

**PLAN PRACY  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „GOŚCINNI”  
NA 2022 ROK**

**STYCZEŃ**

**I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny - nauka przygotowywania „skocznych nart” (cukinia nadziewana mięsem mielonym) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny - nauka przygotowywania zupy z soczewicy – metoda instruktażowa;
3. Przypomnienie umiejętności obsługi płyty indukcyjnej – metoda pogładowa i instruktażowa;
4. Przypomnienie zasad BHP podczas pracy w kuchni – metoda pogładowa;

**II. Pracownia plastyczna**

1. Wykonanie sanek z patyczków kreatywnych – metoda odtwórcza;

**III. Pracownia krawiecka**

1. Uszycie serduszek i wypychanie ich – metoda praktyczne, instruktażowa;

**IV. Pracownia techniczna**

1. Dbanie o teren przed domem: odśnieżanie, posypywanie chodników solą – metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Segregacja odpadów - metoda instruktażowa i praktyczna;
3. Trening fotograficzny – fotografowanie okolicy w odsłonie zimowej – metoda warsztatowa;

**V. Muzykoterapia**

1. Słuchanie i śpiewanie piosenek o tematyce zimowej, przy akompaniamencie instrumentów muzycznych – metoda impresyjna;
2. Nauka piosenki pt. "Dzwonki sań" - metoda warsztatowa;

**VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Zasady zdrowego stylu życia - dyskusja, prezentacja;
2. Jak dbać o siebie w natłoku codziennych spraw? - prezentacja, dyskusja;

**VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Przypomnienie zasad BHP ze wzmocnionym reżimem sanitarnym oraz zasad korzystania ze sprzętu usprawniania ruchowego;
2. Doskonalenie umiejętności samodzielnej zmiany pozycji ciała. Rozluźnienie napięcia mięśniowego. Zapobieganie przykurczom;
3. Doskonalenie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała;

**VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Utrwalenie zasad panujących w grupie – burza mózgów;
2. Ćwiczenie „Akwarium” – gdy dwie osoby rozmawiają, reszta się przysłuchuje- metoda warsztatowa;

3. Spisanie zasad grupy na plakacie i zobrazowanie ich za pomocą symboli – grupy zadaniowe;
4. Metody aktywnego słuchania – drama;
5. TUS – rozwijanie świadomości emocji własnych i cudzych - metoda warsztatowa;

#### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Skoki narciarskie – czym się charakteryzuje dana dyscyplina sportowa, zasady – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Sprzęt niezbędny do uprawiania skoków narciarskich oraz miejsca, gdzie można trenować – metoda pogładowa;
3. Najślynniejsi skoczkowie narciarscy – metoda pogładowa;
4. Saneczkarstwo – czym się charakteryzuje, omówienie zasad – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Gdzie można trenować saneczkarstwo, przedstawienie najślynniejszych saneczkarzy – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Biblioterapia: Dariusz Jaroń „Skoczkowie. Przerwany lot”,

#### **X. Zajęcia na basenie**

1. Oswajanie się z miejscem, sprzętem, wodą;
2. Doskonalenie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym;

#### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Wspólne śpiewanie kolęd;

#### **XII.. Pracownia komputerowa**

1. Przypomnienie obowiązujących zasad BHP ze wzmożonym reżimem sanitarnym i zasad korzystania i obsługi sprzętu w pracowni komputerowej – dyskusja, prezentacja;
2. Wyszukiwanie w Internecie informacji o skokach narciarskich: historia, zasady, najbardziej nieudane skoki, najlepsze skoki, najwybitniejsi skoczkowie narciarscy w Polsce i na świecie. Zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
3. Oglądanie wywiadu z Adamem Małyszem;
4. Wyszukiwanie w Internecie informacji o saneczkarstwie: historia, zasady, ciekawostki, bobslej, saneczkarstwo w Polsce i na świecie. Zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
5. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

### **LUTY**

#### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowywania „śnieżnej góry” (zapiekanka ziemniaczana pod serowym puchem) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania zupy kalafiorowej – metoda instruktażowa;
3. Wprowadzenie do zdrowego odżywiania – co to jest i czemu służy – metoda pogładowa;

#### **II. Pracownia plastyczna**

1. Przygotowanie kartek na Walentynki – metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Zimowe okno – kolaż przedstawiający okno z zimowym widokiem rysowany kredką świecową i niebieską farbą – metoda odtwórcza

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Wycinanie i zszywanie dwóch kawałków materiału w kształcie bałwanka, wypychanie watą – metoda warsztatowa;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wykonanie figurki dziewczynki jeżdżącej na nartach z rolki od papieru toaletowego, patyczków i kartki kolorowego papieru – metoda twórcza, burza mózgów;
2. Dbanie o teren przed domem: odśnieżanie, posypywanie chodników solą – metoda instruktażowa i praktyczna;
3. Segregacja odpadów - metoda instruktażowa i utrwalająca;

