

PM-1852/20

**ZARZĄDZENIE NR.....**  
**PREZYDENTA MIASTA GLIWICE**  
z dnia 28 stycznia 2020

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2020 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach

Na podstawie art.18 ust. 1 ustawy o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2019r., poz.506 z późn. zm.), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 i 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach wprowadzonego uchwałą nr 11/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice wraz z nadaniem jej statutu.

zarządza się, co następuje:

- § 1. Zatwierdzić Plan Pracy na rok 2020 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach uzgodniony z Wojewodą Śląskim, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.
- § 2. Wykonanie zarządzenia oraz okresowy przegląd, aktualizację i wydanie tekstu jednolitego powierzyć Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.
- § 3. Nadzór nad wykonaniem zarządzenia sprawują osobiście.
- § 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.
- § 5. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej.

**DYREKTOR**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Gliwicach  
Magdalena Odrobina

Zastępca Prezydenta Miasta  
Ewa Weber

**RADCA PRAWNY**  
Tomasz Młynarczyk

Zastępca Naczelnika Wydziału  
Zdrowia i Spraw Społecznych  
Klaudia Bera

## TRENING KULINARNY

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

### SPOSÓB REALIZACJI

Trening kulinarny jest prowadzony w kuchni Środowiskowego Działu Samopomocy pod kierunkiem terapeuty. Corygodniowo wyznaczana jest inna osoba spośród uczestników do pełnienia funkcji koordynatora. W skład koordynowania wchodzi: zaplanowanie potrawy, rozpisanie zakupów (jakie produkty i ich ilość), zrobienie zakupów, pobranie faktury, zaplanowanie pracy w kuchni, wydawanie poleceń, wykonanie potrawy wraz z innymi uczestnikami, pozostawienie kuchni w czystości.

**Trening kulinarny obejmuje naukę przygotowywania prostych posiłków, rozpoznawania i właściwego zastosowania produktów spożywczych, naukę poprawnego zachowania się przy stole, posługiwania się sprzętami kuchennymi, sztucami.**

W ramach planowanych zajęć na 2020 r. odbędą się nauka przygotowywania potraw i zup, drugiego dania, dań jednogamkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje - Boże Narodzenie, Wielkanoc - nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promującego zdrowy styl odżywiania - dobór diety do poszczególnych schorzeń i diet dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podwyższonym poziomem cukru we krwi]. Edukacja związana z odpowiadającym przewarżaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największą ilość witamin. Nauka przygotowywania ciast, ciasteczek, tortów, przygotowanie powideł, dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu umiejętności stać się "mistrzem" - obowiązki gospodarza, przywitanie gości.

Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwanie drobnego sprzętu AGD. Trening Kulinarny odbywa się w pracowni kulinarnej, uczestnicy podzieleni są na małe grupy, tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. W ramach promowania zdrowego odżywiania, będziemy przypominać o prostych potrawach, których podstawą są kasze - jaglana, gryczana, jęczmienna połączone z warzywami o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Z powodu powiększającej się liczby uczestników zagrożonych miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem, zwracamy też uwagę na zmniejszenie ilości spożywanego cukru i soli w potrawach. Promujemy, zapoznujemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków. Zaplanowane tematy będą realizowane w różnej kolejności. W zależności od możliwości finansowych lub wyjątkowej sytuacji. Uczestnicy będą mieli możliwość wybrania sobie tego, co chcieliby zrobić na zajęciach.

Ponadto będziemy realizować dodatkowe tematy kulinarne na potrzeby imprez okolicznościowych np. Śniadanie wielkanocne, wigilia czy inne imprezy.

### METODY

Metody dostosowane do przyjętej tematyki - zajęcia zgodnej z planem pracy, instrukcja, demonstracja, wielokrotne powtarzanie czynności, utrwalanie czynności, wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.

### OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

- Uczesnik zwraca uwagę na temata ważności danego produktu
- Rozwija i ćwiczy umiejętność porządkowania swojego stanowiska pracy
- Uczy się pomagać innym w zaistniałych trudnościach
- Uczy się dzielić się z innymi i częstować
- Stosuje zwroty grzecznościowe, prosi, dziękuje, przeprasza
- Uczy się stosować określonych proporcji, nauka stosowania nazewnictwa szejpli, 1 łyżka, 2 łyżeczki, 1 kg, 2 sz, 1 litr, opakowanie: saszetka 0,5 szklanki, itp.
- Uczy się dokładności w zmiwaniu miarek
- Stosuje się do poleceń i uczy się je wykonywać
- Potrafi przygotować produkty, garnki i narzędzia do pracy
- Wie co należy zrobić zanim przystąpi do pracy
- Uczesnik potrafi pracować w grupie
- Potrafi korzystać z książki kucharskiej, przepisów, uczy się być otwartym na wszelkie uwagi do porady. Potrafi wymienić i nazwać potrzebne produkty do przygotowania potrawy. Potrafi wyszukiwać przepisów z gazet, książek lub internetu.

