

PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY IM. ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II W MIĘDZYCHODZIE
NA ROK 2025

STYCZEŃ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	Temat: Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej oraz dbania o nią. Cele: 1) Opanowanie umiejętności systematycznej zmiany bielizny 2) Dobór odpowiedniego środka piorącego	Metody: 1) Grupowa 2) Zajęcia indywidualne
TRENING HIGIENICZNY	Temat: Higiena jamy ustnej. Cele: 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny jamy ustnej 3) Wypracowania nawyku regularnego uczęszczania do stomatologa	Metody: 1) Grupowa 2) Prezentacja multimedialna
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	Temat: Szycie ręczne Cele: 1) Doskonalenie czynności z zakresu gospodarstwa domowego 2) Rozwija umiejętność posługiwania się przyborami krawieckimi 3) Doskonali sprawność manualną	Metody: 1) Pokazowe 2) Zajęcia praktyczne 3) Praca indywidualna

TRENING KULINARNY	<p>1. Jajecznica z boczkiem i szczypiorkiem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka prawidłowego i częstego mycia rąk 2) Przypominanie i utrwalanie konieczności zakładania fartuchów ochronnych podczas zajęć w pracowni 3) Przygotowanie składników 4) Obróbka wstępna i termiczna <p>2. Zupa pomidorowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka doboru świeżych warzyw. 2) Obróbka wstępna i termiczna. 3) Dobór odpowiednich przypraw przygotowanie makaronu. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Trening praktyczny <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyszukanie przepisu. 2) Obsługa kuchenki z płytą indukcyjną. 3) Trening praktyczny
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Pieniądz i jego wartość</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozpoznawanie wartości pieniędzy 2) Poznanie pojęć: moneta, banknot, nominał 3) Rozróżnianie pieniądza 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Ćwiczenia 3) Filmik instruktażowy 4) Burza mózgów
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Wirus - ochrona</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Promocja podstawowych zasad higieny osobistej 2) Zapobieganie chorobom przenoszonym drogą kropelkową 3) Nauczenie prawidłowego mycia rąk. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Oglądowa 3) Czynna
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Integracja</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie zdolności współdziałania z innymi 2) Kształtowanie umiejętności przedstawiania się innym 3) Utrwalanie pojęcia grupy (zespołu) którą tworzą uczestnicy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Rozmowa kierowana 3) Dyskusja
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Puzzle</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Koncentracja 2) Skupienie 3) Logiczne myślenie 4) Wpływ na pamięć wzrokową 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Aktywizacja

<p>TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ</p>	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem 1) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej 2) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia 3) Kształtowanie uważnego patrzenia 4) Nabycie umiejętności dokonywania wyboru 5) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa, 2) Indywidualna jednolita, 3) indywidualna, zróżnicowana
<p>ZAJĘCIA PLASTYCZNE, MANUALNO-TECHNICZNE</p>	<p>1. Temat: Konkurs na najpiękniejszą kartę imieninową</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zaprojektowanie i wykonanie kartek według własnego pomysłu - technika dowolna. 2) Rozwijanie sprawności manualnej oraz kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej <p>2. Temat: „Maski karnawałowe” - papieroplastyka- zajęcia manualno- plastyczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie twórczości artystycznej, 2) Rozwijanie zainteresowania sztuką i jej technikami. <p>3. Temat: Makrama na kole.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Doskonalenie umiejętności technicznych i komponowania pracy. 2) Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie. 3) Aktywizacja uczestnika. 4) Rozwijanie wyobraźni przestrzennej <p>4. Temat: Rysowanie gumką.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie twórczej inicjatywy i pomysłowości 2) Wzbogacenie kontaktu ze sztuką 3) Poznanie nowej techniki plastycznej 	<p>1. Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Waloryzacyjne 2) Aktywizujące 3) Praktyczne <p>2. Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna 2) Prezentacja multimedialna <p>3. Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenie produkcyjne 2) Rękodzieło <p>4. Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca indywidualna 2) Praca zespołowa 3) Omówienie techniki pracy 4) Przykłady do inspiracji
<p>ZAJĘCIA INFORMATYCZNE</p>	<p>Temat: Regulamin pracowni i zasady korzystania z niej.</p>	<p>Metody:</p>

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie wyposażenia i przypomnienie jej nazewnictwa (komputer, myszka, klawiatura, monitor) 2) Nauka korzystania ze sprzętu 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie 2) Trening praktyczny
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji i uczuć.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Dostarczenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) Ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Zajęcia cykliczne/książka PEMY CHODRON: „ŻYJ PIĘKNIE”</p> <p>Rozdział 1-Fundamentalna niejednoznaczność bycia człowiekiem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę 7) Rozbudzanie wyobraźni 8) Dostarczanie ciekawych przeżyć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
ZAJĘCIA RELAKSACJA	<p>Temat: Techniki relaksacyjne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Wyciszenie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Urząd pocztowy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z zadaniami Urzędu pocztowego. 2) Nauka nadawania paczek i listów. 3) Nauka adresowania listów i wypełniania druków pocztowych 4) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykład informacyjny 2) Ćwiczenie praktyczne 3) Pokaz multimedialny

SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Trening siłowy</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poprawa wydolności organizmu 2) Zwiększenie siły i masy mięśniowej 3) Próby pokonania własnych słabości <p>Ćwiczenia indywidualne według programu</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia na Sali gimnastycznej 2) Ćwiczenia z hantlami 3) Ćwiczenia na atlasie
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.1</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalenie pojęcia „asertywność” 2) Autodiagnoza postawy <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, ankieta <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowe zajęcia relaksacyjne
INTEGRACJA	<p>„Wieczór kolęd”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z historią i powstawaniem kolęd 2) Kultywowanie tradycji związanych ze Świętami Bożego Narodzenia 3) Integracja z rodzinami uczestników zajęć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące

LUTY 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	Temat: Kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorów. Cele 1) Dobór środków piorących, 2) Dobór kolorystyki ubrań do karnacji.	Metody: 1) Grupowa 2) Rrening indywidualny
TRENING HIGIENICZNY	Temat: Dbamy o włosy: mycie i strzyżenie. Cele: 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny skóry głowy	Metody: 1) Trening praktyczny 2) Podająca
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	Temat: Przyszywanie guzika Cele: 1) Nabycie umiejętności przyszywania guzika 2) Rozwijanie wrażliwości estetycznej 3) Rozwijanie i usprawnianie sprawności manualnych	Metody: 1) Pokaz 2) Omówienie 3) Rozmowa kierowana
TRENING KULINARNY	1. Omlet Cele: 1) Zapoznanie z przepisem. 2) Przygotowanie składników. 3) Obróbka wstępna i termiczna. 2. Filet z kurczaka z marchewką. Cele: 1) Nauka i wykonanie nowego przepisu. 2) Obróbka wstępna i termiczna. 3) Usprawnianie manualne. 4) Budowanie wiary we własne możliwości	Metody: 1) Pogadanka. 2) Trening praktyczny. Metody: 1) Zajęcia praktyczne.
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	Temat: Skąd się biorą pieniądze? Cele: 1) Poznajemy pojęcia: Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych, Mennica Polska 2) Banka Narodowy- instytucja	Metody: 1) Filmiki instruktażowe 2) Zabawy i gry przy użyciu zabawowych pieniędzy 3) Zajęcia grupowe

TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Cukier - cichy zabójca</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie z podziałem węglowodanów oraz ich roli 2) Zapoznanie ze skutkiem spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych 3) Omówienie grup produktów cukrów prostych. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Zajęcia praktyczne <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) indywidualna
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Kim jestem?</p> <p>Kształtowanie świadomości o samym sobie</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie uczestników z zasadami prawidłowego przedstawiania się i witania, ćwiczenia tych umiejętności 2) Utrwalanie prawidłowych zachowań związanych z kontaktami z innymi 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pogadanka 2) rozmowa kierowana <p>praca grupowa</p>
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Słuchowisko</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kształtowanie wyobraźni oraz pozytywnie wpływa na koncentrację, 2) Wymaga od słuchaczy skupienia uwagi, 3) Śledzenie kolejności następujących po sobie zdarzeń, 4) Uczy słuchania i wyciągania wniosków 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Słuchowisko 2) Pogadanka 3) Burza mózgów
ZAJĘCIA PLASTYCZNE, MANUALNO-TECHNICZNE	<p>1 Temat: Makrama – technika i nauka podstawowych splotów.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Usprawnianie manualne. 2) Nauka podstawowych splotów, wyzwalanie kreatywności. <p>2 Temat: Zaprojektowanie kartki z kalendarza</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kreatywność 2) Pomysłowość <p>3 Temat: Kartki wielkanocne metodą scrapbooking</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Usprawnianie manualne. 2) Rozwijanie wyobraźni plastycznej. 3) Rozwijanie dokładności i staranności wykonywanej pracy. 4) Doskonalenie techniki scrapbooking 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka. 2) Praca indywidualna. <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca w grupie 2) Praca indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne. 2) Rękodzieło.

ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Korzystanie z przeglądarki internetowej (wyszukiwanie interesujących treści)</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka posługiwania się przeglądarką internetową. 2) Wykorzystywanie czasu wolnego, 3) Rozbudzanie wiary we własne możliwości 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening praktyczny.
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- Holandia</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Holandii w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Umiejętność rozmawiania o swoich przeżyciach.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) Ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką - Rozdział 2: „Życie bez narracji”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę 7) Rozbudzanie wyobraźni 8) Dostarczanie ciekawych przeżyć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) prowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe. 4) Praca z tekstem.
ZAJĘCIA RELAKSACYJNE	<p>Temat: Zabawa „tutti frutt”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Wyciszenie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Muzyka relaksacyjna

ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Zakład Ubezpieczeń Społecznych.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z zadaniami ZUS 2) Nauka wypełniania druków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny. 3) Ćwiczenia praktyczne.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Zajęcia relaksacyjne z elementami stretchingu</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrzymanie elastyczności tkanek, mięśni, stawów 2) Poprawa jakości życia 3) Przeciwdziałanie procesowi starzenia się, poprzez edukację i regularne ćwiczenia rozciągające 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia grupowe na sali gimnastycznej 2) Zajęcia indywidualne, według programu
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.2</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozważenie sytuacji, w których przydaje się asertywność 2) Zapoznanie się z technikami asertywnej odmowy <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mini wykład, burza mózgów, prezentacje multimedialne, scenki sytuacyjne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy

	Schultza, wizualizacja)	
INTEGRACJA	<p>Bal karnawałowy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przybliżenie tradycji i zwyczajów związanych z karnawalem, 2) Doświadczanie przyjemnych doznań wynikających z udziału we wspólnych zabawach i konkursach. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące

MARZEC 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: Modny strój turystyczny.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka doboru stroju do sytuacji, 2) Nauka doboru odpowiedniego obuwia. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz multimedialny 2) Trening praktyczny
TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Pielęgnacja dłoni i paznokci.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych, 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny dłoni i paznokci 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening praktyczny 2) Zajęcia grupowe
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Pranie ręczne</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenie praktyczne jak samodzielnie wyprać pranie ręczne 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia indywidualne 3) Zajęcia praktyczne
TRENING KULINARNY	<p>1. Pieczywo z białym serem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sztuka wyboru odpowiedniego rodzaju sera 2) Zakup i przygotowanie składników 3) Nauka obróbki wstępnej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie szczegółowe przepisu 2) Pokaz praktyczny 3) Zajęcia indywidualne.

	<p>4) Nauka nakrycia do stołu</p> <p>2. Spaghetti bolonesse</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i wykonanie nowego przepisu 2) Zapoznanie z ciekawym smakiem w polskiej kuchni 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz 2) Trening praktyczny
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Budżet domowy</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Co nazywamy budżetem domowym 2) Jakie są przykładowe wydatki i przychody 3) Umiejętność dokonywania obliczeń 	<p>Temat: Budżet domowy</p> <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Ćwiczenia <p>Burza mózgów</p>
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Zasady dbania o zęby</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Promowanie regularnych wizyt u stomatologa 2) Nawyk codziennego mycia zębów 3) Kształtowanie postawy promującej zdrowy i racjonalny tryb życia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz przyborów do higieny jamy ustnej 2) Praktyczny trening 3) Pogadanka <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna 2) grupowa
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Samoocena. Czy lubicie siebie. Bilans mocnych i słabych stron.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kształtowanie umiejętności mówienia o sobie 2) Przełamywanie lęku związanego z mówieniem na forum grupy 3) Budowanie pozytywnego obrazu samego siebie 4) Określanie swoich zainteresowań oraz uzdolnień 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Praca w parach 3) Zajęcia zespołowe 4) Odgrywanie scenek
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Tablica interaktywna</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lepsze przyciągnięcie uwagi uczestnika 2) Większe zainteresowanie zajęciami 3) Pobudza koncentrację 4) Możliwość pracy przy tablicy kilku uczestników 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia praktyczne 2) Zajęcia indywidualne/grupowe 3) Zajęcia przy użyciu wskaźnika

<p>TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ</p>	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem 2) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej 3) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia 4) Kształtowanie uważnego patrzenia 5) Nabycie umiejętność dokonywania wyboru 6) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa, 2) Indywidualna jednolita, 3) Indywidualna, zróżnicowana.
<p>ZAJĘCIA MANUALNO-PLASTYCZNE, TECHNICZNE</p>	<p>1. Temat: Wikliniarstwo – kosze z wikliny.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka splotu. 2) Usprawnianie manualne. 3) Nauka współpracy i pomocy innym. <p>2. Temat: Mój portret-collage</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie wyobraźni 2) Rozbudzanie i rozwijanie wrażliwości estetycznej 3) Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej 4) Stworzy pracy plastycznej z różnych elementów: płyta CD, plastelina, wełna, gotowe elementy dekoracyjne, klej, czerwone i zielone kartki <p>3. Temat: „Zajaczki” z płyty mdf- zajęcia techniczne. Ozdoby wielkanocne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kształtowanie umiejętności posługiwania się różnymi technikami rękodzielniczymi 2) Aktywizacja uczestnika 3) Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i pomaganie sobie nawzajem <p>4. Temat: Baze z patyczków higienicznych</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie umiejętności dostrzegania piękna w tworzeniu 2) Rozwijanie sprawności manualnej i percepcyjnej 3) Doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi materiałami plastycznymi 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie tematu. 2) Pokaz splotu. 3) Zajęcia indywidualne. <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca zbiorowa z całą grupą 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie tematu zajęć 2) Filmik do inspiracji 3) Praca indywidualna

ZAJĘCIA INFROMATYCZNE	<p>Temat: Praca w Programie Word</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przypomnienie wiadomości, nabycie i doskonalenie umiejętności z zakresu Office Word 2) Przepisywanie tekstów 3) Znajomość skrótów klawiatury 4) Zaznaczanie i wycinanie tekstu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia praktyczne 2) Praca w grupie 3) Zajęcia przy użyciu komputera
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- IRLANDIA</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Irlandii w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Panowanie nad swoimi emocjami i uczuciami.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką - Rozdział 3: „Położ fundament”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę 7) Rozbudzanie wyobraźni 8) Dostarczanie ciekawych przeżyć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	<p>Temat: Ćwiczenia oddechowe</p> <p>Cele:</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa

	1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Wyciszenie	
ZŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Cele: 1) Zapoznanie się z zadaniami PFRON 2) Nauka wypełniania druków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Wykład informacyjny 2) Ćwiczenia praktyczne
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Gry i zabawy ruchowe Cele: 1) Trening zdrowej rywalizacji 2) Nauka pracy w zespole 3) Poprawa stanu psychicznego	Metody: 1) Piłki 2) Kręgle 3) Woreczki 4) Sala gimnastyczna 5) Ćwiczenia na korytarzu 6) Zajęcia grupowe/indywidualne
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości 2. Temat: Badania psychologiczne. Cele: 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników 3. Temat: Trening asertywności. Cz.3 Cele: 1) Stymulowanie umiejętności obrony swoich praw 4. Temat: Nauka języka angielskiego Cele: 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości	Metody: 1) Rozmowa indywidualna Metody: 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja Metody: 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, odgrywanie scenek Metody: 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”

	<p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogeny Schultz, wizualizacja) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy
--	--	---

KWIECIEŃ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: Dobór odzieży do okoliczności i pory roku.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalenie i podtrzymanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży, 2) Nauka doboru odpowiedniego stroju do okoliczności i rodzaju wykonywanej pracy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Posługiwanie się środkami higieny osobistej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Prace porządkowe w ogrodzie i na terenie placówki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka pielienia 2) Podlewanie 3) Grabienie 4) Nauka przygotowania ogrodu do sezonu letniego 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie, 2) Zajęcia praktyczne
TRENING KULINARNY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tost – grzanka. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie z przepisem. 2) Zakup odpowiednich składników. 3) Łączenie składników w odpowiednich ilościach i kolejności. 4) Nauka pieczenia w odpowiedniej temperaturze i czasie. 5) Dekoracja wypieku. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie przepisu. 2) Zajęcia indywidualne – praktyczne