### **V. Muzykoterapia**

1. Nauka piosenki pt. „Ulepmy bałwana” w aranżacji Zbigniewa Zamachowskiego i Edyty Jungowskiej- metoda warsztatowa;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Utrwalanie podstawowych zagadnień związanych z higieną osobistą - dyskusja, prezentacja;
2. Jak prawidłowo dbać o jamę ustną - dyskusja, prezentacja;
3. Instruktaż prawidłowo mycia i dezynfekcji rąk i zakładania środków ochrony osobistej - ćwiczenia indywidualne;
4. Choroby zakaźne - profilaktyka chorób zakaźnych i sezonowych – dyskusja, prezentacja;
5. Domowe sposoby leczenia grypy, zatrucia jelitowego – dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Zabawy na śniegu: toczenie śnieżek, lepienie kulek ze śniegu oraz bałwana. Jeżdżenie na sankach;
2. Ćwiczenia rozciągające, rozluźniające mięśnie: maksymalne zgięcie grzbietowe stóp np. wspomagana przyciągnięciem skakanki do siebie;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Umiejętność utrzymywania konwersacji, zaczynania, dołączania i kończenia rozmowy, zadawania pytań w razie niejasności – metoda warsztatowa;
2. Umiejętność używania pozdrowień, powitań, pożegnań i podziękowań - burza mózgów;
3. Zasoby zewnętrzne i wewnętrzne - burza mózgów;
4. Ćwiczenie „Jesteś na medal” – poznawanie swoich mocnych stron oraz rozwijanie umiejętności poznawania i dostrzegania mocnych stron u innych - metoda warsztatowa;
5. Malowanie swojego poczucia własnej wartości – metoda warsztatowa z dyskusją;
6. TUS – adekwatne odczytywanie mowy ciała – metoda warsztatowa;

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Narciarstwo – historia dyscypliny, omówienie zasad, wymagany sprzęt – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Najsylniejsi polscy narciarze – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Snowboard – charakterystyka dyscypliny – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Omówienie sprzętu oraz miejsc, gdzie można uprawiać snowboard – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Znani snowboardziści – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Biblioterapia: „Snowboard. Śladami instruktora” Piotr Kunysz;

## **X. Zajęcia na basenie**

1. Stojąc w pozycji rozkroczonej, naprzemiennie krążenia ramion w przód, tył, boki;
2. W opadzie tułowia (dotykając klatką piersiową tafli wody), wymachy ramion w przód, tył, bok;
3. W pozycji rozkroczonej krążenia bioder w prawą i lewą stronę;
4. Krążenia kolan na zewnątrz i do wewnątrz;

## **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Bal Karnawałowy – Drużyna „Gościnni”

## **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o rodzajach narciarstwa i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu ze znaną Polską narciarką - Justyną Kowalczyk;
3. Oglądanie filmów instruktorzowych o Snowboardzie;
4. Przegląd bieżących informacji na stronach internetowych ze szczególnym uwzględnieniem wiadomości z Gminy Kórnik - metoda praktyczna, pogadanka, dyskusja;

## **MARZEC**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „ping pongowych piłek” (knedle z owocami) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania zupy koperkowej z pulpecikami – metoda instruktażowa;
3. Zapoznanie ze zdrowymi produktami – warzywa – jak je rozróżnić, jakie mają wartości odżywcze i co można z nich przygotować – metoda podająca i multimedialna;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Hiacynt – praca plastyczna z papieru – metoda burza mózgów;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Zaprojektowanie i uszycie etui do paletki od ping ponga – metoda burza mózgów;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Fantazyjna paletka do ping ponga. Ozdabianie według własnego pomysłu - wykonanie pracy technicznej – metoda praktyczna, burza mózgów, dyskusja;
2. Wstępne porządkowe prace w ogrodzie: grabienie, przycinanie, dosiewanie trawy – metoda praktyczna, instruktażowa;
3. Fotografowanie symptomów wiosny- instruktaż, metoda praktyczna;
4. Segregacja odpadów – metoda praktyczna;

### **V. Muzykoterapia**

1. Nauka piosenki pt. "Sport" – metoda odtwórcza

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Zaburzenia odżywiania - rodzaje, przyczyny – dyskusja, prezentacja;
2. Anoreksja i bulimia – jak je rozpoznać? - dyskusja, prezentacja
3. Bulimia – jak z nią walczyć? Jakie są jej skutki po latach? - dyskusja, prezentacja;
4. Jak wyleczyć anoreksję? Żywność ma znaczenie. - dyskusja, prezentacja;

5. Utrwalanie podstawowych zagadnień związanych z higieną osobistą - dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Znaczenie i wykorzystywanie ćwiczeń oddechowych w korekcji wad postawy;
2. Ćwiczenia oddechowe na świeżym powietrzu;
3. Ćwiczenia oddechowe wolne, wzmacniające mięśnie oddechowe. Nauka przedłużonego wydechu np. Dmuchiwanie na świeczkę, dmuchiwanie balonów;
4. Gimnastyka do muzyki na powietrzu: zabawa z chustami, szarfami;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Aktywność i uważność w słuchaniu – pogadanka, ćwiczenia warsztatowe;
2. Tworzenie pozytywnych relacji z innymi – burza mózgów, drama;
3. Udoskonalenie podstawowych procesów psychicznych - wypracowania staranności i precyzji w działaniu - ćwiczenia warsztatowe
4. TUS – wpływ myśli i uczuć na zachowanie – metoda warsztatowa;

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Ping pong – historia sportu, najsłynniejsi gracze – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Tenis – omówienie zasad gry, niezbędny sprzęt – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Historia i charakterystyka badmintona – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Biblioterapia: „Sztuka wygrywania w tenisie” Gilbert Brad;

