

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

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

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

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

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

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

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

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