*MSJ*

*leba*

**TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH***przeznaczony dla uczestników typu A1*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Trening umiejętności społecznych dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą osób. Celem treningów jest uruchomienie procesu zmian i poprawa stanu psychologicznego uczestnika. Zajęcia sprzyjały nabyciu umiejętności większej otwartości w relacjach z innymi, uczą wyrazić swoje zdania i potrzeby.</p> <p>Planowane treningi na 2020 r.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie komunikacji</li> <li>2. Kulturalne zachowanie się</li> <li>3. Moja wymarzona rodzina</li> <li>4. Zwroty grzecznościowe</li> <li>5. Miłe niespodzianki</li> <li>6. Wspomnienia z dzieciństwa</li> <li>7. Czy potrafię się dostosować do zasad?</li> <li>8. Coś o sobie...</li> <li>9. Co lubię robić?</li> <li>10. Moje ważne decyzje</li> <li>11. Zachowanie się w miejscach publicznych</li> <li>12. Trudne sytuacje</li> <li>13. Czy lubię komplementy?</li> <li>14. Chłopak i dziewczyna</li> <li>15. Mąż i żona</li> <li>16. Moje obowiązki w domu</li> </ol> <p>Nabyte umiejętności dotyczą asertywnej komunikacji. Zapoznanie się z terminologią dotyczącą słowa asertywność, jego pochodzenia, zapoznanie uczestników z siedmioma warunkami asertywności. Ćwiczenie zwrotów asertywnych i przypomnienie zwrotów antyasertywnych. Usprawnianie pamięci oraz flinkcji poznawczych; ćwiczenia wspólne, które również integrują grupę. Nauka zawierania znajomości z innymi osobami. Nauka podstawowy dla umiejętności prowadzenia rozmowy: rozpoczęcia, podtrzymania, zakończenia, rozpoznawanie sygnałów werbalnych i niewerbalnych, rozpoznawanie sygnałów niewerbalnych zachęcających do kontaktu. Nauka umiejętności rozpoczynania rozmowy, wybranie odpowiedniego miejsca na rozmowę, znajdowanie odpowiednich rozmówców, promowanie adekwatnych tematów. Sposoby na podtrzymanie rozmowy, zapoznanie z symptomami aktywnego słuchania i rozpoznawanie ich. Nauka kończenia. Zdobyte przez uczestników w SDS umiejętności potrzebnych do poszukiwania pracy. Nauka pisania Curriculum Vitae, kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia.</p>
<b>METODY</b>	Metody dostosowane do przyjętej tematyki, zajęć zgodnej z planem pracy. Instrukcja, demonstracja, uwalnianie czynności. Wdrażana metoda praktycznego działania. Wykłady, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, nauka poprzez doświadczenie sytuacji.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnik potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podejmować decyzje, aktywnie słucha, „zarządzać” własnymi emocjami, być asertywny, jest bardziej odporny na stres, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie. Uczestnik wie w jaki sposób szukać pracy.

**TRENING BUDŻETOWY***przeznaczony dla uczestników typu A2*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Poznanie wartości nominalów, nauka odgimowania i dodawania pieniędzy w niewielkich kwotach, kontrolowanie uzyskiwanej reszty podczas robienia zakupów, orientacja w cenach danych produktów, planowanie zakupów w odniesieniu do posiadanych środków, nauka korzystania z sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego.</p> <p>Eliminowanie złych nawyków podczas robienia zakupów, kształtowanie umiejętności oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, określania cen produktów, odnalezienie produktów z gazetki. Nauka korzystania z bankomatu. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zatłoczonych.</p>
<b>METODY</b>	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Dzięki treningowi uczestnicy samodzielnie robią zakupy, planują miesięczne wydatki, potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku, i mają też samodzielnie uzyskiwać faktury w sklepie.

**TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU***przeznaczony dla uczestników typu A3*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizowany w świetlicy, hali sportowej, miejscach związanych z tematem zajęć np. kino, teatr, park. W celu rozwijania zainteresowań sportowych, filmowych i innych oraz spędzania aktywnie czasu w domu, uczestnicy korzystają będą z proponowanych zajęć sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnątrznych i zewnętrznych, spacerach. Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie</p>
--------------------------	--



	<p>użyczników na temat depresji i lęku oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Rozpoznanie objawów ubocznych, nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabywanie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych. Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabywanie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia.</p>
<b>METODY</b>	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.
<b>TRENING HIGIENICZNY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Uczestnicy będą uczeni lub będą komuś nauczać naukę z zakresu opanowania czynności higienicznych i fizjologicznych z pomocą lub bez pomocy, wdrażani do kontroli własnych potrzeb fizjologicznych oraz sygnalizowania ich słownie lub za pomocą określonego sygnału, dbania o higienę jamy ustnej, dbania o włosy (mycie, czesanie) oraz pielęgnacji dłoni i paznokci, posługiwanie się środkami higieny osobistej, Edukacja na temat chorób w wyniku nie stosowania higieny m.in. po wyjściu z toalety. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku. Pielęgnacja stóp, odpowiednie mycie rąk i jamy ustnej, odpowiednie mycie poszczególnych części ciała, stosowanie podpasiek, wykładek higienicznych.
<b>METODY</b>	Trening praktyczny, Praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, Pogadanki indywidualne i grupowe.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków, myć ręce po skorzystaniu z toalety, pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.
<b>AKADEMIA PIĘKNOŚCI</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zajęcia realizowane będą w sali treningowej i kuzienkach. Zajęcia te, w dalszym ciągu, mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość. Realizowane tematy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przybarami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji, Korzystanie z lampy UV, wykonywanie manicure/pedicure przy pomocy specjalistycznego zestawu,</li> <li>• dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pianeksi</li> <li>• dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów oliwek, peelingów, nauka depilacji i masazu ujednolającego</li> <li>• dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu</li> <li>• dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery</li> <li>• makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody, dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych</li> </ul>
<b>METODY</b>	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne. Uczestniczki samodzielnie lub z pomocą czyszczą, przycinają i malują paznokcie. Czyszczą i przygotowują cerę pod makijaż, malują się samodzielnie lub przy asyście terapeutki. Potrafią wykonać depilację owłosienia twarzy (zarostki brwi) i pozostałych części ciała. Mają wiedzę praktyczną i teoretyczną dotyczącą prawidłowej pielęgnacji włosów, skóry ciała (np. szorstkie pięty). Z pomocą terapeutki korzystają ze specjalistycznego sprzętu, lampy uv, zestawu do manicure/pedicure

