

ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RADZYMINIE NA ROK 2012

Zajęcia artystyczno - plastyczne	CELE
<p>- „DZIEŃ BABCI I DZIADKA” (figurki gipsowe)</p> <p>- decoupage na drewnie</p> <p>- „DZIEŃ KOBIET” (kartki okolicznościowe)</p> <p>- dekoracja wiosenna</p> <p>- KARTY WIELKANOCNE</p>	<p>- Wykonanie aniołków z gotowych form do odlewu gipsowego, będących podarunkiem dla babci i dziadka. Podczas zajęć podopieczni ćwiczą nabyte umiejętności w zakresie dokładnego malowania drobnych elementów, uczą się jak odpowiednio przygotować masę gipsową i w jaki sposób jej używać. Ponadto mają możliwość wykazania się własną inwencją twórczą i pomysłowością.</p> <p>- Tworzenia prac z wykorzystaniem techniki decoupage. Wydzieranie gotowych wzorów z papierowych serwetek i przyklejanie ich na wcześniej przygotowanych deseczkach. Zadanie ćwiczy sprawność manualną palców dłoni w zakresie precyzji, dokładności i staranności wykonywanej pracy.</p> <p>- Tworzenie kartek okolicznościowych, które zostaną wręczone żeńskiej części podopiecznych. Podczas zajęć podopieczni, będą mieli możliwość wybrania osoby, dla której zechcą wykonać „laurkę”.</p> <p>- Ćwiczenie umiejętności starannego i dokładnego odrysowywania wzorów od gotowych szablonów oraz wycinanie narysowanych elementów.</p> <p>- Wykonanie kart świątecznych, przeznaczonych na rozesłanie do zaprzyjaźnionych osób. W trakcie wykonywania zajęć podopieczni ćwiczą umiejętność rysowania, wycinania, klejenia, tworzenie kompozycji kart przy pomocy gotowych elementów. Podczas zajęć uczestnicy mają możliwość wykazania się kreatywnością i własną inwencją oraz rozwijania tych umiejętności. Prace</p>

<p>- świąteczne ozdoby (pisanki i wielkanocny wystrój)</p> <p>- „DZIEŃ MATKI” (upominek dla mamy)</p> <p>- dekoracja letnia</p> <p>- ulubione kwiaty (malowanie na gazie)</p> <p>- biżuteria (decoupage na drewnianych bransoletkach i kolczykach)</p> <p>- czar wakacyjnych wspomnień (technika collage)</p> <p>- jesienne witraże</p>	<p>plastyczne wykonywane we wcześniej poznanych technikach (scrapbooking, decoupage), które podopieczni mogą ćwiczyć, dodatkowo przyswajają umiejętność właściwego używania narzędzi, materiałów oraz sposobu pracy.</p> <p>- Rozmowa dotycząca zwyczajów i tradycji związanych ze świętami wielkanocnymi (dodatkowo podopieczni opowiadają jak wyglądają przygotowania do świąt w ich domach oraz w jaki sposób je spędzają), a następnie tworzenie prac będących elementami dekoracji i wystroju świątecznego stołu oraz pracowni.</p> <p>- Dyskusja na temat roli i znaczenia mamy w życiu każdego z nas. Wykonywanie prac, będących upominkiem dla mam w dniu ich święta.</p> <p>- Ćwiczenie umiejętności starannego i dokładnego odrysowywania wzorów od gotowych szablonów oraz wycinanie narysowanych elementów.</p> <p>- Wykonywanie rysunków za pomocą farb na wcześniej przygotowanym podkładzie (karton oklejony gazą). Podczas zajęć podopieczni wymieniają znane im kwiaty, dokonują podziału na kwiaty polne i „hodowlane”, a następnie tworzą pracę ilustrującą ich ulubiony kwiat.</p> <p>- W trakcie zajęć podopieczni tworzą biżuterię techniką decoupage (poznanie nowej możliwości zastosowania znanej metody) na gotowych drewnianych bazach. Zajęcia mają na celu utrwalanie nabytych umiejętności oraz ich ćwiczenie i doskonalenie.</p> <p>- W czasie zajęć podopieczni opowiadają jak spędzili lub gdzie chcieliby spędzić wakacje; dzielą się swoimi wrażeniami, wspomnieniami i marzeniami na ich temat, a następnie tworzą rysunki, będące utrwaleniem swoich opowieści. Prace wykonywane techniką collage.</p> <p>- Podopieczni za pomocą kolorowych papierów przedstawiają typowe motywy jesienne w technice witrażu. Zajęcia mają na celu ćwiczenie sprawności manualnych, a</p>
---	---