### **X. Zajęcia na basenie**

1. W siadzie prostym podpartym, unoszenie kończyn dolnych naprzemiennie;
2. Praca nóg do stylu Kraul;

### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Dzień Kobiet;
2. Pierwszy Dzień Wiosny;
3. Obchody 10-lecia powstania ŚDS „Gościnni”;

### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o najlepszych polskich tenisistach w historii. Zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Agnieszką Radwańską;
3. Rysowanie piłek tenisowych i ping ponga w programie graficznym Paint – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

## **KWIECIEŃ**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „dysków lekkoatletycznych” (szpinakowe pancakes) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania zupy chrzanowej -metoda instruktażowa;
3. Zapoznanie ze zdrowymi produktami – owoce – rodzaje owoców, witaminy które zawierają i zastosowanie – metoda podająca i multimedialna;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Przygotowanie kartek wielkanocnych – metoda praktyczna, burza mózgów;

2. Wykonanie medalu olimpijskiego techniką dowolną – metoda burza mózgów;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Szycie zajęczka wielkanocnego – metoda warsztatowa;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Przygotowanie koszyczka wielkanocnego, stroiki wielkanocne – metoda praktyczna, ekspresyjna;
2. Wykonanie sztangi z patyczków i nakrętek – metoda warsztatowa;
3. Prace porządkowe wokół domu - metoda praktyczna;
4. Segregacja odpadów- metoda instruktazowa, pokazowa i praktyczna;

### **V. Muzykoterapia**

1. Nauka piosenki dźwiękonaśladowczej „Wiosenna piosenka” ćwiczenia dźwiękonaśladowcze - metoda warsztatowa;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Jaką rolę odgrywa porządek w naszym życiu? - dyskusja;
2. Sprzątanie swojego stanowiska pracy, organizacja przestrzeni wokół nas - ćwiczenia indywidualne;
3. Jak radzić sobie ze zbieractwem? - dyskusja, prezentacja;

### **VII Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa (plecy wklęsłe i okrągłe).Rozciągania mięśni piersiowych np. siad ugięty. Ręce w pozycji "skrzydełek", laska ułożona poziomo na plecach na wysokości kątów dolnych łopatek;
2. Spacer po okolicy - Arboretum, promenada;
3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg;
4. Skakanie na skakance, pajacyki;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Zaradność w sytuacjach konfliktowych – metoda warsztatowa;
2. Komunikaty typu „ja” – pogadanka, burza mózgów, drama;
3. Udoskonalenie podstawowych procesów psychicznych - uważności na drugiego człowieka - ćwiczenia warsztatowe;
4. TUS: rozumienie własnych zachowań jak i innych osób – metoda warsztatowa;

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Historia letnich igrzysk olimpijskich; – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Dyscypliny lekkoatletyczne – omówienie, charakterystyka – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Najsłynniejsi lekkoatleci polscy – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Biblioterapia: „Lekkoatletyka. Tajniki sportu” Gifford Clive;

### **X. Zajęcia na basenie**

1. Naprzemienna praca ramion – leżenie na klatce piersiowej z deską między nogami;
2. Koordynacja oddechu. Wydychamy powietrze do wody;

### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Przygotowanie Śniadania Wielkanocnego;
2. Spacer do "Oazy" – gra w minigolfa;

### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie wszystkich konkurencji lekkoatletycznych i zapisywanie

- ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Anitą Włodarczyk;
  3. Przygotowanie kartek Świątecznych w programie graficznym Paint – metoda praktyczna;
  4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

## MAJ

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowywania „mistrzowskiego ciosu” (kotlety mielone nadziewane mozzarellą) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania leczo – metoda instruktażowa;
3. Zdrowe odżywianie – nasiona i orzechy – jaką rolę pełnią w naszej diecie i jakie wyróżniamy rodzaje – metoda pogładowa i multimedialna;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Odtworzenie ubarwienia kół olimpijskich wykorzystując technikę wyklejania plasteliną – metoda odtwórcza;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Owijanie wyciętych z papieru kół olimpijskich kolorową wełną – metoda praktyczna, ekspresyjna;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wykonanie makiety boiska sportowego – metoda instruktażowa i warsztatowa;
2. Przygotowanie upominku na dzień Matki – wypalanie wzoru na drewnie – metoda praktyczna i warsztatowa;
3. Prace porządkowe w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
4. Segregacja odpadów – metoda praktyczna, utrwalająca;

### **V. Muzykoterapia**

1. Ćwiczenie kroków i ruchów tańca do utworu "King Brus Lee Karate mistrz" w wykonaniu Piotra Fronczewskiego- metoda ekspresyjna;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Zasady zachowania się podczas wizyty u znajomych, rodziny – dyskusja, prezentacja;
2. Jak zachować się przy stole? Proste zasady savoir vivre – dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Kształtowanie koordynacji wzrokowo- ruchowej. Utrzymanie i przenoszenie piłeczki na raketce do tenisa stołowego;
2. Rzucenie piłek, woreczków do celu np. Do wiadra, miski czy hula-hop;
3. Zabawa przy muzyce z szarfami;
4. Spacer po okolicy: Arboretum, promenada;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Wiedza na temat funkcjonowania umysłu – pogadanka;
2. Udoskonalenie podstawowych procesów psychicznych- koncentracji i uwagi – ćwiczenia warsztatowe;
3. Znajomość zahamowanych emocji –metoda warsztatowa;

4. TUS: umiejętność właściwego odreagowywania – metoda warsztatowa

#### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Sztuki walki jako sport – historia dyscypliny – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Najbardziej znane sztuki walki i ich prekursorzy – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Biblioterapia: „Sztuki walki i sporty walki” Wojciech Cynarski;

#### **X. Zajęcia na basenie**

1. Leżenie na grzbiecie, stopy zaczeplone o poręcz. Głębokie wdechy i wydechy;
2. Wyławianie z dna basenu różnych przedmiotów rzucanych przez prowadzącego;
3. Utrwalanie pływania strzałką z zanurzoną twarzą;

#### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Dzień Matki i Opiekuna;
2. Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością;

#### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie różnych rodzajów sztuk walki i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Przemysławem Saletą;
3. Oglądanie filmu z Mistrzostw Polski w karate;
4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

### **CZERWIEC**

#### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „piłkarskiej murawy” (makaron z kurczakiem i zielonym pesto) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania zupy krem z kukurydzy – metoda instruktażowa;
3. Zdrowy styl życia – przyprawy – jak je przechowywać, do czego stosować oraz jakie mają wartości odżywcze – metoda pogładowa;
4. Utrwalanie umiejętności posługiwania się narzędziami kuchennymi – metoda instruktażowa;

#### **II. Pracownia plastyczna**

1. Malowanie piłki metodą Blob Paint – metoda praktyczna, instruktażowa;

#### **III. Pracownia krawiecka**

1. Nauka szycia na maszynie krawieckiej – metoda warsztatowa;

#### **IV. Pracownia techniczna**

1. Makiety piłek różnego rodzaju – metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Segregacja odpadów – metoda utrwalająca;

#### **V. Muzykoterapia**

1. Zapoznanie się z piosenką „Do przodu Polsko”- metoda praktyczna;

#### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Sztuka ubierania się, czyli savoir- vivre w ubiorze – prezentacja, pogadanka;
2. Jak dobrać strój do warunków pogodowych – dyskusja, prezentacja;



3. Jak prawidłowo prać ubrania – dyskusja, prezentacja;
4. Na co należy zwrócić uwagę zanim wypierzemy nasze rzeczy – dyskusja, prezentacja;

#### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Gry i zabawy na świeżym powietrzu: wyścigi rzędów;
2. Spacer po okolicy – Błonie, promenada – ćwiczenia na sprzęcie do gimnastyki;
3. Ćwiczenia rozciągające na świeżym powietrzu. Gimnastyka przy muzyce – zabawy z szarfami;
4. Aerobik na świeżym powietrzu;

#### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Komunikacja werbalna - ćwiczenia rozwijające umiejętności prawidłowego komunikowania się – metoda warsztatowa;
2. Umiejętność wyrażania krytyki – drama;
3. Właściwe reagowanie na krytykę pod własnym adresem – pogadanka;
4. Umiejętność zadawania pytań – metoda warsztatowa;
5. Znajomość i umiejętność stosowania metod odmawiania – burza mózgów;
6. TUS - odróżnianie faktów od domysłów w sytuacjach społecznych – metoda warsztatowa.

#### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Historia polskiej piłki nożnej – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Charakterystyka gry – zasady, sprzęt i wymogi terenowe – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Najślynniejsi piłkarze oraz drużyny światowe – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Piłka ręczna – historia sportu – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Zasady gry w piłkę ręczną – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Drużyny światowe oraz kadra narodowa szczypiornistów – metoda pogładowa i multimedialna;
7. Biblioterapia: „Piłka nożna. Historia, legendy, mistrzostwa, puchary” opracowanie zbiorowe;

#### **X. Zajęcia na basenie**

1. Stojąc w rozkroku wykonywanie skłonów w przód i tył;
2. Krążenie: głową L/P, ramiona przód/tył z jednoczesnym ugięciem nóg, krążenie bioder;

#### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Wycieczka na stadion piłkarski – Kórnik;
2. Zawody Sportowe Malta Strong w Puszczykowie;

#### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o piłce nożnej (jakie boisko, ilu zawodników, pozycje zawodników, zasady gry, znani piłkarze) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Robertem Lewandowskim;
3. Wyszukiwanie w Internecie informacji o piłce ręcznej i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

## LIPIEC

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowywania „tour de pologne” (ziemniaki z gzikiem) – metoda instruktażowa;
2. Zapoznanie z zasadami przechowywania warzyw i owoców latem – metoda instruktażowa i pogładowa;
3. Zapoznanie ze szkodliwymi substancjami zawartymi w produktach spożywczych – czym są i co nam grozi po ich spożyciu – metoda pogładowa i multimedialna;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Malowanie farbami obrazów tematycznych związanych z latem – metoda praktyczna;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Wszywanie wzoru piłki – metoda praktyczna;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wyklejanie i tworzenie roweru z papieru - praca indywidualna - metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu - metoda praktyczna
3. Segregacja odpadów - metoda utrwalająca;
4. Trening fotograficzny – metoda warsztatowa;