AS  
pka

**GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM***przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podniesienie sprawności fizycznej</li> <li>• przeciwdziałanie nudzieli i bezczynności</li> <li>• podniesienie samooceny</li> <li>• poszerzenie i pogłębianie zainteresowań</li> <li>• podniesienie sprawności fizycznej</li> <li>• podniesienie precyzji ruchów</li> <li>• motywacja do podejmowania zadań o różnym stopniu trudności</li> <li>• wzmocnienie kondycji fizycznej</li> </ul>
<b>METODY</b>	Grupowa, indywidualna w grupie ćwiczenia ogólnorozwojowe, poszczególnych partii mięśni, biofeedback, Gra w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, dwa ognie, ringo, siłownia
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie zdolności psycho-motorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, poprawa technik pływackich, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych.
<b>ZAJĘCIA REWALIDACYJNE</b>	
<i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zajęcia rewalidacyjne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>• usprawnianie techniki pisania,</li> <li>• czytanie czytanek „Fantastyka”, baśni,</li> <li>• pogadanki na temat: „Fantastyzja podróż marzeń”,</li> <li>• rozwijanie umiejętności matematycznych,</li> <li>• ćwiczenie koncentracji uwagi,</li> <li>• ćwiczenie pamięci wzrokowej,</li> <li>• usprawnianie percepcji słuchowej,</li> <li>• doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.</li> </ul>
<b>METODY</b>	Instruktaż słowny, Imitacja ciągła, Pogadanki indywidualne, Praca z tekstem, Praktyczna: rozwiązywanie zadań z karty pracy.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią czytać ze zrozumieniem i pisać ze słuchu, dodawać i odejmować w zakresie od 0 – 100. Wyszukać podobieństwa i różnice w obrazkach, Odnajdywać identyczne kształty i znaki graficzne, Tworzyć wyrazy z odszukanych liter.
<b>RELAKSACJA</b>	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. Uczestnicy relaksacji, rozluźnienie określonych grup mięśni, spowalnianie oddechu, oddychania przy pomocy przepony. Treningi relaksacyjne jako forma terapii autoterapii stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu i redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastroje.
<b>METODY</b>	Ćwiczenia oddechowe, Wizualizacja, Trening autogeny, Shulz, Relaksacja Jacobsona, Tematyczne ćwiczenia wyobraźni, Muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowo-emojonalnego, Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego, Rozwój wyobraźni i procesów myślenia, Wzrost poczucia bezpieczeństwa, Wzmocnienie zaufania do siebie, Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego, Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca, Redukcja stresu.
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE</b>	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby, W zależności od występujących potrzeb-dygnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów, Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
<b>METODY</b>	Spotkania, rozmowy indywidualne, Społeczność psychosobow, Prelekcje z lekarzem psychiatrą, Zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.

118  


<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego, poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A/B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage „Fantastyka”.</li> <li>• przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Fantastyczna podróż do odległych zakątków”, „Całe życie w podróży”, „Fantastyczne stworzenia”, „Latający wiatrak”.</li> <li>• wykonanie dywanika z kolorowych włóczek.</li> <li>• ozdabianie waczków, ryzek z drewna techniką decoupage oraz plastrów z drewna anotywaną lśnącą powierzchnią ziołami.</li> <li>• wykonanie masek karnawałowych z różnych materiałów.</li> <li>• malowanie „Fantastyczna podróż marzeń” dowolną techniką.</li> <li>• wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami.</li> <li>• przygotowanie ozdób wielkanocnych.</li> <li>• filecowanie jajek styropianowych.</li> <li>• wykonanie wisiorków z kolorowych pasków fileu.</li> <li>• szycie ptaków, serc z fileu - ozdabianie haftem angielskim.</li> <li>• ozdabianie skrzynek fantazyjnymi motywami z serwetek oraz desek gazu - koronka-techniką decoupage.</li> <li>• wykonanie techniką makramy bransoletek ze sznurka z elementami drewna.</li> <li>• ozdabianie siatek, woreczków techniką decoupage na tkaninie.</li> <li>• wykonanie na desce aniota pastami strukturalnymi.</li> <li>• przygotowanie dekoracji świątecznych.</li> <li>• wykonanie i ozdabianie magnesów, zakładek, breloczków z drewna.</li> <li>• dekorowanie pomieszczeń, stołów wykonanymi pracami świątecznymi, ubieranie choinki.</li> </ul>
<b>METODY</b>	Metody nauzenia praktycznego, rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych.</li> <li>• zapoznanie z nowymi technikami.</li> <li>• rozchudzanie ekspresji wizerunku.</li> <li>• rozwijanie sprawności manualnej.</li> <li>• wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych.</li> <li>• integracja w grupie</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praca nad projektem. Wstępny szkic – zamotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów.</li> <li>2. Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów.</li> <li>3. Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkle, numeracja.</li> <li>4. Cięcie szkła.</li> <li>5. Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem.</li> <li>6. Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Eventualne korekty na szlifierce.</li> <li>7. Staranne odłuszczenie szkła. Oklejanie folią miedzianą. Wygladzenie folii agatowym gładzikiem.</li> <li>8. Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną.</li> <li>9. Eventualne pokrycie szwu cynowego patyną.</li> <li>10. Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu.</li> <li>11. Wykonanie zawieszki.</li> </ol> <p>Pracaz uczestnikami niezdolnymi do samodzielnej realizacji zadania w pełnym zakresie (Dotyczy uczestników typu A i typu B)</p> <p>Uczestnicy wykonują tylko niektóre etapy zadania. Przykładowo szkicują projekt nie rozrysowując go w formie szablonu. Samodzielnie wybierają szkła. Oszlifowane już szkło oklejają folią miedzianą. Zlutowane szkło pokrywają patyną. Myją, czyszczą, polerują gotowy witraż. Założenie jest takie, by każdy, na miarę swoich możliwości.</p>