<p>- dekoracja jesienna</p> <p>- KARTY ŚWIĄTECZNE</p> <p>- świąteczne ozdoby</p>	<p>także doskonalenie estetyki i staranności wykonywanej pracy, właściwy dobór typowych do pory roku barw oraz charakterystycznych motywów jesiennych.</p> <p>- Ćwiczenie umiejętności starannego i dokładnego odrysowywania wzorów od gotowych szablonów oraz wycinanie narysowanych elementów.</p> <p>- Wykonanie kart świątecznych, które zostaną rozesłane do zaprzyjaźnionych osób. W trakcie wykonywania zajęć podopieczni ćwiczą umiejętność rysowania, wycinania, klejenia, tworzenie kompozycji kart przy pomocy gotowych elementów. Podczas zajęć uczestnicy mają możliwość wykazania się kreatywnością i własną inwencją oraz rozwijania tych umiejętności. Podopieczni utrwalają poznane techniki plastyczne: scrapbooking, decoupage, przypominają sobie, na czym one polegają i wykorzystują je przy tworzeniu swoich prac. Ponadto przyswajają umiejętność właściwego używania narzędzi, materiałów oraz sposobu pracy oraz podnoszą poczucie własnej wartości poprzez swoją twórczość.</p> <p>- Rozmowa na temat zwyczajów i tradycji związanych ze świętami Bożego Narodzenia, a także tworzenie prac będących elementami dekoracji świątecznego stołu i wystroju pracowni plastycznej.</p>
--	--

Zajęcia artystyczno – plastyczne c.d.	CELE (wszystkie)
<p>1. Kompozycja symetryczna - co to takiego? - wycinanka - motyl, biedronka - obrazek z kleksów</p> <p>2. Cztery pory roku - Vivaldi - słuchanie muzyki, wykonywanie obrazka na folii aluminiowej.</p> <p>3. Sztuka kurpiowska, łowicka - malowanie na szkle motywów ludowych.</p> <p>4. Światłocien - rysunek przedmiotu z natury, znaczenie światła i cienia w sztuce.</p> <p>5. Ilustracja do wybranego dzieła literackiego.</p> <p>6. Kompozycja w technice mieszanej - akwarium z rybkami.</p> <p>7. Co to jest sylwetka ? - rysunek z użyciem szablonu różnych rodzajów postaci</p>	<p>- zapoznanie z nowymi technikami plastycznymi</p> <p>- utrwalenie wiedzy wcześniej zdobytej przez powtarzanie pewnych czynności</p> <p>- rozróżnianie i nazywanie barw</p> <p>- aktywizacja uczestników zajęć</p> <p>- przypomnienie wiadomości o podziałach barw</p> <p>- określanie znaczenia barwy i faktury</p>