	<p>2. Udka z kurczaka w rękawie z sałatką i śmietaną.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka przygotowania kurczaka. 2) Nauka przygotowania sałatki. 3) Pieczenie i dekoracja potrawy. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie składników. 2) Omówienie przypraw i smaków. 3) Pokaz. 4) Zajęcia indywidualne - praktyczne.
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Jak działa bankomat i wpłatomat?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Co to jest bankomat/ wpłatomat? 2) Co to takiego kod PIN? 3) Co to takiego karta płatnicza? 4) Jakie są korzyści wynikające z korzystania z bankomatu czy wpłatomatu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Scenki sytuacyjne 2) Zajęcia grupowe 3) Filmiki instruktażowe 4) Karty pracy
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Pierwsza pomoc przy urazach powierzchownych ciała</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Umiejętność doboru odpowiedniego środka opatrunkowego 2) Rozróżnienie drobnych urazów ciała i pierwsza pomoc przedlekarska 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Materiały dydaktyczne (środki opatrunkowe) <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zbiorowa 2) Indywidualna
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Próba zdefiniowania słowa „umiejętność” i analiza własnych umiejętności 2) Ćwiczenia umiejętności prezentowania siebie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Rozmowa 3) Burza mózgów
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Gry stolikowe, planszowe</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie zasad jakimi rządzą się gry planszowe 2) Wyrabianie cierpliwości jaką jest oczekiwanie na swoją kolej gry 3) Odczytywanie ilości kropek na kostce 4) Prawidłowe przesuwanie pionka po planszy 5) Rozwijanie koncentracji uwagi i skupienia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Słowne -objaśnienie 2) Pokazowe 3) Zajęcia grupowe
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Wiklinowe dekoracje-wianki, gniazdka.</p> <p>Cele:</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie nowych technik wyplotu gałązek. 2) Usprawnianie manualne. 3) Wybór i łączenie - wplatanie kolorowych naturalnych dekoracji. <p>2. Temat: „Makaronowy pejzaż”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie sprawności manualnej 2) Pobudzenie wrażliwości dotykowej poprzez różne kształty makaronu (np. kokardki, nitki, rurki, świderki, gwiazdki itp.) 3) Rozwijanie motoryki małej 4) Wyrabianie nawyku dbania o porządek w miejscu pracy <p>3. Temat: Puchate owieczki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Doskonalenie umiejętności obsługi wyrzynarki włóśnicowej. 4) Rozwijanie umiejętności obsługi pistoletu klejowego. 5) Kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu. 6) Rozwijanie umiejętności rękodzielniczych. 	<p>2) Zajęcia indywidualne</p> <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia praktyczne 2) Zajęcia grupowe/ indywidualne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne 2) Rękodzieło
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Poznanie i nauka gier komputerowych jako forma spędzania czasu wolnego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka wyszukiwania odpowiednich gier 2) Usprawnianie manualne i wzrokowe 3) Nauka satysfakcji i decyzyjności gracza 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie 2) Pokaz 3) Zajęcia indywidualne
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- Ukraina</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Ukrainie w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Umiejętne odreagowywanie nagromadzonego napięcia, agresji i złości.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobycie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama

	6) Zdobyć umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej	7) ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	Praca z książką- Rozdział 4 „Bądź w pełni obecny, poczuj swoje serce i skocz” Cele: 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę	Metody: 1) Wprowadzenie do zajęć 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	Temat: Drzewo Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Wyciszenie	Metody: 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Ośrodek Pomocy Społecznej. Cele: 1) Zapoznanie się z zadaniami OPS 2) Nauka wypełniania druków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny 3) Ćwiczenia praktyczne
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Rozgrywki w „Dart” Cele: 1) Propozycja dobrej zabawy 2) Trening zdrowej rywalizacji 3) Wzmacnianie koordynacji wzrokowo- ruchowej 4) Poprawa koncentracji i uwagi	Metody: 1) Plansza „Dart” 2) Lotki 3) Zabawy na Sali gimnastycznej 4) Ćwiczenia indywidualne/ zajęcia zespołowe według programu
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości	Metody: 1) Rozmowa indywidualna

	<p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.4</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie umiejętności reagowania na pochwały i krytykę <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, 2) Wywiad 3) Obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna 2) Odgrywanie scenek <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy
INTEGRACJA	<p>Temat: „Jajko wielkanocne”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kultywowanie tradycji związanych ze Świątami Wielkiej Nocy, 2) Integracja uczestników zajęć. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące

MAJ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: Zastosowanie lokówki, suszarki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka poprawnego użytkowania lokówki, suszarki. 2) Opanowanie umiejętności układania fryzury 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne

TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Edukacja na temat chorób skórnych oraz nabytych w wyniku nie stosowania higieny po wyjściu z toalety.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych, 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia, 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne 3) Pokaz multimedialny
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Prasowanie</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka prasowania 2) Nabywanie i rozwijanie samodzielności 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokazowe 2) Zajęcia praktyczne 3) Praca indywidualna
TRENING KULINARNY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku z cynamonem. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka nowego przepisu na proste danie. 2) Nauka prawidłowej obróbki wstępnej i termicznej. 3) Nauka doprowadzenia i podania z cynamonem. <ol style="list-style-type: none"> 2. Zupa ogórkowa. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka samodzielnego przygotowania dania obiadowego. 2) Nauka prawidłowego doboru warzyw. 3) Nauka obróbki wstępnej i termicznej. 4) Nauka doprowadzenia dania. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Trening praktyczny <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prezentacja 2) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Co to takiego reklama? Jak się nie dać nabrać?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z pojęciami reklama, promocja 2) Zagrożenia jakie za sobą niesie wiara w treści reklamowe 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Filmiki instruktażowe 3) Burza mózgów 4) Praca manualna- plakat
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Profilaktyka zdrowotna</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyrobienie regularnych wizyt u lekarzy rodzinnych i lekarzy specjalistów, jeśli wymaga tego stan zdrowia 2) Nauka regularnego zażywania leków 3) Nauka pomiaru ciśnienia tętniczego 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Zapoznanie się z aparatem do pomiaru tętniczego <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zbiorowa

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Współpraca w grupie</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia podejmowania decyzji na drodze ogólnego porozumienia 2) Uświadomienie procesów i ról grupowych 3) Poznanie i zrozumienie pojęcia „Współpraca” 4) Utrwalenie zasad pracy w grupie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa kierowana 2) Zajęcia grupowe 3) Pogadanka
TRENING SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO	<p>Temat: Projekcje filmowe- Filmoterapia/Bajkoterapia</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Film/bajka jako rozrywka 2) Film/bajka jako źródło wzorców postępowania 3) Film/bajka jako zagrożenie 4) Film/bajka jako metoda wspomagająca terapię, edukację i wychowanie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Refleksja 2) Analiza filmu (dyskusja) 3) Pogadanka 4) Zajęcia grupowe
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem, 3) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, 4) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia, 5) Kształtowanie uważnego patrzenia, 6) Nabycie umiejętności dokonywania wyboru, 7) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Indywidualna jednolita 3) Indywidualna, zróżnicowana
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Makramy dla mamy - ozdobne lampiony.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka nowych wzorów wyplotu sznurka 2) Usprawnianie manualne 3) Nauka wiary we własne umiejętności <p>2. Temat: „Kwiatowe szaleństwo na taśmie” - zajęcia florystyczne</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka tworzenia dekoracji z liści, kwiatów, gałązek 2) Kształcenie umiejętności współpracy w grupie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prezentacja 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia indywidualne

	<p>3. Temat: Ogrodowa sowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie własnych możliwości 2) Nauka czerpania satysfakcji z wykonanej pracy 3) Wyzwalanie inwencji twórczej. 4) Rozwijanie umiejętności pracy z metalem. <p>4. Temat: Frotaż</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie zdolności, wrażliwości i wyobraźni w tworzeniu 2) Rozwijanie percepcji dotykowej 3) Interpretacja własnej twórczości 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne 2) Rękodzieło <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prezentacja nowej techniki na krótkim filmiku 2) Praca indywidualna
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Praca w programie Paint</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rysowanie figur (znajomości figur geometrycznych) 2) Wypełnianie kolorem 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia przy użyciu komputera 2) Zajęcia w grupie 3) Zajęcia praktyczne
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Nawiązywanie i utrzymanie prawidłowych relacji z innymi ludźmi</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) Ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką – Rozdział 5: „Pozostań w środku”.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go. 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości. 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji. 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu. 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia. 6) Motywowanie do sięgania po książkę 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu ,tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe. 4) Praca z tekstem.

