takie ważne?

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Dopasowanie zimowej garderoby do panujących warunków atmosferycznych – pogadanka.
2. Piękny wygląd na święta – dbanie o wygląd w wyjątkowych sytuacjach – dobór odpowiedniego stroju, jak odpowiednio przygotować się do spotkania rodzinnego, sesja zdjęciowa – ćwiczenie postawy i uśmiechu.
3. Utrwalanie zasad higieny i dbałości o estetyczny wygląd podczas korzystania z toalety.
4. Czyste ubranie – dlaczego to ważne?

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Świąteczna komunikacja – układanie życzeń urodzinowych, rozmowy o prezentach – co bym chciał dostać?, wspólne kolędowanie – śpiewanie kolęd, prostych piosenek o tematyce świąteczno - zimowej.
2. Rozmowa przez telefon / komunikator.
3. Pytanie o drogę – scenki.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Świąteczna gorączka – mycie stołów, krzeseł, zastawy, przygotowywanie jadalni na święta, przegląd i czyszczenie ozdób świątecznych.
2. Świąteczne porządki - zaplanowanie świątecznych porządków, zaopatrzenie w niezbędne środki czyszczące, w jakiej kolejności sprzątać dom lub mieszkanie.
3. Świąteczny stół marzeń – wspólne nakrywanie i dekorowanie stołu.
4. Składanie ubrań – różne techniki.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Wyprzedaże – jak nie dać się oszukać – pogadanka, filmy edukacyjne.
2. Przygotowywanie świątecznej listy zakupów.
3. Podsumowanie roku – wady i zalety rozplanowywania swojego budżetu.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Wdzięczność, życzliwość i święta razem – jak okazać życzliwość i wsparcie, rozmowy o tradycjach i zwyczajach świątecznych, budowanie więzi i współpracy w grupie (wspólne ubieranie choinki, rozmowy o tradycjach, kolędowanie).
2. Pomaganie innym i współodczuwanie.
3. Jak zachować się w trakcie rozmowy telefonicznej z „natrętnymi” przedstawicielami handlowymi oferującymi swoje produkty i usługi.
4. Trening sytuacyjny (symulacje, scenki, gry) - reagowanie na zaczepki i prowokacje.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie podpisywania się, orientacji w czasie, kierunków, spostrzegawczości, myślenia, koncentracji, itp. w oparciu o tematykę jesienną i zimową.
2. Święta jak z obrazka – układanie puzzli o tematyce zimowej, świątecznej.
3. Gry utrwalające informacje na temat tradycji i zwyczajów świątecznych.
4. Prasówka – wyszukiwanie i głośne czytanie wybranych artykułów w prasie lokalnej.
5. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek – wzbogacanie słownictwa.

Stymulacja sensoryczna

1. Dotknąć zimy - zimowe masy sensoryczne.
2. Dźwięki świąt – rozpoznawanie i nazywanie (dzwoneczki, kolęda, szelest papieru, śmiech).
3. Stymulacja wzrokowa – światelka, świeczki, dekoracje.

Edukacja zdrowotna/ profilaktyka:

1. Jak radzić sobie ze stresem świątecznym?
2. Zdrowe potrawy świąteczne – jak czuć się dobrze i lekko?
3. „Zimowy alfabet odporności – witaminy C, D, A, E i B – podstawowe informacje – pogadanka, filmiki edukacyjne.
4. Utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez regularne branie leków i wizyty u lekarzy specjalistów.
5. Depresja i jej oblicza.
6. „Moja Menopauza” – cykl zajęć.

Integracja:

1. Spotkanie opłatkowe, wspólne kolędowanie.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Wdzięczność w ruchu – relaksacja, stretching, spacerowanie świąteczne.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Gimnastyka korekcyjna.
4. Ćwiczenia czynno – bierne.
5. Ćwiczenia oddechowe.
6. Kinezylogia edukacyjna P. DENNISONA – wykonywanie ćwiczeń ruchowych, mających na celu wspomaganie procesu uczenia się, pamięci i koncentracji.
7. Trening JACOBSONA – napinanie i rozluźnianie mięśni ciała, w celu redukcji napięć psychicznych i fizycznych.

Zajęcia warsztatowe:

1. „Świąteczna elegancja” – jak stylowo przygotować siebie i dom na święta (w ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny, trening umiejętności praktycznych).