<p>omówienie różnic, powtórzenie zagadnienia konturu.</p> <p>8. Kompozycja z martwą naturą.</p> <p>9. Kompozycja z akcentem kolorystycznym.</p> <p>10. Smoki, dinozaury , stwory - 3D, kompozycja trójwymiarowa w technice masy papierowej lub w gipsie.</p> <p>11. Prezenty mikołajkowe - technika dowolna.</p> <p>12. Multiplikacja - kompozycja rytmiczna z użyciem plastelinoiowego lub kartoflanego stempla.</p> <p>13. Wiosna - technika mieszana- praca zbiorowa.</p> <p>14. Mój przyjaciel - wycinanka ,wełna , guziczki.</p> <p>15. Co to jest radość ? - kompozycja plastyczna w technice dowolnej, omówienie emocji na podstawie wybranych dzieł.</p> <p>16. Kwiaty w wazonie - kompozycja malarska z użyciem korka.</p> <p>17. Płacząca wierzba - wyklejanka, mulina, kordonek.</p> <p>18. Kosmos - praca zbiorowa z użyciem szablonu - farby akrylowe.</p> <p>19. Jestem fryzjerem - portret z użyciem kleju i włóczki.</p> <p>20. Jestem projektantem mody - wycinanka + pastele + kredki + flamastry</p> <p>21. Życie w dżungli - oglądanie albumów z roślinnością i zwierzyną tropikalną (kartka,bibuła, nożyczki, klej).</p> <p>22. Kolorowe pojazdy - praca trójwymiarowa, konstruowanie środków lokomocji z pudełek.</p> <p>23. Rzeźbienie w korze i malowanie wytworów własnej twórczości, nazywanie prac.</p> <p>24. Komiks - czym się przemieszczamy? ilustracja pojazdów i zwierząt.</p> <p>25. Rysunek tuszem - patyk, słomka.</p> <p>26. Ptaszki i ptaszyska - wydzieranka z gazet.</p> <p>27. Kolorowa tęcza - technika malowania na mokrym papierze.</p> <p>28. Sztuka I poł.XX w. - kubizm- portret w rozbitym lustrze, wykonywanie portretów z wyciętych zdjęć z gazet, próba kopiowania.</p> <p>29. Impresjonizm - malowanie gąbką i palcami.</p> <p>29. Rzeźba w I poł XX w. - użycie gotowych przedmiotów codziennego użytku.</p> <p>30. Arcydzieła sztuki współczesnej - praca z wykorzystaniem internetu - omawianie wystaw i dzieł sztuki.</p> <p>31.Taniec w sztuce - oglądanie reprodukcji, praca w dowolnej technice.</p> <p>32.Lepienie z gliny form trójwymiarowych - temat</p>	<p>w wyrażeniu nastroju</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzeganie pewnych zmian i zjawisk zachodzących w przyrodzie - kształtowanie umiejętności świadomego sięgania po pewne środki wyrazu - kształtowanie kreatywnej postawy i rozwijanie inicjatywy twórczej - poznawanie sztuki dawnej – reprodukcje - poznawanie sztuki współczesnej, internet, wyjazdy do galerii i muzeów - kształtowanie spostrzegawczości - wyrabianie dobrego smaku estetycznego - wyrażanie swoich uczuć poprzez twórczość plastyczną - nauka pracy w zespole - kształtowanie wrażliwości na piękno kształtów - rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się poprzez prace plastyczne i na temat prac plastycznych - rozwijanie ekspresji wypowiedzi - umiejętne posługiwanie się kształtem na płaszczyźnie - projektowanie płaskich form użytkowych - tworzenie prac inspirowanych muzyką - zapoznanie się z grafiką komputerową - ćwiczenie sprawności manualnej
---	---

<p>dowolny.</p> <p>33. Medalion na szyję - modelina, glina, decoupage, drewno.</p> <p>34. Miasto nocą - rysunek świecą.</p> <p>35. Obraz z wiórków - kredka świecowa, klej.</p> <p>36. Malowanie na śliskim podłożu - folia malarska.</p> <p>37. Collage z kredkowych ścinek - wyklejanka</p> <p>38. Zabawa w mieszanie barw - przypomnienie zagadnienia - barwy ciepłe i zimne.</p> <p>39. Zabawa na śniegu - praca zbiorowa technika dowolna na dużym formacie.</p> <p>40. Ptaszki za oknem - witraż</p> <p>41. Ciemne i jasne - wycinanka z białego papieru na ciemnym tle, oprawa pracy.</p> <p>42. Królowna na balu - wycinanka z tekstyliów.</p> <p>43. Oglądanie albumów z reprodukcjami dzieł sztuki współczesnej - rysowanie i malowanie dzieł inspirowanych danymi reprodukcjami.</p> <p>44. Wielkanocny koszyczek - kompozycja z gazet i papieru.</p> <p>45. Kwitnący sad - oglądanie albumów z reprodukcjami, malowanie farbami.</p> <p>46. Plama - nadmorski pejzaż - malowanie z użyciem trzech kolorów - barwy zimne.</p> <p>47. Papierowe zoo - origami.</p> <p>48. Barwy ciepłe - wystemplowanie kompozycji z liści o różnych kształtach.</p> <p>49. Wycinanka wielowarstwowa - góry w śniegu - bibuła, klej, karton.</p> <p>50. Królewskie pałace - kompozycja wielobarwna z figurami geometrycznymi - farby , klej , papier.</p> <p>51. Linoryt monochromatyczny.</p> <p>52. Linoryt wielobarwny.</p> <p>53. Linoryt bez użycia farby - relief.</p> <p>54. Miedzioryt - sucha igła.</p> <p>55. Gipsoryt - kompozycja inspirowana dziełami innych twórców.</p> <p>56. Gobeliny - włóczka, tkanina, filc, mulina.</p> <p>57. Malowanie pianą.</p> <p>58. Batik na papierze - klej , tusz ,papier.</p> <p>59. Masa papierowa - figurki.</p> <p>60. Wyjazd do galerii : CSW Zamek Ujazdowski, Muzeum Literatury, Dom Artysty Plastyka, Muzeum Wzornictwa Przemysłowego, Zachęta.</p> <p>61. Plakat EKO - projektowanie płaskich form użytkowych.</p> <p>62. Pisanki - zdobienie wg własnego pomysłu.</p> <p>63. Co to jest kształtowanie przestrzeni ? - omówienie arcydzieł architektury.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wrażliwości - poczucie uczestnictwa w kulturze poprzez sztukę - wykorzystanie internetu do pozyskiwania informacji - poznawanie nowych dzieł i nazwisk twórców - rozwijanie wyobraźni przestrzennej - przekazywanie uczuć w różnych Formach plastycznych - umiejętność rozpoznawania własnych uczuć w odbiorze sztuki - poprawa umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami plastycznymi używanymi w różnych technikach i dziedzinach sztuki - umiejętność komponowania - wypowiedzianie się na temat prac własnych i cudzych - dbanie o estetykę pracy - pokazywanie trójwymiarowości przedmiotów - tworzenie kompozycji o charakterze walorowym
---	---