RELAKSACJA	<p>Temat: Trening autogenny Shultza - „Uczucie ciężaru”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Bank.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z zadaniami bankowości. 2) Nauka wypełniania druków bankowych 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz multimedialny. 2) Wykład informacyjny. 3) Ćwiczenia praktyczne.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wzmacnianie mięśni posturalnych 2) Trening automatycznych reakcji ciała na dane bodźce 3) Propozycja dobrej zabawy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Naturalne podłoże, sala gimnastyczna, teren dookoła ŚDS 2) Wykorzystanie drobnych sprzętów o różnej fakturze i wielkości 3) Zajęcia indywidualne, dostosowane i ułożone przez fizjoterapeutę
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 4) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 5) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 6) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.5</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenie umiejętności wyrażania uczuć pozytywnych i zakłopotania <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, odgrywanie scenek <p>Metody:</p>

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Poszerzanie kompetencji poznawczych 5) Stymulowanie pamięci, myślenia 6) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących”</p> <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) trening grupowy
--	--	---

CZERWIEC 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: Kremy do twarzy a typ skóry.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Opanowanie umiejętności doboru kremu do rodzaju skóry 2) Nauka poprawnego nakładania kremu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Trening indywidualny
TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Nauka dbania o higienę intymną z zastosowaniem preparatów do higieny intymnej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała 	<p>Metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Pogadanka
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Trening porządkowy</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kształtowanie umiejętności utrzymania czystości 2) Poszerzenie zakresu i usprawnianie wykonywania prostych czynności porządkowych i praktycznych, takich jak: <ul style="list-style-type: none"> • Wycieranie kurzu • Zamiatanie • Mycie podłogi 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Instruktaż 2) Rozmowa 3) Zajęcia praktyczne

TRENING KULINARNY	<p>1. Pasta jajeczna.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka wykonania i podania pasty <p>2. Zupa owocowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyszukiwanie i wybór przepisu 2) Przygotowanie owoców do zupy 3) Nauka właściwej obróbki termicznej dania 4) Nauka podania zupy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Prezentacja multimedialna 3) Trening praktyczny <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeczytanie i zapoznanie się z przepisem 2) Trening praktyczny
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Zakupy</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tworzenie listy zakupów (spisanie ich) 2) Wyznaczanie budżetu na zakupy (ile pieniędzy może przeznaczyć na zakupy) 3) Opłata za zakupy gotówką lub kartą 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Wyjście do sklepu 3) Ćwiczenia w grupie
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: Moje serce</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Uświadomienie związku między aktywnością fizyczną i dietą, a chorobami układu krążenia 2) WYROBIE NIE poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie 3) Propagowanie zdrowego stylu życia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Pokaz z objaśnieniem 3) Gry dydaktyczne <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Indywidualna
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nad emocjami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie z pojęciami „emocje” i „uczucia” 2) Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji 3) Rozwój samoświadomości 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa kierowana 2) Zajęcia grupowa
UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Siłownia na świeżym powietrzu</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poprawa kondycji i wydolności organizmu 2) Dotlenienie organizmu 3) Wzmocnienie mięśni, które były angażowane w ćwiczeniach na urządzeniach 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyjście grupowe 2) Sprzęt na siłowni (drażki do podciągania, orbitrek itp.)

ZAJĘCIA MANUALNA, ZAJĘCIA PLASTYCZNO- TECHNICZNE	<p>1. Temat: Letnie pamiątki (muszle, kamienie, kawałki drewna, szyszki..., biała porcelana, klej). Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka tworzenia pamiątki z wakacji 2) Wyzwalanie kreatywności twórcy 3) Przechowanie pamiątek z letniego wypoczynku <p>2. Temat: Patchworkowi kompozycje na maszynie do szycia. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Doskonalenie umiejętności szycia na maszynie 2) Ćwiczenie precyzji ruchów 3) Rozwój samodzielności 4) Nauka czerpania satysfakcji z pracy twórczej <p>3. Temat: Wiśnie odbijane z korka po winie Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie sprawności manualnej i percepcyjnej 2) Rozwijanie kreatywności i wyobraźni 3) Doskonalenie precyzyjności w pracy manualno-plastycznej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz 2) Prace manualne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne 2) Rękodzieło <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie pracy i techniki jej wykonania 2) Praca indywidualna
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Zakładanie konta na portalu społecznościowym. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka bezpiecznego funkcjonowania w sieci 2) Czerpanie korzyści i przyjemności z kontaktu z innymi użytkownikami 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca indywidualna i grupowa.
ZAJĘCIA EDUKACYJNO- POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- Wielka Brytania Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Wielkiej Brytanii w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Umiejętności rozwiązywania konfliktów. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobycie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobycie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) ćwiczenia relaksacyjne

	7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej	
BIBLIOTERAPIA	Praca z książką- Rozdział 6: „Poza strefą komfortu” Cele: 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go. 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości. 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji. 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu. 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia. 6) Motywowanie do sięgania po książkę	Metody: 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu ,tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe. 4) Praca z tekstem.
RELAKSACJA	1. Trening autogenny Shultza- „Uczucie ciepła” Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia	Metody: 1) grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Urząd Miasta i Gminy. Cele: 1) Zapoznanie się z zadaniami UMiG 2) Nauka wypełniania druków urzędowych 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny 3) Ćwiczenia praktyczne
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Spacerzy z kijkami „Nordic walking” Cele: 1) Podtrzymywanie koordynacji i równowagi 2) Korzystanie z dobrej pogody i dotlenienie organizmu 3) Trening ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych	Metody: 1) Ćwiczenia oddechowe z zastosowaniem kijków 2) Teren wokół jeziora miejskiego, Park miejski 3) Ćwiczenia indywidualne/zespołowe dostosowane dla danego uczestnika
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości	Metody: 1) Rozmowa indywidualna

	<p>2. Temat: Badania psychologiczne. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.6 Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie z przeszkodami i ułatwieniami w byciu asertywnym <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny: Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, odgrywanie scenek <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy
INTEGRACJA	<p>1. Fabryka Radości. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Promowanie pozytywnych postaw w stosunku do osób z niepełnosprawnością 2) Aktywizacja uczestników zajęć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące

LIPIEC 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: Upiększanie twarzy Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wypracowanie umiejętności wykonywania makijażu 2) Opanowanie umiejętności doboru odpowiednich kosmetyków to typu skóry 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Prezentacja multimedialna

TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Pielęgnacja stóp.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Segregacja odpadów</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie zasad segregacji odpadów 2) Poznanie definicji słowa „odpady” 3) Zapoznanie z ogólną ideą recyklingu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia indywidualne 3) Instruktaż 4) Karty pracy
TRENING KULINARNY	<p>1. Sałatka z arbuzem, miętą, fetą i słonecznikiem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wybór i zakup odpowiednich składników 2) Nauka krojenia i łączenia składników 3) Nauka przygotowania odpowiedniego sosu do sałatki <p>2. Letni obiad – ziemniaki, jajko sadzone, mizeria</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka nowych przepisów kulinarnych 2) Nauka i utrwalanie obróbki wstępnej i termicznej warzyw 3) Usprawnianie manualne 4) Nauka doboru odpowiednich przypraw 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prezentacja 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie przepisu 2) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Kto to jest wolontariusz?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z pojęciami wolontariusz, wolontariat 2) Dlaczego warto pomagać innym? 3) Przykłady bezinteresownej pomocy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Plakat 3) Współpraca w grupie 4) Burza mózgów 5) Filmiki instruktażowe

TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: „Woda- źródło życia”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przekazanie wiedzy na temat znaczenia wody dla człowieka 2) Uświadomienie wagi picia wody 3) Przekazanie funkcji wody w organizmie ludzkim. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa 2) Pogadanka <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zbiorowa 2) Indywidualna
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Asertywność</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Uświadomienie, czym jest postawa asertywna 2) Wyodrębnienie zachowań: agresywnych, uległych i asertywnych 3) Uświadomienie, w których sytuacjach nasze zachowanie wymaga zmiany 4) Rozpoznanie własnych emocji w różnych sytuacjach 	<p>Metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa kierowana 2) Zajęcia grupowe 3) Burza mózgów
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Silvoterapia</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poprawa samopoczucia 2) Odprężeniu się na łonie natury 3) Relaksacja, wyciszenie, rozluźnienie 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Spacer - Fizyczny kontakt z przyrodą
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem 3) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej 4) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia 5) Kształtowanie uważnego patrzenia 6) Nabycie umiejętność dokonywania wyboru 7) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Indywidualna
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Makrama – zaplatana rodzinka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka wykonania postaci ze sznurka 2) Nauka doboru koloru i faktury nici do obrazowanej postaci 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz 2) Zajęcia indywidualne