*Handwritten signature or initials in blue ink.*

	<p>maksymalnie uczestniczy i przy powstawaniu witrażu, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p> <p>Wprowadzenie do zajęć tematu Fantastyka.</p> <p>1. Projektujemy szklane smoki. Wykonanie witraży z motywem smoka, jako jednym z najbardziej uniwersalnych i dekoracyjnych.</p> <p>2. Fantastyczne rośliny. Motyw wymyślonych kwiatów wykonany w szkle.</p>
<b>METODY</b>	<p>1. Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej przelamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, noże do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozważa o zasadach pracy i bezpieczeństwie.</p> <p>2. Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach.</p> <p>3. Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejanie wyszlifowanych szkieł tasiemą miedzianą, wycinanie kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatniego – gotowego produktu – przez kogoś innego.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usprawnienie.</li> <li>• Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych.</li> <li>• Podniesienie umiejętności koncentracji.</li> <li>• Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania.</li> <li>• Nabranie pewności siebie i wiary w swoje możliwości – podniesienie samooceny.</li> <li>• Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem – własnym, a nie zamłożoną oceną własnych ograniczeń i możliwości.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II</b>	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>1. Rysunek zarysowy – Szacowanie modelu, amaryntowej natury pejzażu.</p> <p>2. Czerni i biel – pojęcie kontrastu, Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawiązanie środków wyrazu ułatwia wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce.</p> <p>3. Koło – forma magiczna – Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wirrak, kregi na wodzie, zegar, tęczówka oka, atom, koło fortuny – Pojęcie mandali – uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu jako języka uniwersalnego dla "wyrażenia siebie". Kolejny etap pracy, to wspólna praca nad dużymi kołami – białym i czarnym.</p> <p>4. Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszanego treści.</p> <p>5. Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i idee danego nurtu. Np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, łowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm... Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonują własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku.</p> <p>6. Collage. Łączenie różnych technik – Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu – Słodka przekazywanie maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skróty, metaforyczny – świadomy wybór środków wyrazu i tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealizm, piktogram, komunikacja wizualna.</p> <p>7. Zabawa w kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru.</p> <p>8. Wykucie w plener. Dwa możliwe warianty – rysunek ołówkiem – graficznie portretowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreśka i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć ucza wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabycie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania.</p> <p>9. Kolor + czerni = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerkwetki, jesienny las, bukiet kwiatów... Technika wymusza</p>

MF  
Luka



<p>działanie kreska, punktów, bez planu i wadono. Formacja w rozumieniu techniki graficznej, każde miejsce ciała płaszczyzny formacji, bez poszerzania przedmiotowego. Praca na dużym formacie. Zajęcia będą miały dwumetapowy przebieg. Praca zespołowa i indywidualna. W obu przypadkach uczestnicy dostaną do zagospodarowania bardzo duży format, np. 200 x 150 cm. Zostanie określony temat przy dowolności doboru techniki. Pierwsze zajęcia będą odbywały się w kilkunastu zespołach. Kolejnym etap, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmienny sposób myślenia, innego użycia narzędzi.</p> <p>11. Dla tego praca nie musi być zlecona, a słowo zółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie w sztukach plastycznych.</p>	<p>OPIS SPÓDZIEWANYCH EFEKTÓW</p> <p>Wzrostowe pełnego i swobodnego wyrażenia środków malarskich i graficznych. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. I. Ilościowe (w miarę możliwości) barier wartościowych, przekładających i hamujących pełną realizację pomysłu. I. Wyraźna i podniecająca możliwość plastycznej i światłotwórczej różnorodności własnych postaci i oczekiwań. Konsekwencja i celność zachowań, jest najlepszym wykreśleniem i rozważaniem indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwiając im rozwój w kierunku dla nich najlepszym, z zorientowaniem i pozostawieniem intelektualnym i emocjonalnym, wraz z własnymi sposobami zaangażowania i plastycznymi.</p>
<p><b>Projekt Fantastyka</b></p> <p>Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <p>1. Pojęcie fantastyki (ogólna definicja, pierwsze skojarzenia, indywidualne rozumienie tego słowa)</p> <p>2. Fantastyka w mitologii, jak starożytni postrzegali świat, mity greckie i rzymskie</p> <p>3. Fantazyjne światy nowożytnego świata: Siercy, sześć morskich krakeny, smoki i kowalnice itp. i twardzi, Alhonorant, Meduzy, Cyclopi.</p> <p>4. Kowalnice i mitywa smoka. Bazy liszek, smok Wawelski, smok w kulturze chińskiej.</p> <p>5. Fantastyka w sztuce: Heronimbosch, Archimboldo, Peter Bruegel Starszy, Surrealizm – nadrealizm, Twórczość Salvador Dalí i René Magritte.</p> <p>7. Egzotyka i jego fantazyjny świat</p> <p>8. E.L.R. Kolikow, Wechodim w świat kłobitów, Liliów, Krasnoludów...</p> <p>9. Andrzej Sapkowski, Wiedźmin i jego fantazyjne światy.</p> <p>10. Fantastyka w bajkach i kreskach polskich: Dąbły, ruszki, mopek, bębni, mity, wiodni...</p> <p>11. Dwie polskie zamki, Biała Łania z Kieborowa, Dąbki i Łęczycki...</p> <p>12. Fantastyka w kinie (zarys): Czarna Księżniczka z Karmel, Władca Pierścieni...</p> <p>13. Jerzy Żuławski i jego powieści: „Na srebrnym globie”, „Pierwsza polska powieść fantastyczna-naukowa”</p> <p>14. Stefan Żeromski i jego fantastyczne rysunki</p> <p>15. Fantastyka w sztuce: Fantastyka naukowa, Stanisław Lem i „Bajki robotów”</p> <p>16. Klasyfikacja i jego literaturze, malarstwie...</p> <p>17. Wymyślmy swój fantastyczny świat: Moje fantastyczne zwierzę, moja fantastyczna planeta, mój fantastyczny przyjaciel.</p> <p>18. Elementy fantastyczne w naszym życiu: Wzrost w guska, zabobny, duchy, dobre i złe... skąd się bierze i czemu służy.</p> <p>19. Samobójca, mizantropia...</p>	<p><b>METODY</b></p> <p>1. Praca indywidualna</p> <p>2. Praca zespołowa</p> <p>a) małe zespoły, dwa lub trzyosobowe</p> <p>b) duże zespoły, np. 5 osób</p> <p>c) praca całej grupy nad technicznym projektem</p> <p>3. Zróżnicowane techniki: rysunek, ołówki, węgiel, sepiak, kredki, pastylki suchy i tusz, malarstwo tempera, akwarela, ołówek, grafika-monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych materiałów (karty, papier, tapeta, folie, plastik, itp.)</p> <p>4. Wykorzystanie różnych technik: absolutna dowolność techniczna- indywidualny doboru adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu, łączenie technik</p> <p>5. Poprzeźdzenie części praktycznej zajęć teoretycznych omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wypracowanie poleć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, malarstwa i innego, konstruowania form (przeznaczonych)</p> <p>6. Praca w plenerze</p> <p>7. Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym.</p> <p>8. Nakiłwanie do samodzielnego sięgania do lektury.</p>

Handwritten signature and initials in blue ink.

Handwritten initials in blue ink at the top right of the page.

<p>naturalny mi skomponowaniu do określonych technik: konwentil, kamion, Pomoc w uszlachetnieniu w lasnej odrobności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego refleksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresu. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przysianie im nowych treści daje nowokorwaracie na poziomie dobrez znanie przszzenie. Wzboagaca postarzeganie, sypnuluje wyobraznie. Temat fantastyki jest wyjątkowo nosny i należy wykorzystać jego ogromne możliwości w kierunku rozwoju otwarych obrazu, poznamu jej możliwości, wykorzystaniu w bogatszym postarzeganu świata.</p>	
<p><b>CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe</b></p> <p><i>przeznaczone dla uczestników typu A</i></p>	
<p>1. Ujędany ubimny malstwa architekturny. Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki, skąd się wyodził, jaki ma reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzy i właśnie tak. Ujęcia podobne do punktu 1. ale z wykorzystaniem przedziałarki internetowej.</p>	<p><b>SPÓSOB REALIZACJI</b></p>
<p>Ujędanie albumowa, reprodukcji. (Ujędanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD). Wskazanie Praca z przedziałarką internetową. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zaliczenia historii sztuki, dotyczącej sztuki Praca w grupie. Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami.</p>	<p><b>METODY</b></p>
<p>Podstawowy w celom zajęć są poznanwanie i rozwój. Uczestnicy obgaja z czysto zupełnie nowy mi dla nich regionami sztuki wznahających. Rozwijają swoga wrażliwość na piękno. I wzrzuwacenie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>	<p><b>OPIS SPÓDZIEWANYCH EFEKTÓW</b></p>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ</b></p> <p><i>przeznaczone dla uczestników typu B</i></p>	
<p>Uczępca zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje metody terapeutyczne. Materiał i tworzonego artystycznego. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z pracy i tworzonego artystycznego. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z samorealizacji siebie, powołanie trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraznie i kreatywność. Uczni się specjalizacji woltęgo czasu w sposób wolny. Zajęcia orientacyjne, uczestniczące są poprzez: Rozmawianie i ewaluację umiejętności w formowaniu z gliny następujących technikami: walczkow, odlewkami, wyszkami, oraz technika z piła. Wykonujemy prace inspirowanych tematyką "fantazy", światem bajni. Postaci fantazyjnych z filmów, książek, bajstowych zwierząt, roślin, owadów, Uczestnicy stworzą posługując się wyobraznią własną. fantazyjne postacie, oraz magiczne światy, wykorzystując glinę. Tworzą paskorozzby, rozzby, niezynia. Metode formy rzeźbiarskie, postacie ludzi i zwierząt. Małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (kamień i pora). Wykonanie ozdób obojętnościowych na święta, zawieszki, biżuterii oraz ceramiczne dekoracje do wystroju pomieszczeń.</p>	<p><b>SPÓSOB REALIZACJI</b></p>
<p>Metody nauzenia parku cznego, warsztaty, pokazy, ćwiczenia, pogadanki, instruktaż</p>	<p><b>METODY</b></p>
<p>Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie spowodowanie rozluźnienia, usmignie napięcia fizycznego. Wzrzuwacenie postarzanych elementów z gliny, oraz ich praktyczne użycie w życiu codziennym. Przybliżenie podstawowych wiadomości z technologii ceramicznej, kształtowanie umiejętności artystycznych.</p>	<p><b>OPIS SPÓDZIEWANYCH EFEKTÓW</b></p>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECZO - FLORYSTYCZNEJ</b></p> <p><i>przeznaczone dla uczestników typu B</i></p>	
<p>W tym roku będą realizowane zajęcia i prace w tematyce fantastyki. Oto proponowane tematy zajęć:</p> <p>1. Zasadę bezpieczeństwa na pracowni krawiecko-florystycznej</p> <p>2. Zapoznanie uczestników z regorocznym tematem fantastyki szeroko pojętej. Filmow, bajst, bajek, fantastycznych postaci, itp.</p> <p>3. Cwiczenia w tworzeniu wyrobów</p> <p>4. Altematywne postacie z bajek i filmów</p>	<p><b>SPÓSOB REALIZACJI</b></p>

