

## II. PLANOWANE TREŚCI I FORMY PRACY Z UCZESTNIKAMI Z UWZGLĘDNIENIEM METOD PRACY, CZASU REALIZACJI ZADAŃ, OSÓB PROWADZĄCYCH ORAZ EFEKTÓW ZAJĘĆ

Poszczególne formy aktywności realizowane są indywidualnie bądź grupowo w zależności od potrzeb i możliwości uczestników.

FORMA AKTYWNOŚCI	METODY PRACY	CZAS REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	EFEKTY
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne	codziennie	pielęgniarka	- nabycie umiejętności dbania o higienę osobistą - umiejętność doboru stroju do pory roku i warunków pogody - poprawne korzystanie z toalety oraz prysznica
Trening estetyki pomieszczeń i porządku otoczenia	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne	codziennie	terapeuci, pielęgniarka, pracownik socjalny, kierownik, instruktor terapii zajęciowej	- wykonywanie czynności porządkowych koniecznych w życiu codziennym - umiejętność obsługi sprzętów gospodarstwa domowego - dbałość o porządek w najbliższym otoczeniu - nabycie i podtrzymanie cech odpowiedzialności i sumienności przy wypełnianiu dyżurów porządkowych
Trening kulinarny	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne	codziennie	terapeuta, instruktor terapii zajęciowej	- umiejętność przygotowywania posiłków - umiejętność poprawnego zachowania się przy stole - nabycie i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami, nakrywania do stołu - nabycie umiejętności posługiwania się sprzętami kuchennymi - nabycie umiejętności poprawnego zastosowania przypraw i produktów spożywczych - nabycie umiejętności przygotowywania jadłospisu i posiłków zgodnie z zasadami zdrowego żywienia - umiejętność bezpiecznego i higienicznego przygotowywania posiłków - wyrobienie nawyku sprzątania po zjedzonym posiłku
Trening umiejętności praktycznych	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne	codziennie	terapeuci	- nauka czynności praktycznych ułatwiających codzienne funkcjonowanie

Trening lekowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktarz słowny</li> <li>- pogadanka</li> <li>- poradnictwo</li> </ul>	codziennie	pielęgniarka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrabianie nawyku systematycznego przyjmowania leków</li> <li>- świadomość faktu, że leki pomagają</li> <li>- kontynuacja leczenia w domu</li> </ul>
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, profilaktyka zdrowotna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktarz słowny</li> <li>- pogadanka, dyskusja</li> <li>- prezentacje multimedialne</li> </ul>	<p>raz w tygodniu, częściej w zależności od potrzeb</p> <p>II i IV tydzień miesiąca konsultacje psychiatryczne</p>	pielęgniarka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapewnienie opieki lekarskiej w razie potrzeby</li> <li>- systematyczne kontrolowanie RR</li> <li>- systematyczne kontrolowanie poziomu cukru we krwi</li> <li>- wychwycenie niekorzystnych zmian w organizmie</li> <li>- wykształcenie świadomości o swojej chorobie i sposobów radzenia sobie z jej objawami</li> <li>- zmniejszenie bólu</li> </ul>
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warsztaty (collage, mandala, mapping, drama, itp.)</li> <li>- dyskusja</li> <li>- pogadanka</li> <li>- wykład</li> <li>- praca indywidualna</li> <li>- rysunek terapeutyczny</li> <li>- zajęcia relaksacyjne</li> </ul>	co drugi tydzień lub częściej w zależności od potrzeb	terapeuta	<p>Nabycie umiejętności interpersonalnych i umiejętności rozwiązywania problemów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- większej otwartości w relacjach</li> <li>- przełamywania swoich lęków, nieśmiałości</li> <li>- rozumienia że każdy jest inny i szacunku dla innych</li> <li>- otwartości w mówieniu o sobie, wyrażaniu swojego zdania, umiejętności podejmowania decyzji</li> <li>- wzajemnej pomocy</li> <li>- radzenia sobie z własnymi emocjami, stresem</li> <li>- wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> </ul>
Trening umiejętności społecznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warsztaty</li> <li>- odgrywanie scenek</li> <li>- wykład</li> <li>- dyskusja</li> <li>- ćwiczenia praktyczne</li> </ul>	raz w tygodniu	terapeuci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie umiejętności funkcjonowania w różnych sytuacjach życiowych zgodnie z ogólnie przyjętymi normami społecznymi</li> </ul>

Poradnictwo psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowa indywidualna</li> <li>- psychoedukacja</li> <li>- rozmowa terapeutyczna</li> </ul>	co drugi tydzień lub częściej w zależności od potrzeb	psycholog	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie coraz większej samodzielności w rozwiązywaniu własnych problemów</li> <li>- poszukiwanie prawidłowych rozwiązań akceptowanych społecznie w radzeniu sobie z trudnościami</li> <li>- podniesienie samooceny</li> </ul>
Arteterapia na pracowni plastycznej - terapia poprzez sztukę (rysunek, malarstwo, decoupage, kolage, itp.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktarz słowny</li> <li>- ćwiczenia praktyczne</li> </ul>	codziennie	terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie wyobraźni twórczej</li> <li>- zdobycie umiejętności interpersonalnych (funkcjonowanie w grupie – współdziałanie, dostosowywanie się do zasad, poszanowanie innych)</li> <li>- rozwijanie sprawności manualnej</li> <li>- nauka czynności praktycznych</li> <li>- wytwarzanie poczucia obowiązkowości i odpowiedzialności</li> <li>- zmniejszanie poziomu napięcia</li> <li>- nabycie większej samodzielności i poczucia własnej wartości</li> <li>- integracja z lokalną społecznością poprzez prezentację prac na okolicznościowych wystawach i uroczystościach</li> <li>- wykształcenie nawyków bezpiecznej i higienicznej pracy</li> <li>- obsługa różnorodnych sprzętów znajdujących się na pracowni</li> </ul>
Arteterapia na pracowni rękodzieła	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktarz słowny</li> <li>- ćwiczenia praktyczne</li> </ul>	codziennie	instruktor terapii zajęciowej, terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie umiejętności szycia, przyszywania guzików, łatania zniszczonej odzieży, itp.</li> <li>- nabycie umiejętności haftu, robótek ręcznych</li> <li>- rozwijanie sprawności manualnej</li> <li>- nabycie umiejętności współdziałania w grupie, dbania o innych i liczenia się z ich potrzebami</li> <li>- zmniejszenie poziomu napięcia nerwowego</li> <li>- nabycie poczucia odpowiedzialności za swoje miejsce pracy i utrzymanie go w czystości</li> <li>- nabycie umiejętności posługiwania się różnymi sprzętami znajdującymi się na pracowni</li> <li>- zwiększanie zakresu posiadanej cierpliwości w wykonywanych czynnościach</li> </ul>
Arteterapia na pracowni techniczno-ceramicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktarz słowny</li> <li>- ćwiczenia praktyczne</li> </ul>	codziennie	terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka poszczególnych technik artystycznych</li> <li>- rozwinięcie świadomości artystycznej</li> <li>- rozwinięcie sprawności manualnej</li> <li>- wykształcenie dokładności, precyzyjności, cierpliwości,</li> </ul>

(ceramika użytkowa, ozdobna; rzeźba; batik; prace stolarskie)				systematyczności - zdobycie umiejętności interpersonalnych – funkcjonowanie w grupie - wykształcenie nawyków bezpiecznej i higienicznej pracy - obsługa różnorodnych sprzętów znajdujących się na pracowni
Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	- instruktarz - ćwiczenia praktyczne	dwa razy w tygodniu	pracownik socjalny	- nauka rozpoznawania nominałów - nabycie umiejętności racjonalnego gospodarowania finansami - samodzielne dokonywanie zakupów - umiejętność rozsądnego planowania wydatków
Trening komputerowy	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne	codziennie	pracownik socjalny terapeuci	- nabycie umiejętności obsługi komputera i poszczególnych programów komputerowych - umiejętność wykorzystywania informacji z internetu - nabycie umiejętności obsługi drukarki, skanera - poznanie zasad bezpieczeństwa pracy z komputerem, drukarką, skanerem
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, korzystanie z placówek pożytku publicznego	- instruktarz słowny - wyjście w teren	dwa razy w tygodniu	pracownik socjalny	- nabycie umiejętności pisania podań, wypełniania druków urzędowych - nabycie umiejętności samodzielnego załatwiania spraw w instytucjach użyteczności publicznej (bank, poczta, urzędy, itp.)
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia/ aktywizacja zawodowa	- instruktarz słowny - ćwiczenia praktyczne - wyjście w teren	raz w tygodniu	pracownik socjalny	- nabycie umiejętności pisania cv, podań o pracę - motywowanie do udziału w szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe - motywowanie do szukania ofert pracy - przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej

Trening edukacyjny	- instruktarz słowny - ćwiczenia edukacyjne	codziennie	terapeuci	- nauka i utrwalenie funkcji czytania, pisania, liczenia, itp. - ćwiczenia logopedyczne - rozwijanie procesów myślowych poprzez krzyżówki, gry edukacyjne, gry logiczne - poszerzanie wiedzy ogólnej
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego : biblioterapia, filmoterapia	- dyskusja - audycje - czytanie książek, artykułów, czasopism	raz w tygodniu	terapeuci, instruktor terapii zajęciowej	- nabywanie umiejętności spędzania wolnego czasu - utrwalenie umiejętności czytania, analizowania przeczytanego tekstu - rozwinięcie funkcji myślowych, pamięciowych - rozwijanie zainteresowań - udział w dyskusji i wyrażanie własnych odczuć na temat oglądnętego filmu, programu - obsługa sprzętu audio-wizualnego
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego : zajęcia muzyczne i teatralne	- warsztaty - psychodrama - śpiew - słuchanie muzyki	raz w tygodniu lub częściej w zależności od potrzeb	terapeuci	- nauka empatii poprzez odgrywanie ról - przełamywanie własnych osobistych barier, nieśmiałości, lęków - nabycie otwartości - możliwość wyrażania emocji - rozwój intelektualny - dowartościowywanie uczestników
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego : wyjścia i wyjazdy zorganizowane	- spotkania integracyjne	raz w miesiącu lub częściej w zależności od potrzeb	terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, kierownik	- integracja ze społeczeństwem - zdobycie wiedzy - nabycie świadomości uczestnictwa w życiu kulturalnym - umiejętność zagospodarowania i spędzania wolnego czasu
Terapia ruchowa: zajęcia rehabilitacyjne, sportowe i rekreacyjne	- zajęcia usprawniające w formie ćwiczeń czynnych, wspomaganych, równoważnych z oporem manualnym, czynnych w odciążeniu	codziennie	terapeuta	- poprawa funkcjonowania - poprawa ruchowości u uczestników po urazach - nauka chodu o kulach, przy balkoniku - wzmocnienie siły mięśniowej - utrzymywanie sprawności i kondycji uczestników - poprawa funkcjonowania u uczestników po udarach z niedowładem - wyrobienie nawyku codziennych ćwiczeń - poprawa aktywności - poprawa nastroju poprzez aktywność ruchową

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka czynności lokomocyjnych i korekta chodu</li> <li>- ćwiczenia na przyrządach (rowery, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia, symulator wiosłowania, atlas, hantle)</li> <li>- masaż ręczny</li> <li>- zajęcia rekreacyjne</li> <li>- zajęcia sportowe</li> <li>- gry zespołowe</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa koordynacji ruchowej</li> <li>- doskonalenie posiadanych umiejętności</li> <li>- umiejętność współdziałania w grupie</li> <li>- umiejętność posługiwania się sprzętami sportowymi</li> </ul>
Spotkania okolicznościowe obejmujące współpracę z instytucjami i członkami rodzin uczestników (Dzień Godności Osoby Niepełnosprawnej, Dzień Matki i Ojca, Walentynki, Andrzejkki, przeglądy twórczości, itp.)	- spotkania integracyjne	w zależności od potrzeb	terapeuci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zaprezentowanie przez uczestników umiejętności zdobytych na zajęciach teatralno-muzycznych</li> <li>- promocja Domu (większa świadomość istnienia ŚDS wśród lokalnej społeczności)</li> <li>- integracja z lokalną społecznością</li> <li>- współdziałanie z lokalnymi placówkami (Centrum Kultury, placówki oświatowe, itp.)</li> <li>- współdziałanie i integracja z innymi placówkami wspierającymi osoby niepełnosprawne</li> <li>- współpraca z rodzinami</li> <li>- wytworzenie świadomości istnienia ważnych świąt</li> <li>- wytworzenie poczucia wagi świąt</li> <li>- integracja z rodzinami i przedstawicielami lokalnej władzy</li> <li>- dowartościowywanie uczestników, pokazanie, że są pełnowartościowymi członkami społeczności</li> </ul>
Samorząd i społeczność Domu	- spotkania	raz w miesiącu lub częściej w zależności od potrzeb	kierownik, pracownik socjalny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność podejmowania decyzji</li> <li>- umiejętność rozwiązywania problemów,</li> <li>- umiejętność wyrażania swoich racji, potrzeb, oczekiwań</li> <li>- kształtowanie postawy tolerancji wobec odmiennego zdania innych</li> </ul>