	<p>2. Temat: Kompozycje kwiatowe w doniczkach.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zdobywanie umiejętności w obszarze wykonywania różnych czynności 2) Projektowanie dekoracji roślinnych 3) Rozwijanie u uczestników twórczości <p>3. Temat: Wiklinowe dekoracje-wianki, gniazdka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie nowych technik wyplotu gałązek 2) Usprawnianie manualne 3) Wybór i łączenie - wplatanie kolorowych naturalnych dekoracji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zajęcia indywidualne 2) zajęcia florystyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz techniki splotu 2) Zajęcia indywidualne
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Obsługa telefonu/ smartfon- a</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pisanie wiadomości 2) Odbieranie i wykonywanie połączeń 3) Korzystanie z komunikatora Messenger, WhatsApp 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia indywidualne, grupowe 2) Zajęcia praktyczne 3) Filmiki instruktażowe
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- Portugalia</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Portugalii w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Radzenie sobie ze stresem.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) Ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką - Rozdział 7: „Wdychaj ból, wydychaj ulgę”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie

	2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę	określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe. Praca z tekstem.
RELAKSACJA	Temat: Trening autogenny Shultza - „Regulacja pracy serca” Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia	Metody: 1) Grupowa
ZŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Urząd Skarbowy. Cele: 1) Zapoznanie się z zadaniami US 2) Nauka wypełniania druków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Pokaz multimedialny. 2) Wykład informacyjny. 3) Ćwiczenia praktyczne.
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Wycieczki rowerowe Cele: 1) Trening zachowania się na ścieżce rowerowej 2) Budowanie poczucia niezależności i poczucia własnej wartości, poprzez jazdę na rowerze 3) Przypominanie zasad ruchu i zachowania się na ścieżce rowerowej 4) Ćwiczenia indywidualne według programu	Metody: 1) Rowery 2) Kaski 3) Wybrane, bezpieczne trasy
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości 2. Temat: Badania psychologiczne. Cele: 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników 3. Temat: Nauka języka angielskiego Cele:	Metody: 1) Rozmowa indywidualna Metody: 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja Metody: 1) Trening grupowy: wykonywanie

	1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości 4. Temat: Trening relaksacyjny: Cele: 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja)	zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” Metody: 1) Trening grupowy
INTEGRACJA	1. „Rajd rowerowy” Cele: 1) Rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami 2) Wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć 2. Piknik rodzinny. Cele: 1) Integracja uczestników zajęć z członkami rodziny 2) Nauka spędzania czasu wolnego 3) Zacieśnienie więzi rodzinnych	Metody: 1) Aktywizujące 2) Zajęcia praktyczne Metody: 1) Aktywizujące

SIERPIEŃ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	Temat: Naturalne metody w kosmetologii Cele: 1) Opanowanie umiejętności samodzielnego przygotowania naturalnych kosmetyków 2) Dostarczenie wiedzy na temat naturalnych składników	Metody: 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING HIGIENICZNY	Temat: Nad potliwość: zapobieganie, leczenie, higiena. Cele: 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych	Metody: 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne

	2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	Temat: Zapoznanie z regulaminem i zasadami BHP obowiązującymi w pracowniach. Cele: 1) Przypomnienie i wypracowanie zasad 2) Zrozumienie regulaminu	Metody: 1) Pogadanka 2) Omówienie zasad
TRENING KULINARNY	1. Sałatka warzywna z ogródka. Cele: 1) Nauka nowego przepisu 2) Budzenie wiary we własne umiejętności 3) Wykorzystanie sezonowych warzyw 2. Warzywa pieczone w naczyniu żaroodpornym (papryka, cukinia, marchew, ziemniaki) Cele: 1) Nauka wyboru i zakupu odpowiednich warzyw 2) Nauka obróbki wstępnej warzyw 3) Nauka doboru i stosowania odpowiednich przypraw 4) Nauka czasu pieczenia warzyw.	Metody: 1) Omówienie przepisu 2) Zajęcia praktyczne Metody: 1) Omówienie przepisu 2) Pokaz 3) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	Temat: Przechowywanie pieniędzy Cele: 1) Bezpieczne przechowywanie pieniędzy 2) Jak ustrzec się przed kradzieżą 3) Bezpieczne noszenie portfela	Metody: 1) Burza mózgów 2) Zajęcia grupowe
TRENING DBANIA O ZDROWIE	Temat: „Skutki palenia papierosów” Cele: 1) Zwiększenie wiedzy o szkodliwości palenia papierosów 2) Wskazanie korzyści płynących z niepalenia papierosów	Metody: 1) Oglądowa -obserwacyjna 2) Wykład Formy: 1) Indywidualna 2) Zbiorowa

TRENING INTERPERSONALNE I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach- wyrażanie emocji</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zrozumienie, dlaczego sposoby wyrażania emocji/uczuć zależą od sytuacji i osób w nich uczestniczących 2) Kształtowanie umiejętności odróżniania akceptowanych i nieakceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji/uczuć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa 2) Opowiadanie 3) Odgrywanie scenek
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Gry zespołowe</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Uczą współpracy 2) Uczą koncentracji 3) Uczą działania pod presją czasu 4) Dbają o rozwój motoryczny 5) pobudzają kreatywność 6) Uczą zdrowych nawyków 7) Pomagają w samoregulacji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siatkówka 2) Ringo 3) Gra w bulle 4) Zabawy z chustą animacyjną
ZAJĘCIA MANUALNA, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Makrama - kwietnik.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka wyplotu kwietnik 2) Nauka montażu doniczki i zawieszenia na ścianie <p>2. Temat: Latarnia morska na talerzyku papierowym</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) Kreatywność 6) Usprawnianie manualne 7) Posługiwanie się materiałami plastycznymi <p>3. Temat: ZERO WASTE-malowanie za pomocą zanurzanych w farbie chwastów z ogródka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie twórczej inicjatywy i pomysłowości 2) Interpretowanie i przedstawianie w swojej pracy piękna otaczającego świata 3) Promowanie pro-ekologii 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka proekologiczna 2) Zajęcia praktyczne indywidualne lub w parach
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>1. Temat: Praca w programie Microsoft Power Point</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dodawanie slajdów 2) Tworzenie pierwszej strony 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca w grupie 2) Zajęcia praktyczne 3) Zajęcia przy użyciu komputera

	3) Przygotowanie prezentacji	
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	<p>Temat: Tydzień europejski- Węgry</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzenie wiedzy o Węgrzech w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Umiejętności relaksacji, aktywnego i biernego wypoczynku.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką-</p> <p>Rozdział 8: „Katalizator współczucia”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go. 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości. 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji. 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu. 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia. 6) Motywowanie do sięgania po książkę 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	<p>Temat: Trening autogenny Shultza - „Regulacja swobodnego oddychania”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Aplikacje mobilne do potwierdzania tożsamości.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z aplikacjami mobilnymi potwierdzającymi tożsamość. 2) Zaznajomienie się z możliwościami jakie daje internetowe potwierdzenie tożsamości 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykład informacyjny. 2) Pokaz multimedialny. 3) Ćwiczenia praktyczne

	3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Kontynuacja wycieczek rowerowych i prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu, zajęcia przy muzyce, aerobik, ćwiczenia oddechowe</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poprawa odporności 2) Wzmocnienie wydolności krążeniowo-oddechowej 3) Poprawa jakości życia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykorzystanie piłek, lasek, gum 2) Zajęcia przy muzyce szybkiej, zakończenie z muzyką spokojną, relaksacyjną 3) Zajęcia indywidualne prowadzone według programu 4) Teren zielony przy budynku ŚDS
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>4. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy
INTEGRACJA	<p>Temat: „Rajd rowerowy”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami 2) Wzbudzanie motywacji uczestnika do korzystania z ofert do wspólnych zajęć 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące 2) Zajęcia praktyczne