<p>13. Ćwiczenia rozwijające przynależność do grupy</p> <p>14. Podstawy geografii – Nauka kontynentów, Ważniejszych państw</p> <p>15. Prace ćwiczące sprawność manualną</p> <p>16. Podstawy ekologii/ Zasady oszczędności</p> <p>17. Historia, kultura, tradycja</p> <p>18. Kształtowanie postaw proekologicznych i prozdrowotnych</p> <p>19. Aktywizacja społeczna – teoria i praktyka</p> <p>20. Kształtowanie prawidłowego posługiwania się liczebnikami głównymi i porządkowymi</p> <p>21. Rozwój intelektualny i kulturalny</p> <p>22. Technika wokół nas – zapoznanie podopiecznych z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa</p> <p>23. Zabawy ruchowe na powietrzu</p> <p>24. Wzbogacenie wiedzy o elementach tradycji polskiej</p> <p>25. Nauka udzielania pierwszej pomocy</p> <p>26. Zajęcia tematyczne nawiązujące do pory roku/ Czym się charakteryzują pory roku?</p> <p>27. Strony Fundacji zajmujące się pomocą (Niebieska Linia, www.116111.pl)</p> <p>28. Poznajemy pracę lekarza</p> <p>29. Kształtowanie pozytywnych relacji w rodzinie</p>	<p>CELE: a) poznawanie własnych postaw i ich wpływ na zachowanie b) nabywanie wartości i omawianie ich</p> <p>CELE: a) kształtowanie umiejętności komunikacji w grupie b) kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych emocji c) kształtowanie umiejętności mówienia o sytuacjach trudnych d) kształtowanie umiejętności słuchania</p> <p>CELE: a) kształtowanie umiejętności nazywania emocji b) kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji c) poznawanie natury emocji</p> <p>CELE: a) rozwijanie umiejętności społecznych b) ugruntowanie wartości pewności siebie w sytuacjach relacji społecznych</p> <p>CELE: a) rozwijanie umiejętności praktycznych, społecznych, proekologicznych</p> <p>CELE: a) rozwijanie umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji u innych osób b) poznanie innej perspektywy odnośnie emocji</p> <p>CELE: a) kształtowanie umiejętności wyrażania swoich myśli/emocji/przekonań poprzez rysunek b) kształtowanie umiejętności przyjmowania perspektyw innych</p> <p>CELE: a) poznanie narzędzia radzenia sobie ze stresem b) poznanie funkcji stresu (pozytywne i negatywne aspekty) c) kształtowanie umiejętności samokontroli w sytuacjach trudnych</p>
<p>Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych Zajęcia reedukacyjne</p>	<p>CELE (wszystkie)</p>



<p>Trening umiejętności komunikacji społecznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady savoir vivre; - prowadzenie rozmowy; - zachowania werbalne i niewerbalne; <p>Asertywność</p> <p>Umiejętność nagradzania i wzmacniania</p> <p>Trening interpersonalny</p> <p>Trening zachowań rynkowych i ekonomicznych</p> <p>Biblioterapia</p> <p>Trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej</p> <p>Trening codziennych umiejętności praktycznych</p> <p>Sprzęt elektroniczny</p>	<p>CEL: wyrabianie umiejętności właściwych relacji międzyosobowych;</p> <p>CEL: wyrabianie umiejętności zachowań asertywnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych; - zwracanie się z prośbą i wydawanie poleceń; - odrzucanie próśb; <p>CEL: nauka zachowań aprobowanych, które pomagają zmniejszyć poziom odrzucenia przez nieodpowiednie zachowanie;</p> <ul style="list-style-type: none"> - nagradzanie- komplementy, uśmiechy, ton głosu; - wzmacnianie- aprobata, pochwała, akceptacja, zgoda, zachęta, współczucie; <p>CEL: nauka rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich (sytuacja konfliktu, agresji, praktyczna nauka kompromisu);</p> <p>CEL: rozpoznawanie nominałów pieniężnych, planowanie wydatków na miesiąc, zachowywanie się podczas zakupów np. wadliwy towar;</p> <p>CEL: -możliwość identyfikacji z wybranymi bohaterami i pomoc w uporaniu się z różnymi lękami i wewnętrznymi konfliktami;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenie sprawnego wypowiedzania się (poszerzanie słownictwa) przed innymi; <p>CEL: rozwijanie umiejętności praktycznych;</p> <p>CEL: wyrabianie sprawności w czynnościach związanych z praniem, sprzątaniami, przygotowywanie się do wyjazdów itp.</p> <p>CEL: nauka telefonowania, korzystania z komputera, Internetu;</p>
--	--

<p>Zadania logiczne na materiale abstrakcyjnym</p> <p>Zajęcia relaksacyjne</p>	<p>CEL: ćwiczenie koncentracji i umiejętności wyciągania wniosków, rozumowania logicznego i przewidywania; (możliwość wykorzystania gier edukacyjnych); CEL: - odprężenie, naładowanie się pozytywną energią; - kontrola stresu</p>
<p>ZAJĘCIA KULINARNE</p>	<p>CELE</p>
<p>Prowadzone będą w dużej kuchni wyposażonej w niezbędny sprzęt AGD. Podopieczni pod okiem terapeutów będą przygotowywali proste potrawy: zupy, zestawy daniowe, sałatki, ciasta, desery wykorzystując dostępny sprzęt i urządzenia.</p>	<p>Zajęcia uczą samodzielności z zakresu zaspokajania podstawowej potrzeby życiowej jaką jest jedzenie. Wzmacniają poczucie własnej wartości, odpowiedzialności i zaradności życiowej. Zajęcia uczą pracy zespołowej. Podczas zajęć staramy się przekazywać podopiecznym wiadomości dotyczące walorów odżywczych przygotowywanych posiłków. Mocno akcentowane są higiena oraz czystość podczas przygotowywania posiłków jak i samej konsumpcji.</p>
<p>ZAJĘCIA DODATKOWE</p>	<p>CELE</p>
<p>Gry edukacyjne (SCRABBLE, MEMO, Make'n BREAK, klocki JENGA, WILD LIFE, SKARB ZAKONU, SEA LIFE), zagadki, łamigłówki, rebusy</p> <p>Czytanki, opowiadania, artykuły.</p> <p>Zajęcia sportowe Gra w piłkę nożną, siatkową, gra w tenisa stołowego, gra w piłkarzyki.</p>	<p>Ćwiczenie spostrzegawczości, pamięci, precyzji ruchów w zakresie rąk i dłoni, umiejętność kalkulowania i szacowania, poszerzanie zakresu słownictwa, ćwiczenie poprawnej pisowni, nauka podstawowego liczenia (dodawanie), ćwiczenie umiejętności myślenia logicznego oraz przyczynowo-skutkowego.</p> <p>Ćwiczenie pamięci (zapamiętywanie faktów i informacji), wyciąganie wniosków, dzielenie się swoimi przemyśleniami na dany temat.</p> <p>Doskonalenie gry, nauka zasad współpracy Poprawa kondycji fizycznej, doskonalenie współpracy w grupie. Kształtowanie umiejętności przyjaznego</p>

1. Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy odbywają się w grupach 5 - 8 osobowych, nad którymi opiekę sprawują terapeuci. Wyjątki stanowią zajęcia w których pożądana jest obecność całej społeczności Domu: zebrania społeczności, wspólny posiłek, imprezy okolicznościowe, zajęcia rekreacyjno-sportowe.
2. Kryterium doboru grupy mogą stanowić zainteresowania, wzajemne sympatie, zbliżony stan psychofizyczny, preferencje uczestników.
3. Dopuszcza się zmienny skład grup w zależności od potrzeb uczestników oraz wymogów prowadzonych zajęć

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
CARITAS DIECEZJI
WARSZAWSKO-PRASKIEJ
05-250 Radzymin ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 1
tel. (022) 786-54-74
NIP: 113-10-79-818, REGON: 040013098

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
Caritas DWP w Radzyminie
Jarostaw Zatulcki
mgr Jarostaw Zatulcki