*Handwritten signatures and initials in blue ink at the top right of the page.*

<p>Metody naucezania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie umiejętności w dziedzinie praktycznej</li> <li>• temacie określonym przez plan pracy</li> <li>• nauka i doskonalenie umiejętności w dziedzinie praktycznej</li> <li>• wykorzystanie wiedzy (zeszłorocznej) do zdobycia</li> <li>• wzbudzenie i wzmocnienie motywacji, odczuwanie radości i</li> <li>• wzmocnienie i wzmocnienie motywacji, odczuwanie radości i</li> <li>• wzmocnienie i wzmocnienie motywacji, odczuwanie radości i</li> </ul> <p>W ramach programu uczestnicy nabyli wiedzę i doskonalili umiejętności poprzez</p> <p>Leżą one przede wszystkim w sferze</p> <p>Podczas zajęć uczestnicy rozwijali sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność,</p> <p>potrzebny samorealizacji siebie, ponieważ istniejąca w nich</p> <p>ścisła więź z postaciami i postaciami, jak również nabywanie nowych</p> <p>wartości pracy i wzmocnienie motywacji. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie</p> <p>i gratyfikację zrealizowaną w programie i realizacji artystycznej, wykorzystując</p>	<p><b>METODY</b></p>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI RÉKÖZDÉLŐ ARTYSTYCZNEGO</b></p>	
<p>Podopieczni osmielili się do bardziej twórczych, osobistych wypracowań</p> <p>niezależnie w grupie, niezależnie, siebie nawzajem, osmielili do zajmowania</p> <p>stanowiska w podjętym, indywidualnym, w szczególności, w konkretnych</p> <p>artystycznych, otwierali się na stawianie pytań i stawianie pytań, w konkretnych</p> <p>dotykania i wyrażanie, do przemyśleń, szerzej publiczności swojej pracy – otwierali</p> <p>swój świat, powiadają, że się czują doświadczenia komunikacji, zawsze propozycja</p> <p>jest twórcza, ciekawa, piękna</p>	<p><b>OPIS SPÓDZIEMANYCH EFEKTÓW</b></p>
<p>Pracownicy wiodąca, pracownicy, grupy, warsztaty. W oparciu o wszelkie inspiracje</p> <p>teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować</p> <p>interakcje i relacje społeczne</p>	<p><b>METODY</b></p>
<p>Zajęcia opierają się na porównaniach i teatru jako medium dla kreatywnego działania w</p> <p>języku w szczególności w teatrze. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w</p> <p>oparciu o zajęcia swobodności ciała (ćwiczenia pantomimiczne, choreograficzne), prace z tekstem</p> <p>(wymagające, jak również ćwiczenia, proponowane) – analiza, interpretacja,</p> <p>relacje, podział na role, piszcie – przyznajcie do myślenia o scenografii, rekwizytorii,</p> <p>kosztowności, pracy i pracy, przyznajcie do myślenia o scenografii, rekwizytorii,</p> <p>kompleksowej) przygotowywacie i realizujecie, proponowane, w ramach zajęć</p> <p>zaprojektowanej publiczności. Tu Podopieczni uczestniczą w zajęciach, jest to</p> <p>ważny aspekt proponowanej pracy teatralnej</p>	<p><b>SPÓSOB REALIZACJI</b></p>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie i wzmocnienie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych</li> <li>• elementów dekoracyjnych</li> <li>• rozwijanie i wzmocnienie umiejętności postępowania się kłębem na gorąco</li> <li>• rozwijanie i wzmocnienie umiejętności rozpraszania i wzmocnienia szów</li> <li>• i pręgowania tkanin</li> <li>• rozwijanie i wzmocnienie umiejętności w pinata podszewki do materiału za</li> <li>• pomocą szpilek</li> <li>• rozwijanie i wzmocnienie umiejętności w szywanie podszewki do materiału</li> <li>• rozwijanie i wzmocnienie umiejętności przy szywaniu guzików do materiałów</li> <li>• kształtowanie umiejętności doboru kolorów</li> <li>• wzmocnienie koordynacji wzrokowo - ruchowej</li> <li>• wzmocnienie estetyczności</li> <li>• wzmocnienie umiejętności postępowania się tablicem w ramach komunikacji</li> <li>• alternatywnej</li> <li>• wzmocnienie dopasowywania elementów</li> <li>• wzmocnienie umiejętności porozumiewania się plikogramami w ramach</li> <li>• komunikacji alternatywnej</li> <li>• wzmocnienie umiejętności rozumienia poleceń i wykorzystania ich</li> <li>• wzmocnienie umiejętności porozumiewania się za pomocą tablicy poprzez</li> <li>• program „Mi Mi” w ramach komunikacji alternatywnej</li> </ul>	<p><b>METODY</b></p>

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie filecowania techniką na mokro i suchą oraz filecowania na formach styropianowych. Znają poszczególne narzędzia i materiały wykorzystywane w technikach. Potrafią przygotować welnę cząsankową do filecowania. Doskonali techniki kolorowania i malowania, wycinania.</p> <p>Ponadto pracownia ma za zadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznawanie nowych technik artystycznych</li> <li>• Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych</li> <li>• Rozwijanie wyobraźni twórczej</li> <li>• Utwierdzanie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy</li> <li>• Aktywizowanie do działania</li> <li>• Kształtowanie poczucia sprawstwa</li> <li>• Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania</li> <li>• Stylizowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej</li> <li>• Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych</li> <li>• Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych</li> <li>• Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole</li> <li>• Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża</li> <li>• Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy</li> <li>• Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni</li> <li>• Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych</li> <li>• Utwierdzenie na zwracanie uwagi na potrzeby innych</li> <li>• Kształtowanie poczucia przynależności do grupy</li> <li>• Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą</li> <li>• Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ

*przeznaczony dla uczestników typu B*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Co to jest fantastyka, fantastyka naukowa, określenie Sci-Fi, wykorzystywanie komputera do efektów specjalnych, komputerowe efekty dźwiękowe, wykorzystywanie programów w dzisiejszych czasach – które były kiedyś fantastyka, Programy bionetryczne, Biofeedback i programy wykorzystywane w rehabilitacji, tworzenie fantazyjnych, wyidealizowanych przedmiotów – posuści, urządzeń z filarów bajek: zrobionych z papieru, drewna, metalu.</p>
<b>METODY</b>	<p>Rozmowy, burza mózgów, wyszukiwanie informacji w internecie, prezentacje, manualne prace, wyszukiwanie w czasopiśmie.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik rozumie pojęcie fantastyka i potrafi wyjaśnić znaczenie tworzy prace związane z fantastyka, rozumie pojęcie bionetryka, biofeedback i potrafi wyjaśnić, pokazać przykład. Potrafi wykorzystywać programy: Google Maps, Google translate, przetwarzanie mowy na tekst, Halo Google, wybieranie numeru telefonu z mowy - komendy głosowe, potrafi obsługiwać programy do obróbki dźwięku, tworzy projekty, rysuje z użyciem różnych efektów w programie Paint.</p>

#### ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ

*przeznaczony dla uczestników typu B*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer grafiki o tematyce kosmosu na drewno</li> <li>• Dekoracje ze szparulek</li> <li>• Walentynki</li> <li>• Renowacja/odnawianie krzeseł</li> <li>• Ozdoby wielkonożne</li> <li>• Pojemniki, skrzyneczki dekoracyjne o tematyce kosmosu, astronautów</li> <li>• Donki z drewna, dekoracje</li> <li>• Dekoracje z krząkoczków brzozowych</li> <li>• Jesienne inspiracje – świeczniki</li> <li>• Ozdoby Bożonarodzeniowe</li> </ul>
<b>METODY</b>	<p>Grupowa, indywidualna w grupie, pokaz, instruktaż</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka posługiwania się narzędziami (pila ręczna, pałka szlifierska, wiertarka)</li> <li>• poznanie pojęć wkręt, kołek,</li> <li>• zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami</li> <li>• wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej</li> <li>• rozwijanie zainteresowań</li> <li>• podnoszenie precyzji ruchów</li> <li>• kształtowanie relacji interpersonalnej</li> <li>• rozwijanie sprawności manualnej</li> <li>• rozwijanie i zainteresowań</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> <li>poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia</li> <li>zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zleczone zadanie</li> <li>poznanie terminów prąd, napięcie, oprawka, zarnik.</li> <li>kształtowanie poczucia sprawstwa</li> <li>zrozumienie niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym.</li> <li>zachowanie szczególnej ostrożności podczas pracy</li> <li>uwrażliwienie na pomoc słabszym od siebie</li> <li>kształtowanie poczucia sprawstwa</li> <li>kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań</li> <li>symulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego – fizycznego -psychicznego</li> <li>motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności</li> <li>budowa więzi emocjonalnej</li> <li>wzmacnianie motoryki małej</li> <li>poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia</li> <li>motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności</li> <li>wzmacnianie motoryki małej</li> <li>wzmocnienie precyzji ruchów</li> <li>kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego</li> <li>wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny</li> <li>poszerzenie zainteresowań</li> <li>doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej</li> </ul>
--	---

#### ZAJĘCIA ANIMACJI

*przeznaczony dla uczestników typu A*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Praca dotycząca przede wszystkim świadomości ciała oraz wspólne budowanie etiud teatralnych dotyczących podróży. Praca indywidualna, praca w grupie. Świadomość ciała, budowanie relacji, zajęcia choreograficzne. Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej na kanwie: „Podróże małe i duże” Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem dotyczącym podróży
<b>METODY</b>	Praca indywidualna i w grupie, ćwiczenia, instruktaż, wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności, praca na materiałach pomocniczych
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnik potrafi <ul style="list-style-type: none"> <li>ulożyć puzzle</li> <li>nazwać poszczególne elementy obrazka i je dopasować do całości</li> <li>pogrupować elementy tematycznie</li> <li>integrować się z innymi i efektywnie współpracować</li> </ul>

#### ZAJĘCIA MUZYCZNE

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauka nowych piosenek</li> <li>Nauka gry na instrumentach</li> <li>Nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów</li> <li>Wprowadzenie muzyki relaksacyjnej, szumówora, śpiew ptaków, odgłosy lasu</li> <li>Piosenki z ruchem-z pokazaniem</li> <li>Wystukiwanie rytmu</li> <li>Śpiewanie i granie głośno, cicho</li> <li>Śpiewanie i granie wolno-szybkie</li> </ul>
<b>METODY</b>	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik zna melodie i potrafi zaśpiewać poznany utwór</li> <li>potrafi grać do rytmu zna nazwy instrumentów oraz techniki gry</li> <li>zna i stosuje terminy rytm, tempo.</li> <li>potrafi powtórzyć usłyszany rytm</li> <li>potrafi utwór zaśpiewać i zagrać głośno i cicho</li> <li>potrafi zagrać i zaśpiewać utwór wolno i szybko</li> <li>potrafi śpiewać piosenki z pokazaniem</li> </ul>

#### GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Spotkania dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną odbywają się raz w miesiącu w piątki w SDS. Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli pobytu w ośrodku lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez pedagoga oraz pracownika socjalnego. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni np. lekarz psychiatra/dietytyk. Czasem spotkania towarzyszą opiekunowie poszczególnych grup. Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających podobnych trudności w związku z niepełnosprawnością intelektualną bliskiej osoby, pozwala na podzielenie się doświadczeniami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami niepełnosprawności, w tym również zaburzeń psychicznych, które u niektórych osób występują równocześnie. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grup sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie prywatnych rodzinnych.
<b>METODY</b>	Spotkania grupowe, rozmowy i konsultacje indywidualne.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną i współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiazanie relacji pomiędzy członkami grupy, wsparcie wzajemna wymiana w różnych sytuacjach życiowych.
<b>PRACA SOCJALNA</b>	
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem/prawnym rozważanie sytuacji społeczno-bytowej, reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi.
<b>METODY</b>	Metoda indywidualnego przypadku, Metoda pokazu, Instrukcja słowna, Scenki sytuacyjne.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafili jasno określić potrzebę rozmowy z prac socjalnym i tu i teraz nie odkłada swojego problemu na później. Posiada przeświadczenie że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zgłosze go natychmiast. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia. Uczestnicy potrafili samodzielnie wyprać podstawowe dokumenty jak zaadresowanie koperty, nadjawanie listu poleconego. Zwraca uwagę na pisma urzędowe i bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z prac socjalnym. Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej. Uczestnicy mają terminowo zrealizowane - wizyty na komisji ds. orzekania o niepełnosprawności, podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga, zabezpieczenie indywidualnego uczestnika poprzez umieszczenie w razie konieczności w szpitalu, zofit, domu pomocy społecznej. Posiadanie zaplecza kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie można będzie udzielić wsparcia uczestnikowi, zbudowanie otwartości w uczestnikach na skorzystanie z innych form pomocy jak usługi opiekuńcze specjalistyczne, pomocy Caritas.
<b>TRENING KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ I WSPOMAGAJĄCEJ</b>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Wzmocnienie procesów rozwojowych prowadzących do opanowania umiejętności porozumiewania się Zwiększenie częstotliwości stosowania ruchów, gestów, wokalizacji w celach komunikacyjnych, organizowanie sytuacji prowokujących do komunikacji. Poszerzenie kontekstu i zwiększenie różnorodności doświadczeń. Uczenie poczucia sprawczości i dokonywania wyborów. Wydłużanie czasu poszczególnych dialogów. Zwiększanie częstotliwości i jakości sygnałów komunikacyjnych. Strategia START-STOP – przerywanie rozpoczętej ulubionej czynności (chcę jeszcze). Wprowadzanie strategii wyboru, prośbienia o pomoc, stosowanie napiętności.
<b>METODY</b>	AAU, systemy symboli – fotografie, gest, PCS, mówiki, tablice kontekstowe, tematyczne, folder osobisty, analiza zachowań komunikacyjnych.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chcę jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi”</li> <li>• Stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie</li> <li>• Stosuje dialogi napiętniane z dobrze znanymi osobami w otoczeniu w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany;</li> <li>• Dostarczenie możliwości wyboru dotyczących przedmiotów, akcji, prośby;</li> <li>• Zna znaczenie symboli, gestów, obrazków w efekcie ich używania;</li> <li>• Komunikowanie potrzeb związanych z koniecznością wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli;</li> <li>• Buduje wypowiedzi składające z kilku słów</li> <li>• Potrafi samodzielnie przekazać informacje, buduje wypowiedzi, współpracuje z</li> </ul>

	<p>rozmówca przy tworzeniu dialogów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wita się z rozmówcą</li> <li>• Korzysta z systemu symboliki mównika</li> <li>• Korzysta z pomocy dydaktycznych elektronicznych</li> <li>• Korzysta z folderu osobistego</li> </ul>
<b>SPOTKANIA KLUBOWE</b>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie. W ramach klubu odbywają się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia relaksacyjne</li> <li>• Warsztaty plastyczne:</li> </ul> <p>Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pastelów suchych, tłustych akwareli oraz węgla w „Fantastykał”, „Fantastyczne podróże”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gry stolikowe</li> <li>• Spotkania tematyczne „Fantastyczna podróż marzeń”. „Moim szczęściem jest być”</li> <li>• Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów</li> <li>• Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach.</li> </ul> <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie trening kulinarny – wykonanie fantastycznych potraw, prezentację ciastek kruchych, zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy.</p> <p>Spotkania odbywają się w świetlicy SDS.</p>
<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego, rozwijanie indywidualnych zainteresowań, pokaz insynuacji ewidencyjnej.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doradczego wsparcia. Uzyskanie psychicznego wsparcia, przelamywanie izolacji i samotności.</p>

**DYREKTOR**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Gliwicach  
Magdalena Odrobina

Zastępca Prezydenta Miasta

Ewa Weber

Zastępca Naczelnika Wydziału  
Zdrowia i Spraw Społecznych

Klaudia Bera

**KALENDARZ IMPRIZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2020 ROKU**

<b>1</b>	<b>STYCZEŃ</b>	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników Wyjście na wystawę Wilfrido Caro
<b>2</b>	<b>LUTY</b>	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
<b>3</b>	<b>MARZEC</b>	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
<b>4</b>	<b>KWIECIEŃ</b>	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników Turniej piłki nożnej
<b>5</b>	<b>MAJ</b>	Spotkania Wycieczka Impreza urodzinowa uczestników
<b>6</b>	<b>CZERWIEC</b>	Wyjście do ogrodu botanicznego Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników Wycieczka
<b>7</b>	<b>LIPIEC</b>	Wyjście na Kapielesko Lesne Impreza urodzinowa uczestników
<b>8</b>	<b>SIERPIEŃ</b>	Wyjście na Kapielesko Lesne Impreza urodzinowa uczestników
<b>9</b>	<b>WRZESIEŃ</b>	Dzień chłopaka Impreza urodzinowa uczestników
<b>10</b>	<b>PAŹDZIERNIK</b>	Impreza urodzinowa uczestników Wyjście do kina, teatru
<b>11</b>	<b>LISTOPAD</b>	Andrzejką Impreza urodzinowa uczestników Impreza o charakterze integracyjnym - kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS
<b>12</b>	<b>GRUDZIEŃ</b>	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych Mikołajki, Wigilia Impreza urodzinowa uczestników

W 2020 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem: „Bo Fantazja, Fantazja...”

Zastępca Naczelnika Wydziału  
Zdrowia i Spraw Społecznych

Klaudia Bera

**DYREKTOR**  
Stowarzyszenia Osób Samopomocnych  
w Kwikach  
Magdalena Odrobina

Zastępca Prezydenta Miasta

Evad Weber



## RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2020

1.	Bieżące funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego poniedziałku, wtorku i środy)	<p>Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku, wykonanych przez uczestników.</p> <p>Dbłość o ciekawy wystrój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii.</p> <p>Przygotowanie aranżacji okazjonalnych np. Karnawał, Walentynki, dzień Kobiet, Wielkanoc, Halloween, Mikołajki, Święta.</p> <p>Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi)</p> <p>Wystawy czasowe – prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów.</p> <p>Otwarte warsztaty dla mieszkańców Gliwic</p>
2.	Organizacja wystawy	Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	Konsultacje psychologiczne ( w każdy czwartek)	<p>Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i ich rodzin (oferta otwarta) w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie, ich rodzin, promowania ŚDS</p> <p>Spotkania z ekspertem przez doświadczenie</p>
4.	Grupa wsparcia ( co drugi wtorek)	Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie
5.	Konsultacje z ekspertem przez doświadczenie	Pomoc i wsparcie dla osób doświadczających kryzysu psychicznego – warsztaty dla mieszkańców Gliwic

DYREKTOR  
 Stowarzyszenia Pomocy Społecznej  
 w Gliwicach  
 Magdalena Odrobotka

Zastępca Prezydenta Miasta

Ewa Weber

Zastępca Naczelnika Wydziału  
 Zdrowia i Spraw Społecznych

Klaudia Bera