WRZESIEŃ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	1. Właściwy dobór bielizny Cele: 1) Nauka doboru bielizny do sylwetki ciała 2) Poznanie zasad doboru bielizny	Metody: 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING HIGIENICZNY	1. Depilacja. Cele: 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała	Metody: 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	Temat: Obsługa odkurzacza. Cele: 1) Nauka obsługi sprzętu 2) Nauka wymiany worka	Metody: 1) Trening praktyczny 2) Pogadanka
TRENING KULINARNY	1. Sałatka z burakiem i fetą. Cele: 1) Nauka czasu i kolejności wykonania dania 2) Nauka właściwej obróbki wstępnej i termicznej buraka 1. Rosół domowy. Cele: 1) Nauka wykonania i podania zupy 2) Nauka doboru i czasu gotowania makaronu 3) Nauka przyprawiania zupy 4) Szukanie korzyści i zalet zdrowego odżywiania	Metody: 1) Omówienie przepisu. 2) Pokaz wykonania 3) Samodzielne wykonanie potrawy Metody: 1) Zajęcia poznawcze – grupowe. 2) Zajęcia indywidualne – praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	1. Temat: Oszczędzamy pieniądze-po co jak i gdzie? Cele: 1) Zapoznanie się z pojęciami: konto oszczędnościowe, skarbonka, oszczędzanie 2) Zapoznanie się z sposobami oszczędzania 3) Kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu	Metody: 1) Pogadanka 2) Praca manualna- plakat 3) Współpraca w grupie

TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>Temat: „Zdrowie na talerzu”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania 2) Uświadomienie dlaczego nie powinno się spożywać niektórych produktów 3) Zapoznanie z ważnymi w diecie składnikami pożywienia. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praktyczne działanie 2) Pogadanka <p>Formy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indywidualna 2) Zbiorowa
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Radzenie sobie ze stresem</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przybliżenie słowa „Stres” 2) Pokazanie jakie są fizjologiczne objawy stresu 3) Zastanowienie się dlaczego pewne sytuacje w naszym życiu są stresujące 4) Zwrócenie sytuacji na fakt, że każdy z nas inaczej reaguje na stres 5) Zastanawianie się nad tym co może powodować stres w nowym miejscu pracy 6) Pokazanie sposobów radzenia sobie ze stresem 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa 2) Pogadanka 3) Burza mózgów
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Grzybobranie</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Znajomość nazwy grzybów jadalnych i niejadalnych 2) Zasady zbierania grzybów 3) Zasady zachowania się w lesie 4) Znajomość budowy grzyba 5) Poprawa aktywności fizycznej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Burza mózgów 2) Aktywizacja 3) Działania praktyczne
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPÓSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem 3) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej 4) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia 5) Kształtowanie uważnego patrzenia 6) Nabycie umiejętności dokonywania wyboru 7) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa, 2) Indywidualna jednolita 3) Indywidualna, zróżnicowana

ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Biała porcelana. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka wykonania masy porcelanowej. 2) Usprawnianie manualne. 3) Dobór i wykonanie formy <p>2. Temat: Temat: Witraż w szkle Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie kreatywności 2) Przygotowanie własnego projektu 3) Rozwijanie cierpliwości <p>3. Temat: „Kasztan w moim mieście”-praca plastyczna- collage Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozwijanie zainteresowań twórczych w toku działań plastycznych 2) rozwijanie wyobraźni i inwencji twórczej 3) poznanie różnych technik plastycznych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz 2) Zajęcia indywidualne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prace ze szkłem 2) Praca w grupie <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Zajęcia praktyczne
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Canva Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zakładanie konta 2) Poznajemy szablony w Canvie 3) Tworzymy projekt w programie Canva 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia przy użyciu komputera 3) Zajęcia praktyczne
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Samodzielność i indywidualność. Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Praca indywidualna 3) Mini wykład 4) Przykładowe filmiki 5) Praca w „burzy mózgów” 6) Drama 7) ćwiczenia relaksacyjne
BIBLIOTERAPIA	<p>Praca z książką - Rozdział 9- „Nie ma gdzie się ukryć” Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie

	2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę	określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	Trening autogenny Shultza - „Uczucie ciepła w splocie słonecznym” Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia	Metody: 1) Grupowa
ZŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Starostwo Powiatowe: Cele: 1) Zapoznanie się z zasadami Starostwa 2) Nauka wypełniania druków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny 3) Ćwiczenia praktyczne
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Rozgrywki w „piłkarzyki” Cele: 1) Trening zdrowej rywalizacji 2) Ćwiczenie koordynacji wzrokowo- ruchowej oko-ręka 3) Umiejętność radzenia sobie z przegraną	Metody: 1) Stół do piłkarzyków 2) Zajęcia indywidualne/ zajęcia zespołowe, prowadzone według programu 3) Kontynuacja ćwiczeń oddechowych
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości 2. Temat: Badania psychologiczne. Cele: 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników. 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników 3. Temat: Trening asertywności. Cz.7 Cele: 1) Zapoznanie z pułapkami asertywności	Metody: 1) Rozmowa indywidualna Metody: 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja Metody: 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna

	<p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<p>2) Odgrywanie scenek</p> <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „ Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy
INTEGRACJA	<p>1. Letnie Rozgrywki Ringo- Ringomania.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rywalizacja 2) Uświadomienie, że sport jest dla każdego- niezależnie od wszelkich barier i wyzwań, 3) Integracja z innymi zawodnikami 4) Aktywność fizyczna 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizujące

PAŹDZIERNIK 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: „Jak aktywność fizyczna poprawia wygląd naszego ciała”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zwiększenie świadomości na temat istoty ćwiczeń fizycznych 2) Poznanie prostych ćwiczeń fizycznych. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Burza mózgów
TRENING HIGIENICZNE	<p>Temat: Stosowanie podpasek i wkładek higienicznych.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych, 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia, 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Grupowa
TRENING UMIEJĘTNOŚCI	Temat: Pranie w pralce automatycznej	Metody:

PRAKTYCZNYCH	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zwiększanie samodzielności i zaradności życiowej 2) Rozwijanie i wzmacnianie samodzielności 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia indywidualne 3) Zajęcia praktyczne
TRENING KULINARNY	<p>1. Przygotowanie kotleta mielonego.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sztuka wyboru odpowiedniego mięsa 2) Zakup i przygotowanie składników 3) Nauka obróbki wstępnej i termicznej 4) Nauka nakrycia do stołu <p>1. Szakszuka</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zakup produktów potrzebnych do przygotowania dania 2) Nauka właściwej obróbki wstępnej i termicznej dania. 3) Nauka odpowiedniego podania 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<p>Temat: Czym jest paragon?</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z pojęciem paragonu 2) Rozpoznawanie elementów widniejących na paragonie 3) Zapoznanie się z pojęciami: reklamacja, zwrot, gwarancja 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Film instruktażowy 3) Karty pracy
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>„Profilaktyka zdrowia psychicznego”:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i niepokojem 2) Poznanie metod relaksacyjnych 3) Poszerzenie wiedzy na temat objawów stresu i jego skutków. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanki 2) Artykuły z gazet 3) Rozmowy indywidualne
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Umiejętność pracy zgodnie z instrukcją</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka postępowania z określonymi procedurami 2) Kształtowanie umiejętności stosowania się do instrukcji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka, 2) Praca w grupach i indywidualna,

TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Zajęcia teatralne</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Obowiązują zasady działania zespołowego 2) Budowanie więzi grupowej 3) Wspólne poszukiwania ważnych tematów 4) Udział w zajęciach teatralnych dostarcza rozrywkę 5) Przeżycia emocjonalne 6) Wspólne zabawy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zabawowe 2) Ćwiczeniowe 3) Zajęcia grupowe
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Przygotowanie wianka z wikliny na groby bliskich.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka przygotowania i wyplotu wianka z wikliny 2) Dobór ozdób do dekoracji wianka 3) Nauka wplotu kwiatów <p>2. Temat: Drewniane pudełka zdobione techniką mixmedia.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poprawa sprawności motorycznej i percepcyjnej 2) Wyrabianie wrażliwości i sprawności w zakresie zmysłów oraz ich zintegrowanego funkcjonowania 3) Rozwijanie kreatywności plastycznej 4) Doskonalenie technik rękodzielniczych <p>3. Temat: Plastelinowe płaskorzeźby.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Stymulowanie motoryki małej 2) Rozwijanie kreatywności indywidualnej 3) Rozwijanie umiejętności zakresie stosowania różnych technik plastyczno-manualnych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie techniki pracy z wikliną 2) Praca indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne 2) Rękodzieło <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie pracy. 2) Filmiki instruktażowe 3) Praca indywidualna
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	<p>Temat: Zagrożenia w sieci</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Uświadomienie jakie zagrożenia czyhają w świecie wirtualnym 2) Unikanie zagrożeń 3) Wskazanie sposobów bezpiecznego korzystania z Internetu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Instruktaż 3) Praca z komputerem
SOCJOTERAPIA	<p>Temat: Scenariusz zajęć „Przyjaźń”</p> <p>Cel główny to uświadomienie sobie przez Uczestników znaczenia przyjaźni w życiu człowieka.</p>	<p>Metody pracy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca indywidualna 2) Praca zespołowa