### **V. Muzykoterapia**

1. Nauka piosenki pt. "Wsiadam na rower" - metoda utrwalająca;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Od czego można się uzależnić? - jak sobie z tym radzić? - dyskusja, prezentacja;
2. Użytki, czym są i dlaczego są szkodliwe? - dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Gry i zabawy na świeżym powietrzu: badminton (zasady gry);
2. Ćwiczenia w kozłowaniu piłki oraz rzucanie i podawanie do siebie piłki;
3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone: siad na krześle, palce stóp oparte "klocku", opuszczenie pięt do zetknięcia ich z podłogą;
4. Ćwiczenia przysiadu na całych stopach (bez odrywania pięt od podłogi);

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Relacje z innymi - ćwiczenie „czy też taki jestem?”. Tworzenie listy cech sprzyjających i niesprzyjających nawiązywaniu relacji z innymi oraz dyskusja;
2. Jak wchodzić w relacje z innymi i jak je utrzymywać – burza mózgów;
3. udoskonalenie podstawowych procesów psychicznych - cierpliwości - ćwiczenia warsztatowe;
4. Fragmenty filmów – wskaźniki dobrych relacji z innymi – dyskusja;
5. TUS – identyfikowanie mimicznych wskazówek kojarzonych z ekspresją emocji – metoda warsztatowa;

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Kolarstwo – historia sportu – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Zasady kolarstwa, wymagany sprzęt, zawody i najślynniejsi kolarze – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Biblioterapia; „Strategia mistrza” Frears Stephen

## **X. Zajęcia na basenie**

1. Pływanie na brzuchu ,opadanie na brzuch i jednocześnie ruchy ramion;
2. Rozgarnianie wody ramionami jak w stylu żabka z jednoczesnym wydechem powietrza do wody;

## **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Wyjazd na stadion sportowy do Poznania na ul Bułgarską;
2. Spotkanie ze słynnymi kórnickimi kolarzami;

## **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o rodzajach kolarstwa i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Mają Włoszczowską;
3. Rysowanie roweru w programie graficznym Paint – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Przegląd bieżących informacji na stronach internetowych ze szczególnym uwzględnieniem wiadomości z Gminy Kórnik - metoda praktyczna, pogadanka, dyskusja;

## **SIERPIEŃ**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowywania „kajaków na jeziorze” (zupa ogórkowa z grzankami) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowywania gulaszu z indyka – metoda instruktażowa;
3. Trening umiejętności sprawdzania składu na produktach – odczytywanie składu produktu, wartości odżywczych i szkodliwych substancji;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Praca plastyczna łódka na wodzie – wyklejanka – metoda praktyczna i wytwórcza;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Uszycie poduszki na szpilki – chmurki – metoda praktyczna, instruktaż;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wykonanie żaglówki z wytłaczanki po jajkach, malowanie sklejanie, zdobienie - metoda praktyczna;
2. Prace porządkowe w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Segregacja odpadów – metoda utrwalająca;

### **V. Muzykoterapia**

1. Rytmizacja, wystukiwanie rytmu na klawesach – metoda warsztatowa;
2. Śpiewamy Szanty – piosenki żeglarskie – metoda utrwalająca, aktywizacja;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Co to jest tolerancja? Znaczenie słowa i porównanie interpretacji – dyskusja, prezentacja;
2. Dlaczego tolerancja jest ważna? - dyskusja;
3. Jakie są granice tolerancji? - dyskusja prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym: stopy, rowery stacjonarne;

2. Gimnastyka przy użyciu ciężarków;
3. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
4. Spacer po okolicy: promenada, Arboretum, Błonia;

#### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Skuteczna komunikacja – burza mózgów;
2. Współpraca w zespole – drama, metoda warsztatowa;
3. Zaufanie do grupy - pogadanka;
4. Udoskonalenie podstawowych procesów psychicznych - spostrzegawczości w obszarze zjawisk otaczających - ćwiczenia warsztatowe;
5. TUS: Doskonalenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy ze wskazaniem na słuchanie aktywne – pogadanka, praca w grupie;

#### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Żeglarstwo – charakterystyka i historia sportu – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Niezbędny sprzęt do uprawiania żeglarstwa – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Sławni żeglarze – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Kajakarstwo – charakterystyka i historia zawodów sportowych – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Omówienie sprzętu do kajakarstwa i tras kajakarskich – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Biblioterapia: „Żegluj. Poradnik młodego żeglarza” Claudia Myatt;

#### **X. Zajęcia na basenie**

1. Opadanie tułowia z jednoczesnym zanurzeniem głowy;
2. Zanurzenie głowy z jednoczesnym otwieraniem oczu (patrzmy na taflę wody);
3. Skakanie do głębokiego przysiadu z próbą wyskoczenia jak najwyżej;

#### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Wycieczka do Ośrodka Animaloterapii „Bursztynowy Zwierzyniec” w Mórce;
2. Przygotowania na "Złot talentów w Puszczykowie"- sztuka teatralna, prace plastyczne;

#### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o żeglarstwie i kajakarstwie. Zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie filmu instruktorzowego o sprzęcie i ekwipunku kajakarza;
3. Rysowanie żaglówek w programie graficznym Paint – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

### **WRZESIEN**

#### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „dwutaktu” (krem z pieczonej papryki i pomidorów) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania owsianki – metoda instruktażowa;
3. Zero waste i jadalnielnia -co to jest i jakie ma zastosowanie – metoda pogładowa;

#### **II. Pracownia plastyczna**

1. Wykonanie drzewa jesiennego metodą wydzieranki, wykorzystanie – metoda warsztatowa;

2. Rysowanie różnych rodzajów piłek, wyklejanie ich – metoda instruktażowa, warsztatowa

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Ułożenie obrazka w kształcie piłki – metoda ekspresyjna;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wykonywanie ozdób jesiennych z kasztanów, szyszek, jarzębiny itp. – burza mózgów, metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Jesień w obiektywie – fotografowanie – metoda warsztatowa;
4. Segregacja odpadów – metoda utrwalająca;

### **V. Muzykoterapia**

1. Taniec i piosenka „Jesienny kujawiaczek”- metoda utrwalająca i warsztatowa;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Czas wolny – co robić, by go nie marnować? - dyskusja, prezentacja;
2. Recepta na nudę, jak spędzać wolny czas – dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Gimnastyka ogólnorozwojowa: przysiady, skłony, kręcenie tułowia, wyrzuty ramion;
2. Aerobik na świeżym powietrzu;
3. Kształtowanie koordynacji ruchowej – gimnastyka;
4. Spacer po okolicy (zbieranie kasztanów);

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Pozytywny obraz własnej osoby – dyskusja;
2. Konstrukttywne rozwiązywanie powstałych konfliktów – pogadanka;
3. Zaradność w trudnych sytuacjach – burza mózgów;
4. TUS: Praca w grupie – kształcenie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie – praca w grupie, burza mózgów, ćwiczenia praktyczne.

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Historia koszykówki – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Zasady gry w koszykówkę, wymagania sprzętowe – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Znani koszykarze i drużyny sportowe – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Siatkówka – historia dyscypliny – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Turnieje siatkarskie, polska drużyna i jej osiągnięcia – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Biblioterapia: „Siatkówka. Mistrzowska gra” Jarosław Kaczmarek

### **X. Zajęcia na basenie**

1. Bieganie w wodzie;
2. Zanurzanie głowy z nabieraniem powietrza i wstrzymywaniem go przez kilka sekund;

### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Udział w Powiatowym Zlocie Talentów Osób Niepełnosprawnych;
2. Złożenie kwiatów przy tablicy Ofiar II Wojny Światowej;
3. Dzień Chłopaka;

## **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o koszykówce (jakie boisko, znani koszykarze, zasady gry) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Marcinem Gortatem;
3. Wyszukiwanie w Internecie informacji o siatkarstwie (jakie boisko, znani siatkarze, zasady gry) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Oglądanie wywiadu z Agatą Mróz;

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „szarfy akrobatycznej” (lasagne z cukinii) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarna – nauka przygotowania kremu z dyni – metoda instruktażowa;
3. Trening kulinarny – nauka przygotowania pasty z awokado – metoda instruktażowa;
4. Kasze i makarony – zapoznanie z produktami – jak wybierać te zdrowe i jak je przygotować - metoda pogładowa;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Rysowanie węglem i czarnymi pastelami postaci sportu akrobatycznego – metoda wytwórcza;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Zaprojektowanie i wykonanie szkatułki na biżuterię (sznurek, decoupage, ozdabianie) – metoda pokazowa praktyczna;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Wykonanie pucharów z materiałów do recyklingu, zdobienie ich - metoda praktyczna;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Fotografowanie jesieni podczas spacerów po okolicy – metoda warsztatowa;
4. Segregacja odpadów – metoda utrwalająca;

### **V. Muzykoterapia**

1. Gra na dzwoneczkach diatonicznych naciskanych, akompaniament do piosenek– metoda utrwalająca;
2. Hymn Polski – wystukiwanie pieśni na dzwoneczkach – metoda utrwalająca, instruktażowa;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Co to jest fair play? - dyskusja, prezentacja;
2. Zasady fair play w sporcie i na co dzień - dyskusja, prezentacja;
3. Dlaczego warto grać fair play? - dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Onoterapia na świeżym powietrzu;
2. Ćwiczenia usprawniające górne części ciała z użyciem ciężarków, piłek oraz gum rozciągających;
3. Ćwiczenia usprawniające motorykę małą;
4. Spacer po okolicy: Arboretum, promenada;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Świadomość własnego potencjału twórczego – burza mózgów;
2. Dążenie do wzrostu kreatywności – pogadanka;
3. Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa w celu pełniejszego i swobodniejszego wyrażanie siebie – metoda warsztatowa;
4. TUS: Mocne i słabe strony – rozwijanie silnych i uczenie jak niwelować niepoprawne – praca w grupie, burza mózgów, ćwiczenia praktyczne.

### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Historia akrobatyki sportowej – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Mistrzostwa w akrobatyce – słynni akrobaci – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Fitness – omówienie sportów fitness – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Kluby i siłownie fitness – jak korzystać ze sprzętów – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Biblioterapia: „Historia chińskiej akrobatyki” Hujun Jia;

### **X. Zajęcia na basenie**

1. Bieganie w wodzie;
2. Zanurzanie głowy z nabieraniem powietrza i wstrzymywaniem go przez kilka sekund;

### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Udział w Wielkopolskim Rajdzie Integracyjnym Osób Niepełnosprawnych rowerami i z kijkami po Wielkopolskim Parku Narodowym;
2. Złożenie kwiatów przy Grobie Ofiar II Wojny Światowej, zamordowanych na kórnickim rynku 20 Października 1939 r.;

### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o akrobatyce (na czym polega, rodzaje, konkurencje) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Leszkiem Blanikiem;
3. Wyszukiwanie w Internecie rodzajów sportów fitness i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

## **LISTOPAD**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowania „hokejowych krążków” (hamburgery drobiowe z czarną bułką) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania kremu czosnkowego – metoda instruktażowa;
3. Kulinarne sposoby na jesienne przeziębienia – metoda pogładowa i multimedialna;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Wykonanie basenu z kartonu, tworzenie pływających postaci – metoda burza mózgów, twórcza;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Zdobienie butelek różnymi technikami – metoda warsztatowa;

#### **IV. Pracownia techniczna**

1. Przygotowanie kartek świątecznych oraz ozdób bożonarodzeniowych – burza mózgów, metoda instruktażowa i praktyczna;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Segregacja odpadów- metoda utrwalająca;

#### **V. Muzykoterapia**

1. Przygotowanie spektaklu bożonarodzeniowego – metoda utrwalająca, instruktażowa, prezentacja;

#### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Przypomnienie zasad udzielania pierwszej pomocy – dyskusja, prezentacja;
2. Numery alarmowe - bezpieczeństwo i zdrowie – dyskusja, prezentacja;
3. Co robić gdy się zgubimy i jak się nie zgubić - dyskusja, prezentacja;

#### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Ćwiczenia usprawniające mięśnie nóg – rozciąganie (stretching);
2. Ćwiczenia obręczy barkowej;
3. Ćwiczenia obręczy biodrowej;

#### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Umiejętność pokonywania kryzysów i konfliktów grupowych – drama;
2. Umiejętność wspólnego rozwiązywania problemów – metoda pogładowa;
3. Bliskość - pogadanka;
4. Dobre relacje w grupie – burza mózgów;
5. TUS: Kręgi bliskości – powtórzenie informacji o normach i zasadach okazywania przywiązania i sympatii w sytuacjach interpersonalnych. Kształtowanie poprawnych postaw wobec osób o różnym stopniu spokrewnienia i zażyłości – pogadanka, dyskusja, burza mózgów;

#### **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Hokej – historia sportu – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Zawody hokejowe – omówienie zasad, sprzętu oraz drużyn hokejowych – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Pływanie – charakterystyka sportu – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Style pływackie – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Biblioterapia: „Dlaczego pływamy” Tsui Bonnie;

#### **X. Zajęcia na basenie**

1. Zanurzanie całego ciała w wodzie robiąc tzw. kłębek (uginamy kolana do przodu, podciągamy pod brodę, ramionami oplatamy nogi);
2. Naprzemienna praca ramion, wymachy w przód i tył, krążenie biodrami, wymachy nóg;

#### **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Konkursy i zabawy Andrzejkowe;
2. Wyjście na cmentarz, by pomodlić się za naszych zmarłych;

#### **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o hokeju (na czym polega, znani hokeiści, sprzęt do hokeja) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Mariuszem Czerkawskim;



3. Wyszukiwanie w Internecie informacji o pływaniu (style, rekordy, znani pływacy, osiągnięcia Polaków w pływaniu) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
4. Oglądanie wywiadu z Otylią Jędrzejczak;
5. Przegląd bieżących informacji na stronach internetowych ze szczególnym uwzględnieniem wiadomości z Gminy Kórnik - metoda praktyczna, pogadanka, dyskusja;

## **GRUDZIEŃ**

### **I. Pracownia kulinarna**

1. Trening kulinarny – nauka przygotowywania „piruetu na lodzie” (filet z kurczaka w kremowym sosie z groszkiem i marchewką) – metoda instruktażowa;
2. Trening kulinarny – nauka przygotowania zupy grzybowej – metoda instruktażowa;
3. Utrwalanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole – metoda pogładowa;

### **II. Pracownia plastyczna**

1. Wykonanie łyżew z kolorowego papieru i słomki – metoda warsztatowa;
2. Rysowanie, malowanie, zdobienie – wzorów bombek – metoda twórcza, ekspresyjna;

### **III. Pracownia krawiecka**

1. Zaprojektowanie i uszycie czapki Mikołaja z filcu – metoda burza mózgów, praktyczna;

### **IV. Pracownia techniczna**

1. Przygotowanie ozdób świątecznych. Zdobienie i nanoszenie na bombki wzorów-kolaż - burza mózgów, instruktażowa;
2. Prace porządkowe prace w ogrodzie i wokół domu – metoda praktyczna;
3. Segregacja odpadów – metoda utrwalająca;
4. Trening fotograficzny – w odśnieżeniu zimowej – metoda instruktażowa, warsztatowa;

### **V. Muzykoterapia**

1. Śpiewanie piosenek świątecznych, kolędowanie – metoda utrwalająca;

### **VI. Zajęcia zaradności życiowej**

1. Zalety i korzyści z uprawiania sportu – dyskusja, prezentacja;
2. Bez granic – sport w życiu osób z niepełnosprawnością - dyskusja, prezentacja;

### **VII. Zajęcia usprawniania ruchowego**

1. Ćwiczenia mięśni karku: odchylenie głowy i kończyn górnych w tył;
2. Ćwiczenia w parach: młynek naprzemienne przeciąganie kończyn górnych;
3. Gimnastyka kończyn dolnych, marsz z wysoko unoszonymi kolanami;
4. Gimnastyka wzmacniająca mięśnie łydek, zginanie i prostowanie stóp. Intensywny marsz w miejscu;

### **VIII. Zajęcia z psychologiem**

1. Umiejętność dzielenia się wrażeniami i uczuciami dotyczącymi wspólnych spraw – burza mózgów;
2. Rozumienie i przestrzeganie zasad życia w społeczeństwie – drama;
3. Umiejętność odważnego i chętnego wypowiedzenia się na forum grupy - drama,
4. Jasna i otwarta komunikacja, empatia – metoda warsztatowa,
5. TUS: Trening nazywania i okazywania uczuć w kontaktach interpersonalnych – praca w grupie, burza mózgów, ćwiczenia praktyczne.

## **IX. Zajęcia z pedagogiem**

1. Wspinaczka górską jako sport – metoda pogładowa i multimedialna;
2. Wymagania sprzętowe do wspinaczki – metoda pogładowa i multimedialna;
3. Słynni alpinści – metoda pogładowa i multimedialna;
4. Łyżwiarstwo – historia dyscypliny – metoda pogładowa i multimedialna;
5. Charakterystyka łyżwiarstwa figurowego oraz szybkiego – metoda pogładowa i multimedialna;
6. Znani łyżwiarze i ich osiągnięcia – metoda pogładowa i multimedialna;
7. Biblioterapia: „Jednym tchem” Radosz Joanna Krystyna;

## **X. Zajęcia na basenie**

1. Rzucanie piłką do celu i do drugiej osoby;
2. Pływanie stylem strzałka z jednoczesnym zanurzeniem głowy i otwieranie oczu;

## **XI. Zajęcia integracyjne**

1. Dzień Wolontariusza;
2. Przygotowanie Wigilii;

## **XII. Pracownia komputerowa**

1. Wyszukiwanie w Internecie informacji o wspinaczce (na czym polega, rodzaje, sprzęt do wspinaczki) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
2. Oglądanie wywiadu z Martyną Wojciechowską;
3. Przygotowanie kartek Świątecznych w programie graficznym Paint – metoda praktyczna;
4. Wyszukiwanie w Internecie informacji o łyżwiarstwie (rodzaje łyżwiarstwa, znani łyżwiarze) i zapisywanie ich w folderze w postaci plików graficznych i tekstowych – pogadanka, metoda praktyczna;
5. Przeglądanie Facebooka, odpowiadanie na komentarze, omawianie spraw i wydarzeń bieżącego tygodnia;

## **ZAJĘCIA PROWADZONE W SYSTEMIE CIĄGŁYM W TRAKCIE CAŁEGO ROKU**

### **Pracownia kulinarna**

1. Nauka sporządzania list niezbędnych zakupów;
2. Nauka planowania posiłków;
3. Nauka sporządzania jadłospisów;
4. Nauka nakrywania i podawania do stołu;
5. Nauka dbania o estetykę sporządzania i podawania posiłków;
6. Nauka zasad kulturalnego zachowywania się przy stole;
7. Nauka dbania o prawidłowe nakrywanie do stołu;
8. Nauka dbania o bezpieczeństwo korzystania z sprzętów AGD;
9. Nauka samodzielnego spożywania posiłków i posługiwania się sztućcami w miarę swoich możliwości;

### **Pracownia plastyczna**

1. Przygotowywanie prac zdobiących placówkę;
2. Nauka i doskonalenie wyrażania emocji za pomocą ekspresji twórczej;
3. Tworzenie podpisu swojej pracy;
4. Opowiadanie o swojej pracy;

**Muzykoterapia** – zajęcia skupione są na możliwości przeżycia i doświadczenia czterech podstawowych sytuacji terapeutycznych: odreagowania, rytmizacji, relaksacji, aktywizacji;

### **Zajęcia zaradności życiowej**

1. Dbanie o higienę osobistą;
2. Prawidłowe spożywanie posiłków;
3. Nauka prawidłowego segregowania śmieciami;
4. Dbanie o ład i porządek swojego stanowiska pracy;

### **Zajęcia usprawniające ruchowo**

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające na sprzętach rehabilitacyjnych;
2. Spacer i biegi po najbliższej okolicy Domu;
3. Masaż;

### **Zajęcia z psychologiem**

1. Indywidualne rozmowy;
2. Wsparcie psychologiczne w ramach potrzeb;
3. Motywowanie do podejmowania prób kształtowania samodzielności;
4. Trening metapoznawczy;
5. Rozwijanie komunikacji AAC;

### **Zajęcia z pedagogiem**

1. Utrwalanie umiejętności czytania, pisania i liczenia;
2. Ćwiczenia grafomotoryczne;
3. Rozwijanie umiejętności poprawnego wystawiania się;
4. Poszerzanie słownictwa;

### **Zajęcia z ogrodnictwa**

1. Pielęgnacja roślin doniczkowych;
2. Pielęgnacja roślin w otoczeniu Domu;
3. Prace porządkowe otoczenia Domu;

### **Zajęcia integracyjne**

1. Obchodzenie imienin każdego z Uczestników i Pracowników;
2. Bieżące śledzenie wydarzeń kulturalnych w Gminie Kórnik i najbliższej okolicy i uczestniczenie w nich;

### **Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych**

1. Pomoc w dotarciu na zajęcia logopedyczne;
2. Pomoc w dotarciu do lekarza psychiatry;