		3) Zabawa ruchowa 4) Pogadanka 5) Giełda pomysłów
BIBLIOTERAPIA	Praca z książką - Rozdział 10 - „Przebudzenie na cmentarzysku” Cele: 1) Poznanie siebie , świata i zrozumienie go. 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości. 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji. 4) Zmniejszenie strachu ,lęku i stresu. 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia. 6) Motywowanie do sięgania po książkę	Metody: 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu ,tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowe 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	Trening autogenny Shultza- „uczucie chłodu na czole” Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia	Metody: 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	Temat: Administracja Samorządowa. Cele: 1) Zapoznanie się z zadaniami administracji samorządowej. 2) Zapoznanie się z lokalną administracją samorządową 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych	Metody: 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	Zajęcia sprawnościowe na przyrządach, ćwiczenia obwodowe Cele: 1) Trening ogólnie usprawniający 2) Poprawa wydolności 3) Poprawa ruchomości i siły mięśniowej 4) Przeciwdziałanie przykurczom	Metody: 1) Uczestnicy wykonują ilość powtórzeń na danym przyrządzie, następnie się zmieniają 2) Zajęcia indywidualne, dostosowane do planu
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami Cele: 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości 2. Temat: Badania psychologiczne.	Metody: 1) Rozmowa indywidualna Metody:

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom 2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników 3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.8</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z przeszkodami wewnętrznymi w asertywnym radzeniu sobie z poczuciem winy i krzywdy <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poszerzanie kompetencji poznawczych 2) Stymulowanie pamięci, myślenia 3) Podwyższanie poczucia własnej wartości <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami 2) Wywiad 3) Obserwacja <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, odgrywanie scenek <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „Angielski dla początkujących” <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Trening grupowy
--	---	--

LISTOPAD 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: „Wygląd zewnętrzny stanowi ważny element samooceny człowieka”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zwiększanie samooceny 2) Nabycie umiejętności dbania o swój dobrostan psychiczny 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Burza mózgów
TRENING HIGIENICZNY	<p>Temat: Kremy do stóp i rąk.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Zajęcia praktyczne

	2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	Temat: Mycie okien. Cele: 1) Nauka dbania o czystość otoczenia 2) Umiejętność użycia właściwych środków czyszczących 3) Zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności	Metody: 1) Trening praktyczny
TRENINGI KULINARNE	1. Barszcz wigilijny. Cele: 1) Nauka i sposób przygotowania zakwasu. 2) Zakup pozostałych składników. 3) Przygotowanie wywaru na barszczu. 4) Receptura zachowania smaku i koloru, doprawianie. 2. Zapiekanka ziemniaczana. Cele: 1) Omówienie przepisu. 2) Zakup i dobór składników. 3) Wstępna obróbka . 4) Obróbka termiczna. 5) Odpowiednie łączenie składników. 6) Odpowiednie podanie na stół.	Metody: 1) Omówienie przepisu 2) Zajęcia praktyczne Metody: 1) Omówienie przepisu 2) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	Temat: Co to takiego cena? Cele: 1) Co to znaczy że coś jest tańsze a coś droższe? 2) Jak różnica między sprzedającym a kupującym	Metody: 1) Filmik instruktażowy 2) Zajęcia grupowe 3) Scenki sytuacyjne 4) Karty pracy
UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O ZDROWIE	„Profilaktyka układu oddechowego” Cele: 1) Nauka dbania o dobry stan zdrowia całego organizmu 2) Właściwe odżywianie 3) Systematyczne uprawianie sportu dostosowanego do wydolności fizycznej	Metody: 1) Pogadanka 2) Rozmowy indywidualne 3) Plakaty i czasopisma

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Stawianie i przestrzeganie granic</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Uświadomienie granic między ludźmi 2) Określenie granic własnej fizyczności 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa kierowana 2) Odgrywanie scenek 3) Burza mózgów
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Muzykoterapia</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Doskonalenie umiejętności naśladowania 2) Usprawnianie motoryki małej i dużej 3) Słuchanie muzyki 4) Zaangażowanie uczestnika -śpiew 5) Radzenie sobie ze stresem 6) Zyskiwanie pewności siebie 7) Dobra zabawa 8) Integracja 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Karaoke 2) Quiz muzyczny 3) Zabawy muzyczno-ruchowe - Taniec
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod komunikacji.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestnika 2) Umożliwienie jak najpełniejszego kontaktu z otoczeniem 1) Budowanie kompetencji językowej i komunikacyjnej 2) Opanowanie umiejętności reagowania na polecenia 3) Kształtowanie uważnego patrzenia 4) Nabycie umiejętności dokonywania wyboru 5) Kształtowanie i rozwijanie rozumienia mowy 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa 2) Indywidualna jednolita, 3) Indywidualna, zróżnicowana
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Makrama – aniołek – prezent dla bliskich.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka splotu sznurka. 2) Rozczesywanie i formowanie aniołka. 3) Nauka oryginalnego zapakowania prezentu. <p>2. Temat: „Cynamonowa świeca zapachowa”</p> <p>Cele:</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie projektu 2) Pokaz wykonania 3) Zajęcia indywidualne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia praktyczne

	1) aktywizacja uczestników, 2) nauka pracy w grupie, 3) nauka wykonywania prezentu dla bliskiej osoby. 3. Temat: Kartki świąteczne metodą scrapbooking. Cele: 1) Rozwijanie odpowiedzialności za powierzoną pracę. 2) Rozwijanie umiejętności rękodzielniczych. 3) Kształtowanie samodzielności w działaniu. 4) Kształtowanie wytrwałości w pracy. 4. Temat: KALKOGRAFIA -witrażyk kalkowy Cele: 1) Rozwijanie aktywności indywidualnej 2) Rozbudzanie ekspresji twórczej 3) Odkrywanie przyjemności tworzenia nowych rzeczy	2) Grupowa Metody: 1) Ćwiczenia produkcyjne 2) Rękodzieło Metody: 1) Pogadanka instruktażowa 2) Krótki filmik pokazowy 3) Praca indywidualna
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	Temat: Ćwiczenia w edytorze tekstu Cele: 1) Zmiana wyglądu tekstu: pogrubienie, podkreślenie, zmiana i rozmiar czcionki, zmiana koloru czcionki 2) Numerowanie 3) Indeks górny i indeks dolny	Metody: 1) Zajęcia praktyczne 2) Zajęcia grupowe 3) Zajęcia przy użyciu komputera
ZAJĘCIA EDUKACYJNO-POZNAWCZE	Temat: Tydzień europejski- Finlandia Cele: 1) Poszerzenie wiedzy o Finlandii w powiązaniu z ich historią, położeniem geograficznym, walorami przyrodniczymi, tradycjami kulturowymi i obyczajowymi 2) Wdrażanie do podejmowania samodzielnych działań w celu zdobycia wiedzy	Metody: 1) Burza mózgów 2) Prezentacja multimedialna 3) Zabawoterapia 4) Praca w grupie
SOCJOTERAPIA	Temat: Czym jest tolerancja i akceptacja drugiego człowieka? Główny cel to uczenie się tolerancji i akceptacji inności.	Metody: 1) Praca indywidualna 2) Praca zespołowa 3) Zabawa ruchowa 4) Pogadanka
BIBLIOTERAPIA	Praca z książką-Rozdział 11-„Jesteśmy potrzebni” Cele:	Metody: 1) Wprowadzenie do zajęć.

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Poznanie siebie , świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu ,lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę 	<ol style="list-style-type: none"> 2) Praca z książką/czytanie określonego tekstu ,tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowa 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	<p>Temat : Odstresowujące kolorowanki dla dorosłych</p> <p>Cela:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia. wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 3) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupowa
ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Administracja rządowa.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się z organami administracji rządowej 2) Zapoznanie się z zadaniami administracji rządowej 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Relaksacja i ćwiczenia oddechowe</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Odprężenie 2) Zajrzenie w głąb swoich myśli 3) Efektywne oddychanie z elementami relaksacji i afirmacji 4) Poprawa ogólna stanu psychicznego jak i fizycznego 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Materace 2) Koce 3) Poduszki 4) Muzyka relaksacyjna, sala gimnastyczna 5) Zajęcia indywidualne/ zespołowe dostosowane do potrzeb uczestnika
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Badania psychologiczne.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadzanie diagnozy wstępnej nowo przyjętym uczestnikom. 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Badanie indywidualne testami, wywiad, obserwacja

	<p>2) Uaktualnianie diagnozy stałych uczestników.</p> <p>3) Wydawanie opinii psychologicznych na potrzeby uczestników</p> <p>3. Temat: Trening asertywności. Cz.9</p> <p>Cele:</p> <p>1) Rozwijanie asertywności w kontakcie z sobą</p> <p>4. Temat: Nauka języka angielskiego</p> <p>Cele:</p> <p>1) Poszerzanie kompetencji poznawczych</p> <p>2) Stymulowanie pamięci, myślenia</p> <p>3) Podwyższanie poczucia własnej wartości</p> <p>5. Temat: Trening relaksacyjny:</p> <p>Cele:</p> <p>1) Utrwalanie umiejętności relaksacyjnych (relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacja)</p>	<p>Metody:</p> <p>1) Trening grupowy: mini wykład, prezentacja multimedialna, odgrywanie scenek</p> <p>Metody:</p> <p>1) Trening grupowy: wykonywanie zadań zawartych w podręczniku „ Angielski dla początkujących”</p> <p>Metody:</p> <p>1) Trening grupowy</p>
INTEGRACJA	<p>Wieczór poezji.</p> <p>Cele:</p> <p>1) Promowanie dorobku poetyckiego</p> <p>2) rozwijanie zainteresowań</p>	<p>Metody:</p> <p>1) Aktywizujące</p>

GRUDZIEŃ 2025

	TEMAT I CELE ZAJĘĆ	METODY PRACY
TRENING DBANIA O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<p>Temat: „Jak powinien wyglądać zadbany mężczyzna”</p> <p>Cele:</p> <p>1) Nabycie umiejętności systematycznego dbania o siebie</p> <p>2) Wypracowanie nawyku systematycznego wykonywania badań kontrolnych</p>	<p>Metody:</p> <p>1) Pogadanka</p> <p>2) Burza mózgów</p>
TRENING HIGIENICZNY	Temat: Cukrzyca- dieta- pielęgnacja skóry.	Metody:

	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka i utrwalanie zachowań prozdrowotnych 2) Wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia 3) Dbanie o higienę poszczególnych części ciała 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Filmik instruktażowy
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<p>Temat: Przygotowanie domu do świąt – dekoracje.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kontynuowanie nawyków kultywowania tradycji świątecznych 2) Stwarzanie klimatu w najbliższym otoczeniu 3) Dzielenie się radością z innymi 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prezentacja przykładowych dekoracji 2) Praca indywidualna 3) Prezentacja dekoracji
TRENING KULINARNY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Śledź w śmietanie. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyszukiwanie właściwego przepisu 2) Zakup odpowiednich składników 3) Wstępna obróbka warzyw 4) Przygotowanie ryby 5) Odpowiednia dekoracja i podanie <ol style="list-style-type: none"> 2. Placuszki bananowe z cynamonem. <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nauka pieczenia ciasta 2) Nauka korzystania z piekarnika 3) Nauka dekoracji wypieku 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie przepisu 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zakup właściwych produktów 2) Omówienie przepisu 3) Zajęcia praktyczne
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Temat: Co to takiego kredyt? <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jaka jest odpowiedzialność za zawarcie umowy 2) Jaka jest odpowiedzialność za branie kredytu lub pożyczki 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Burza mózgów 3) Film instruktażowy 4) Zajęcia grupowe
TRENING DBANIA O ZDROWIE	<p>„Zdrowe ciało to zdrowy duch”</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nabycie potrzeby dbania o swoje zdrowie 2) kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie 3) nauka umiejętnego rozróżniania niepokojących objawów ze strony organizmu 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pogadanka 2) Rozmowa 3) Praktyczne działanie

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY	<p>Temat: Normy społeczne przestrzeganie określonych zwyczajów</p> <p>Cela:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie z pojęciem normy społeczne 2) Dосonalenie umiejętności słuchania 3) Dосonalenie umiejętności rozpoczynania rozmowy 4) Trenowanie kompetencji społecznych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa kierowana 2) Odgrywanie scenek 3) Pogadanka
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	<p>Temat: Wyjście do Restauracji/ Kawiarni</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie umiejętności komunikowania się 2) Rozwijanie pewności siebie w sytuacjach społecznych 3) Jak posługiwać się menu w Restauracji/Kawiarni 4) Jak formułować zamówienie w Restauracji/Kawiarni, używając określonych pytań zadawanych przez kelnera/kelnerkę (potrafić się do nich ustosunkować) 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wyjście grupowe 2) Praca indywidualna 3) Aktywizujące
ZAJĘCIA MANUALNE, ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE	<p>1. Temat: Świąteczna choinka.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Motywowanie do realizowania zadań o różnym stopniu trudności 2) Kształcenie wyobraźni przestrzennej 3) Aktywizacja 4) Rozwijanie odpowiedzialności za powierzona pracę 5) Utrwalanie zasad pracy w grupie <p>2. Temat: Lodowa kraina - malowanie białą farbą na ciemnej kartce</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie kreatywności 2) Rozwijanie sprawności manualnej i percepcyjnej. 3) Inwencja twórcza 4) Uczestnik wymienia charakterystyczne cechy zimy <p>3. Temat: „Ozdoby bożonarodzeniowe”-niedźwiadki.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozwijanie twórczości artystycznej 2) Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami <p>4. Temat: „SZTUCZNE OGNIE NAD MIASTEM”- malowanie w technice natryskowej.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nabywanie nowych umiejętności artystycznych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ćwiczenia produkcyjne. 2) Rękodzieło <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Praca w grupie 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Instruktaż 2) Zajęcia praktyczne <p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omówienie tematu pracy 2) Pokaz filmowy techniki

	2) Rozwijanie kreatywności i odwagi w tworzeniu 3) Uwrażliwianie na piękno	natryskowej 3) Praca indywidualna lub grupowa/do wyboru/
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	Temat: Tablica interaktywna Cele: 1) Korzystanie z wybranych gier i aplikacji o treściach edukacyjnych i wychowawczych	Metody: 1) Zajęcia grupowe 2) Zajęcia praktyczne 3) Posługiwanie się wskaźnikiem
SOCJOTERAPIA	Temat: Moje słabe i mocne strony. Cele: 1) Budowanie pozytywnego obrazu siebie 2) Zwiększanie poczucia własnej wartości 3) Zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 4) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć 5) Zdobywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji 6) Zdobywanie umiejętności różnych sposobów odreagowania trudnych emocji 7) Zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej 8) Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej	Metody: 1) Praca indywidualna 2) Praca zespołowa 3) Zabawa ruchowa 4) Pogadanka
BIBLIOTERAPIA	Praca z książką „Żyj pięknie” PODSUMOWANIE: Czy można czerpać inspirację ze zmian, które przynosi los? Cele: 1) Poznanie siebie, świata i zrozumienie go 2) Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3) Kształtowanie akceptacji i samoakceptacji 4) Zmniejszenie strachu, lęku i stresu 5) Pokazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia 6) Motywowanie do sięgania po książkę	Metody: 1) Wprowadzenie do zajęć. 2) Praca z książką /czytanie określonego tekstu, tj. rozdziału/ 3) Zajęcia grupowa 4) Praca z tekstem
RELAKSACJA	Silwoterapia- Terapia jako forma relaksu Cele: 1) Wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 2) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia. wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym 3) Osiągnięcie poprawy nastroju i samopoczucia	Metody: 1) grupowa

ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH	<p>Temat: Powiatowy Urząd Pracy.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zapoznanie się zadaniami UP. 2) Nauka wypełniania druków i wniosków 3) Pomoc w załatwianiu bieżących spraw urzędowych 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pokaz multimedialny 2) Wykład informacyjny 3) Ćwiczenia praktyczne
SPRAWNOŚĆ RUCHOWA	<p>Rozgrywki w tenisa stołowego</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wzmacnianie poczucia własnej wartości 2) Koordynacja wzrokowo-ruchowa 3) Trening szybkości, zwinności i koncentracji 	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia zespołowe 2) Kontynuacja ćwiczeń oddechowych 3) Zajęcia indywidualne, dostosowane do potrzeb uczestnika
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	<p>1. Temat: Rozmowy indywidualne z uczestnikami i ich rodzinami</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wspieranie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych 2) Wspieranie w rozwijaniu większej świadomości swoich emocji, możliwości, wartości <p>2. Temat: Sporządzanie ocen stanu psychicznego uczestników.</p>	<p>Metody:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rozmowa indywidualna
INTEGRACJA	<p>Spotkanie opłatkowe.</p> <p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kultywowanie Świąt Bożego Narodzenia, 2) Integracja z członkami rodzin uczestników 	<p>Metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktywizująca