



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Marianna Lewandowska

Organizowanie pracy w pracowni terapii zajęciowej 322[15].Z2.02

Poradnik dla ucznia

Wydawca
Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007

Recenzenci:
dr Marek Żak
mgr Emilia Niemiec-Jasińska

Opracowanie redakcyjne:
mgr Marianna Lewandowska

Konsultacja:
mgr inż. Teresa Jaszczyk

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 322[15].Z2.02 „Organizowanie pracy w pracowni terapii zajęciowej”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu terapeuta zajęciowy.

Wydawca
Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

„Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Wymagania wstępne	6
3. Cele kształcenia	7
4. Materiał nauczania	8
4.1. Planowanie i organizowanie pracy w pracowni terapii zajęciowej	8
4.1.1. Materiał nauczania	8
4.1.2. Pytania sprawdzające	10
4.1.3. Ćwiczenia	10
4.1.4. Sprawdzian postępów	12
4.2. Pracownia umiejętności społecznych	13
4.2.1. Materiał nauczania	13
4.2.2. Pytania sprawdzające	15
4.2.3. Ćwiczenia	15
4.3. Pracownia higieny osobistej i gospodarstwa domowego	17
4.3.1. Materiał nauczania	17
4.3.2. Pytania sprawdzające	18
4.3.3. Ćwiczenia	18
4.4. Pracownia kroju i szycia	20
4.4.1. Materiał nauczania	20
4.4.2. Pytania sprawdzające	21
4.4.3. Ćwiczenia	21
4.4.4. Sprawdzian postępów	22
4.5. Pracownia rękodziela	23
4.5.1. Materiał nauczania	23
4.5.2. Pytania sprawdzające	25
4.5.3. Ćwiczenia	25
4.5.4. Sprawdzian postępów	26
4.6. Pracownia kulinarna	27
4.6.1. Materiał nauczania	27
4.6.2. Pytania sprawdzające	31
4.6.3. Ćwiczenia	31
4.6.4. Sprawdzian postępów	32
4.7. Pracownia organizacji czasu wolnego	33
4.7.1. Materiał nauczania	33
4.7.2. Pytania sprawdzające	36
4.7.3. Ćwiczenia	36
4.7.4. Sprawdzian postępów	37
4.8. Pracownia arteterapii	38
4.8.1. Materiał nauczania	38
4.8.2. Pytania sprawdzające	40
4.8.3. Ćwiczenia	40
4.8.4. Sprawdzian postępów	41

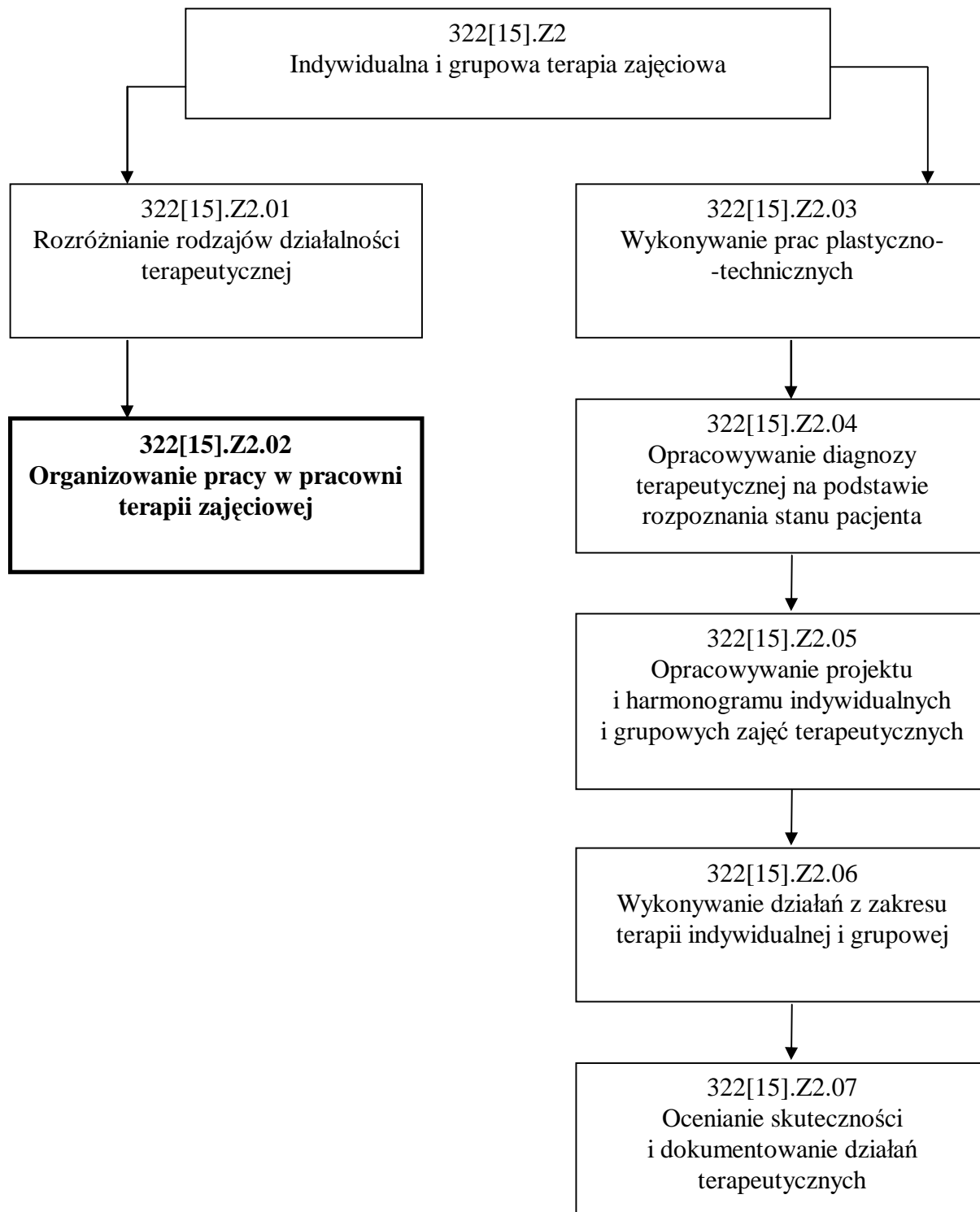
4.9. Pracownia wyrobów z drewna	42
4.9.1. Materiał nauczania	42
4.9.2. Pytania sprawdzające	44
4.9.3. Ćwiczenia	44
4.9.4. Sprawdzian postępów	45
4.10. Pracownia ceramiczna	46
4.10.1. Materiał nauczania	46
4.10.2. Pytania sprawdzające	49
4.10.3. Ćwiczenia	49
4.10.4. Sprawdzian postępów	50
4.11. Pracownia komputerowa, introligatorska, wikliniarska, wyrobów z metalu oraz ze skóry	51
4.11.1. Materiał nauczania	51
4.11.2. Pytania sprawdzające	53
4.11.3. Ćwiczenia	53
4.11.4. Sprawdzian postępów	54
4.12. Realizacja i dokumentowanie zadań w pracowni terapii zajęciowej	55
4.12.1. Materiał nauczania	55
4.12.2. Pytania sprawdzające	57
4.12.3. Ćwiczenia	57
4.12.4. Sprawdzian postępów	58
5. Sprawdzian osiągnięć	59
6. Literatura	64

1. WPROWADZENIE

Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy z zakresu organizowania pracy w pracowni terapii zajęciowej.

W poradniku zamieszczono:

- wymagania wstępne – wykaz umiejętności, jakie powinieneś mieć już ukształtowane, abyś bez problemów mógł skorzystać z poradnika,
- cele kształcenia – wykaz umiejętności, jakie ukształtujesz podczas pracy z poradnikiem,
- materiał nauczania – wiadomości teoretyczne niezbędne do osiągnięcia założonych celów kształcenia i opanowania umiejętności zawartych w jednostce modułowej,
- zestaw pytań, abyś mógł sprawdzić, czy już opanowałeś określone treści,
- ćwiczenia, które pomogą Ci zweryfikować wiadomości teoretyczne oraz ukształtować umiejętności praktyczne,
- sprawdzian postępów,
- sprawdzian osiągnięć, przykładowy zestaw zadań. Zaliczenie testu potwierdzi opanowanie materiału całej jednostki modułowej,
- literaturę uzupełniającą.



Schemat układu jednostek modułowych

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- korzystać z różnych źródeł informacji,
- rozpoznawać potrzeby i problemy osób niepełnosprawnych,
- wspierać osoby niepełnosprawne w korzystaniu z różnych metod i technik terapii zajęciowej,
- przystosować stanowisko pracy do możliwości psychofizycznych podopiecznego,
- dobierać sprzęt ułatwiający wykonywanie czynności życia codziennego,
- korzystać z różnych metod pracy,
- dokonywać oceny swoich działań,
- wykorzystywać wiedzę na temat efektywnej komunikacji
- współpracować w grupie,
- użytkować komputer,
- stosować podstawowe zasady bhp.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- określić zadania pracowni terapii zajęciowej,
- przedstawić zasady organizacji i planowania pracy w pracowni terapii zajęciowej,
- zaplanować i uzupełniać sprzęt i materiały do prowadzenia terapii zajęciowej,
- zadbać o estetyczny wygląd pracowni i bezpieczeństwo pracy uczestników zajęć,
- opracować regulamin pracy w pracowni terapii zajęciowej,
- zorganizować pracę w pracowni umiejętności społecznych,
- zorganizować pracę w pracowni higieny osobistej i gospodarstwa domowego,
- zorganizować pracę w pracowni kroju i szycia,
- zorganizować pracę w pracowni rękodzieła,
- zorganizować pracę w pracowni kulinarnej,
- zorganizować pracę w pracowni organizacji czasu wolnego,
- zorganizować pracę w pracowni arteterapii,
- zorganizować pracę w pracowni wyrobów z drewna
- zorganizować pracę w pracowni ceramicznej,
- zorganizować pracę w pracowniach: komputerowej, introligatorskiej, wiklinarskiej, wyrobów w metalu i w skórze,
- zapewnić sprawne funkcjonowanie pracowni terapii zajęciowej,
- opracować harmonogram zajęć w pracowni terapii zajęciowej,
- prowadzić dokumentację w pracowniach terapii zajęciowej.

4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Planowanie i organizowanie pracy w pracowni terapii zajęciowej

4.1.1. Materiał nauczania

Pracownia to konglomerat terapeutów, pomieszczeń, wyposażenia, w której prowadzi się zajęcia lub wykonuje różne wyroby materialne z podopiecznymi o zróżnicowanej niepełnosprawności.

Spełnia ona zadania:

- przygotowania do samodzielnego życia zgodnie z potrzebami podopiecznych, możliwościami psychicznymi, zainteresowaniami i oczekiwaniami otoczenia społecznego,
- regenerowania sił fizycznych i psychicznych podopiecznych,
- rozwijania aktywności społecznej i samodzielności,
- usprawniania niezaburzonych funkcji psychicznych i fizycznych,
- korygowania nieprawidłowości rozwojowych,
- rozwijania zainteresowań w dostępnych formach aktywności twórczej,
- rozwoju i podtrzymywania umiejętności społecznych,
- rozwój różnych form integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem lokalnym poprzez współpracę z organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami, fundacjami, placówkami oświatowymi, samorządom lokalnym.

W domach pomocy społecznej, środowiskowych domach samopomocy, warsztatach terapii zajęciowej, ośrodkach oparcia społecznego najczęściej spotyka się następujące pracownie: pracownia umiejętności społecznych, arteterapii, organizacji czasu wolnego, rękodzieła, kulinarna, plastyczna, komputerowa. Rzadziej organizowane są pracownie: stolarska, ceramiczna, wyrobów w skórze i w metalu, introligatorska.

Podstawową formą aktywizacji podopiecznych jest terapia zajęciowa o wielokierunkowym działaniu. Daje ona każdemu podopiecznemu sposobność czynnego udziału w takiej formie, która odpowiada jego indywidualnym możliwościom, zainteresowaniom, potrzebom. Należy tak organizować zajęcia terapii, aby były one dostosowane do każdego podopiecznego i by je chętnie wykonywał. Wykorzystuje się w praktyce następujące rodzaje terapii: biblioterapia, muzykoterapia, arteterapia, choreoterapia, ergoterapia, teatroterapia, estetetoterapia, chromoterapia, kinezyterapia, ludoterapia, zajęcia relaksacyjne.

Pierwszym bardzo istotnym etapem w prowadzeniu zajęć w pracowniach jest dokładne poznanie podopiecznego pod względem stanu: fizycznego, psychicznego i społecznego. By dobrze poznać podopiecznego potrzebna jest analiza dostępnej dokumentacji, obserwacja, rozmowa kierowana, metoda pomiarów, analiza wytworów. Na tej podstawie stawia się diagnozę terapeutyczną, która ma na celu określić stan i sytuację podopiecznego tu i teraz.

W ocenie stanu biologicznego (fizycznego) duże znaczenie ma:

- rodzaj niepełnosprawności i zaburzenia,
- sytuacja zdrowotna – waga, skóra, ciśnienie, duszność, ból,
- sprawność i kondycja fizyczna,
- napięcie mięśni,
- zaopatrzenie ortopedyczne,
- nałogi,
- poziom sprawności w zakresie czynności życia codziennego.

W ocenie stanu psychicznego:

- sposób porozumiewania się,
- myślenie, uwaga, pamięć, koncentracja, mowa,
- zdolność do empatii,
- zakres emocji, sposób ich wyrażania,
- motywacje,
- zainteresowania.
- stosunek do leczenia, terapii.

W ocenie stanu społecznego:

- wpływ niepełnosprawności na pełnienie ról społecznych,
- komunikacja interpersonalna,
- samoocena,
- troska o własne zdrowie,
- potrzeba korzystania z dóbr kultury,
- środki utrzymania,
- gdzie mieszka, z kim, kto się nim opiekuje.

Po postawieniu diagnozy należy określić cele terapeutyczne. Dobór działań terapeutycznych uzależniony jest od postawionej diagnozy i określonych celów. Należy ustalić tok postępowania, dobrać metody i techniki ich realizacji wraz z materiałami i środkami oraz proponowanym czasem pracy i częstotliwością zajęć. Prowadzenie terapii opartej na wcześniejszym planowaniu ma bardzo indywidualny charakter.

W planowaniu zajęć w pracowni należy uwzględnić:

- możliwości i warunki realizacji zaplanowanych zadań,
- adekwatność zadań – by podopieczny podejmował je świadomie by były adekwatne do jego możliwości,
- aktualizacja – cele, zadania, środki, treści zgodne z aktualną wiedzą,
- atrakcyjność – nie sprawiają trudności, są łatwe,
- stopniowalność – systematycznie utrudniać dane zadanie,
- kolegialność – wszyscy objęci planem mają coś do powiedzenia na etapie planowania,
- powszechność – zadania realizowane w sposób elastyczny, treści i poziom dostosowane do możliwości, wszyscy biorą udział, mają swoje miejsce.

Dobry plan powinien być:

- celowy,
- wykonalny – jasny, prosty, zrozumiały, realny,
- zgodny wewnętrznie,
- operatywny i przejrzysty,
- konkretny,
- konsekwentny i kompletny – zawiera wszystkie zadania, charakteryzuje się ciągłością i systematycznością,
- elastyczny i plastyczny – uwzględnienie modyfikacji jeśli są one konieczne, a wynikają z nowych faktów bądź innych przyczyn w trakcie realizacji,
- terminowy.

Do realizacji zadań w pracowni terapii zajęciowej potrzebne jest odpowiednie jej wyposażenie, uzależnione od rodzaju niepełnosprawności, przyjętego stopnia usprawniania, zainteresowań i potrzeb podopiecznego. W wielu wypadkach stosuje się elastyczne wykorzystanie pomieszczeń pracowni, jednocześnie mogą być stosowane różne techniki terapeutyczne w jednym pomieszczeniu. Najkorzystniej jest, aby każda pracownia miała swoje pomieszczenie. Zajęcia w pracowni powinny dawać odczucie atmosfery bezpieczeństwa, współuczestniczenia, przyjemności i relaksu. Pracownia powinna być również miejscem

sprzyjającym działaniom twórczym i odtwórczym, które kształtują przydatne umiejętności. Wtedy można stwierdzić, że ma ona oddziaływanie terapeutyczne. Ważną rolę spełnia terapeuta prowadzący zajęcia. Od jego pomysłów, inwencji twórczej i podejścia, w dużym stopniu zależy, jak ona będzie funkcjonowała. Wygląd i wyposażenie pracowni zależy od jej charakteru. Powinno to być pomieszczenie wszechstronne, widne, aby wszystkie potrzebne materiały, narzędzia i sprzęty mogły się w nim pomieścić. Istotne jest, aby pracownia była dobrze oświetlona światłem naturalnym i sztucznym. Podłogi powinny być pokryte wykładziną antypoślizgową, łatwą w utrzymaniu czystości. Przejścia, dostęp i powierzchnia poszczególnych stanowisk, powinna być zgodna z przyjętymi zaleceniami, przewidzianymi dla osób poruszających się na wózkach. Wyposażenie pracowni powinno być systematycznie uzupełniane, często ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) za zgodą kierownika placówki i na wniosek terapeuty.

W pracowni terapii zajęciowej istotny jest też regulamin. Powinien on zawierać:

- wstęp – określenie celów, zadań, struktury organizacyjnej,
- uprawnienia – wyszczególnienie praw podopiecznych,
- obowiązki – troska o zdrowie, higienę, porządek, kulturę osobistą, współzycie społeczne,
- postanowienia.

Jednocześnie powinien obejmować:

- organizację życia codziennego,
- rewalidację indywidualną i usprawnianie,
- współzycie społeczne i troskę o wspólne dobro,
- kompetencje, uprawnienia i zasady funkcjonowania samorządności
- instrukcje dotyczące przestrzegania higieny i porządku,
- instrukcje dotyczące przestrzegania przepisów Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (BHP),
- instrukcje dotyczące przestrzegania przepisów przeciwpożarowych.

Regulamin powinien być wprowadzony w życie po dokładnym zapoznaniu podopiecznych z jego treścią. Wprowadzenie regulaminu w życie, winno odbywać się w sposób jak najmniej formalny. Powinien być dostępny dla każdego podopiecznego.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie zadania realizuje pracownia terapii zajęciowej?
2. Jakie ogólne cechy określają stan fizyczny i psychiczny podopiecznego?
3. Jakie cechy powinien mieć dobry plan zajęć pracowni terapii zajęciowej?
4. Jakim warunkom powinna odpowiadać nowo organizowana pracownia?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Oceń stan fizyczny, psychiczny i społeczny na podstawie opisu przypadku.

Opis przypadku

W oddziale ortopedii dziecięcej przebywa od 5 dni 8-letni Marcin ze złamaniem kończyny dolnej prawej, stłuczeniem nadgarstka lewego i ogólnym potłuczeniem. Chłopiec doznał obrażeń w czasie wypadku komunikacyjnego, w którym uszkodzony został również jego ojciec. Po przywiezieniu chłopca do szpitala i wykonaniu badań, stwierdzono złamanie kości udowej prawej z przemieszczeniem, stłuczenie nadgarstka lewego, otarcia naskórka i ogólną bolesność w obrębie klatki piersiowej. Złamaną kończynę unieruchomiono za pomocą wyciągu

bezpośredniego, na stłuczony nadgarstek założono okład wysychający, zadrapania zaopatrzone opatrunkami. Chłopiec jest wystraszony, załęczniony, bardzo emocjonalnie przeżywa wypadek. Często płacze, chce wrócić do domu. Jego pobyt w szpitalu jest pierwszym tak długim rozstaniem z domem.

Marcin wykazuje nieufność do personelu. Niechętnie podejmuje rozmowy, odpowiada krótko i zdawkowo na zadawane pytania. Ma też trudności z nawiązaniem relacji z chłopcami przebywającymi na tej samej sali (przebywa w sali 3-osobowej). Bardzo tęskni za rodzicami i młodszą 3-miesięczną siostrą. Gdy tylko widzi mamę pyta kiedy będzie mógł wyjść ze szpitala i ją zobaczyć. Na razie mama odwiedza go tylko popołudniami, ponieważ musi opiekować się dzieckiem. Niebawem będzie mogła przychodzić częściej, gdyż część obowiązków przejmie babcia. Chłopiec nie może doczekać się tej chwili i ciągle pyta, kiedy babcia przyjedzie.

Przed wypadkiem Marcin był bardzo aktywnym dzieckiem. Lubił jeździć z tatą na rowerze, składać modele samolotów, układać puzzle i grać na komputerze. Dużo czasu spędzał z ojcem. Obecnie bardzo za tym tęskni, gdyż ojciec nie może do niego przychodzić, bo przebywa w szpitalu. Marcin niechętnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych odbywających się w szpitalu. Często odmawia uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych, tłumacząc się złym samopoczuciem i bólem w klatce piersiowej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem przypadku,
- 2) wynotować dane dotyczące stanu fizycznego,
- 3) wynotować dane dotyczące stany psychicznego,
- 4) wynotować dane dotyczące stanu społecznego,
- 5) przeanalizować uzyskane dane i ocenić stan pacjenta,
- 6) zaprezentować wyniki swojej pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura z rozdziału 6 dotycząca oceny stanu fizycznego, psychicznego i społecznego,
- opis przypadku,
- arkusze papieru,
- pisaki.

Ćwiczenie 2

Wyobraź sobie, że jesteś pracownikiem nowo powstałej pracowni kulinarnej w Środowiskowym Domu Samopomocy. Opracuj i przedstaw kierownikowi placówki wykaz potrzebnego sprzętu i wyposażenia pracowni. Przeprowadź dyskusję w grupie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić cele i zadania pracowni kulinarnej w Środowiskowym Domu Samopomocy,
- 2) odszukać w materiałach informacje dotyczące organizowania i wyposażania pracowni,
- 3) przeprowadzić dyskusję na temat organizowania i wyposażenia pracowni,
- 4) zaprezentować grupie wykonane ćwiczenie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- wytyczne dotyczące organizowania i wyposażenia pracowni w placówce,
- kartki,
- pisaki.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić zadania pracowni terapii zajęciowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) czy potrafisz wymienić cechy, które określają stan fizyczny i psychiczny podopiecznego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić cechy dobrego planu pracy w pracowni terapii zajęciowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) przedstawić warunki jakim powinna odpowiadać nowo organizowana pracownia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Pracownia umiejętności społecznych

4.2.1. Materiał nauczania

Umiejętności społeczne to złożone umiejętności, warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych. Osoby, które nie posiadają wykształconych umiejętności lub je utraciły w wyniku niepełnosprawności, mogą nabyć je w toku treningu społecznego. Ważną cechą umiejętności społecznych jest ich intencjonalność, czyli ukierunkowanie na cel. Deficyt umiejętności społecznych daje osobom niepełnosprawnym poważne trudności związane z codziennymi sytuacjami społecznymi i relacjami interpersonalnymi.

U podopiecznych spotyka się następujące typy problemów:

- deficyty wynikające z rozwoju umysłowego,
- brak sprawności psychicznej i społecznej wynikające z zaburzeń psychicznych,
- upośledzenie zdolności adaptacyjnych,
- upośledzenie oceny i rozwiązywania codziennych trudności w życiu,
- brak umiejętności wyrażania swoich emocji i pragnień,
- brak umiejętności nawiązywania relacji interpersonalnych i ich podtrzymywanie,
- brak samodzielności wynikającej z ograniczeń fizycznych.

Brak aktywności i izolacja społeczna przyczyniają się do nasilenia niesprawności podopiecznego.

Pracownia umiejętności społecznych ma na celu wykształcać, odtwarzać, podtrzymywać umiejętności z zakresu:

- czynności samoobsługowych,
- dbałości o higienę i estetyczny wygląd,
- gospodarowania pieniędzmi,
- nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z ludźmi,
- rozwiązywania problemów życia codziennego,
- wspierania podopiecznego w trudnym dla niego okresie powrotu do aktywnego życia w społeczeństwie,
- wspierania go w kryzysach emocjonalnych,
- wspierania go w kryzysach interpersonalnych,
- przygotowania do nowej roli społecznej lub udoskonalenia jego umiejętności do pełnienia tej roli w której ma nadal pozostać.

Perspektywy funkcjonowania społecznego podopiecznego zależą od różnych obszarów umiejętności radzenia sobie z chorobą psychiczną i jej objawami, deficytami wynikającymi z niepełnosprawności i ograniczeń fizycznych spowodowanych chorobą somatyczną i jej powikłaniami. Z myślą o takich osobach, zostały przygotowane treningi umiejętności społecznych. Niezmiernie ważne jest stworzenie bezpiecznego klimatu i wykluczenie czynników stwarzających poczucie zagrożenia.

Trening umiejętności powinien być rozpoczęty po ustąpieniu ostrych objawów chorobowych uniemożliwiających nawiązanie kontaktu.

Trudności podopiecznego określa się w kategoriach operacyjnych. Szukając optymalnego rozwiązania, należy uwzględnić jego mocne strony. Podopieczny musi zawsze otrzymać jasne instrukcje i dokładne wyjaśnienie każdego etapu treningu. Informacje zwrotne od podopiecznego świadczą o zrozumieniu zagadnienia. Bieżąca ocena postępów w treningu pozwala dostosować program i tempo jego realizacji do aktualnych możliwości każdego uczestnika. Cele operacyjne wynikające ze wskazań do prowadzenia treningów mogą być

osiągnięte w wyniku przestrzegania zasad: partnerstwa, stopniowania trudności, wielostronności oddziaływań, powtarzalności oddziaływań, optymalnej stymulacji, kompleksowego oddziaływania terapeutycznego, stosowania pozytywnych wzmocnień.

W realizacji zadań w pracowni umiejętności społecznych ważna jest umiejętność porozumiewania się. Porozumiewanie się jest to proces, w którym dwie lub więcej osób wymienia informacje, przy czym nieustannie na siebie reaguje. Rozmowa ta poza celem uzyskania informacji, ma także za zadanie dostarczenie wsparcia psychologicznego. Wyróżnia się kilka barier utrudniających proces słuchania i stanowiących przeszkodę w efektywnej komunikacji z podopiecznym. Między innymi: osądzanie, porównywanie, utożsamianie, sprzeciwianie się, przekonywanie o własnej racji, zmiana tematu rozmowy.

Bariery mogą być i innej natury: wieku, wykształcenia, statusu materialnego, utrudnień percepcyjnych np. związanych z szybkim mówieniem.

Podstawową umiejętność jaką w sobie należy wykształcić jest umiejętności słuchania. To, że słuchamy, musi być widoczne w naszym zachowaniu. Nasz rozmówca powinien mieć pewność, że nasza uwaga jest skupiona na nim.

Zasadami dobrego słuchania są:

- pełna akceptacja rozmówcy,
- szacunek do uczuć drugiej osoby,
- tolerancja.

Funkcje aktywnego słuchania:

- umożliwia mówiącemu poczuć naszą akceptację i przez to staje się dowartościowany,
- prowokuje drugą osobę do mówienia subiektywnego, zgodnie z tym jak problem widzi i przeżywa, niezbędna jest atmosfera wzajemnego zaufania,
- pozwala uporządkować informację, umożliwia mówiącemu samodzielnie odszukać rozwiązanie,
- zapobiega wyciąganiu przedwczesnych wniosków na podstawie przypuszczenia,
- umożliwia wygadanie się, przynosi to ulgę i problem jest łatwiejszy do zniesienia.

W komunikacji istotne jest zadawanie pytań. Pozwala to na doprecyzowanie i sklasyfikowanie wypowiedzi podopiecznego. Traktowane jest jako wyraz troski i zainteresowania.

Bardzo istotne w procesie komunikacji jest porozumiewanie się niewerbalne. Ocenia się, że ilość informacji jaką można wyczytać z samych naszych słów wynosi 7% wszystkich przekazywanych informacji. Sposób w jaki mówimy zawiera 38% całości, a mowa ciała, aż 55%. Kanały ekspresji niewerbalnej można podzielić na dwie grupy:

- ruchy ciała – zalicza się: mimikę, kontakt wzrokowy, głos, gesty, pozycję ciała, dotyk, strój,
- zależności przestrzenne- dystans, jaki utrzymujemy z rozmówcą w czasie interakcji.

W porozumiewaniu się z osobami niepełnosprawnymi należy:

- stworzyć odpowiednie warunki do rozmowy z podopiecznym,
- mówić wolno, wyraźnie, zniżonym i optymistycznym tonem,
- spokojnie, cierpliwie wysłuchać podopiecznego: nie podpowiadać słów tak długo, jak długo osoba z afazją się zastanawia,
- nie poprawiać słów źle artykułowanych w czasie wypowiedzi,
- zwracać uwagę na gesty, mimikę lub wskazane przedmioty,
- zachęcać do mówienia, gdy występują próby nieudanego porozumiewania się,
- zwracać uwagę na stan psychiczny, nastrój podopiecznego oraz uwzględnienie tego nastroju w swoich zachowaniach,
- reagować na zmiany zachodzące u podopiecznego,
- okazać zaufanie, bycie godnym zaufania, wiarygodnym, autentycznym, szczerym,
- okazywać tolerancję przejawiającą się w szacunku, uznaniu, wyrozumiałości dla wartości i przekonań ważnych dla tej osoby,

- nieść pomoc w rozwiązywaniu konkretnych problemów
- jeżeli podopieczny ma duże trudności z wypowiedaniem zdań, pytania stawiamy w taki sposób, aby dało się na nie odpowiedzieć słowami „tak”, „nie”,
- starać się o pozostawienie podopiecznemu jak największej samodzielności w zakresie komunikacji werbalnej,
- nie należy wyręczać podopiecznego w mówieniu,
- rozmawiamy z podopiecznym dopiero wtedy, gdy jest on zwrócony w naszym kierunku i rzeczywiście gotowy do wymiany informacji,
- osobę starszą traktować jak równorzędnego partnera komunikacyjnego,
- odwozić od przeżywanych smutnych treści, wskazać, że jest potrzebny,
- dodawać otuchy i udzielać wyjaśnień, dawać poczucie bezpieczeństwa, także nadziei,
- zwracać się do dziecka z uśmiechem na twarzy miękkim, przyjemnym głosem,
- przestrzegać praw podopiecznego,
- pamiętać, że słowa wypowiedane w relacjach z podopiecznymi mają o wiele większe znaczenie niż to może się wydawać.

Z radzeniem sobie w życiu ułatwiają zachowania asertywne. Asertywność, to umiejętność wyrażenia samego siebie w sposób właściwy, jawny i bezpośredni, to szacunek do siebie, liczenie się z sobą, świadomość własnych możliwości i ograniczeń. Asertywność jest umiejętnością nabytą. Jest głęboko powiązana z poczuciem własnej wartości i szacunkiem do samego siebie. Przyjęcie postawy asertywnej przynosi korzyści dla obu stron będących w relacji interpersonalnej. Aby osiągnąć biegłość w postępowaniu asertywnym, należy przede wszystkim uświadomić sobie na czym postępowanie to polega i umieć odróżnić je od zachowań agresywnych, pasywnych, manipulacyjnych.

Asertywność rozwijamy poprzez:

- pozytywne postrzeganie samego siebie,
- przyjmowanie i przekazywanie pozytywnych komunikatów,
- wykorzystanie odpowiednich technik komunikacyjnych – zasłona dymna, metoda zdartej płyty, asertywne uznanie błędu, skuteczne odmawianie, zamiana zdań anty-asertywnych na zdania pro-asertywne,
- rozwijanie i wzmocnianie asertywności u innych przez oddziaływanie na ich zachowanie.

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie cele ma do spełnienia pracownia umiejętności społecznych?
2. Jakie znasz bariery komunikacyjne?
3. Jak dzielimy komunikację interpersonalną?
4. Na jakie aspekty zwrócisz uwagę podczas aktywnego słuchania?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Na filmie przedstawiona jest krótka rozmowa między trzema uczniami wydziału terapii zajęciowej. Zwróć uwagę w trakcie oglądania tej rozmowy, jakie błędy dostrzegasz w zachowaniu się uczniów i jakie dostrzegasz cechy właściwego słuchania. Omów w grupie swoje spostrzeżenia.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) obejrzeć film,
- 2) zapisać swoje uwagi,
- 3) przedstawić swoje spostrzeżenia na forum grupy,
- 4) uczestniczyć w dyskusji podsumowującej przebieg ćwiczeń.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- film dydaktyczny,
- odtwarzacz,
- telewizor,
- kasetę wideo,
- arkusze papieru,
- pisaki.

Ćwiczenie 2

Opracuj zasady porozumiewania się z chorymi w drugiej fazie choroby Alzheimera.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić trudności chorych w porozumiewaniu się,
- 2) wykonać polecenie nauczyciela,
- 3) opracować zasady porozumiewania się z pacjentem z chorobą Alzheimera,
- 4) przygotować pomoc dydaktyczną usprawniającą porozumiewanie się.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kartki,
- pisaki,
- literatura z rozdziału 6 dotycząca zasad porozumiewania się.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wymienić cele pracowni umiejętności społecznych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wymienić bariery komunikacyjne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) podać przejawy zachowania niewerbalnego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić funkcje aktywnego słuchania?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Pracownia higieny osobistej i gospodarstwa domowego

4.3.1. Materiał nauczania

Higiena (od słowa greckiego *hygieinōs* – leczniczy); gałąź medycyny, nauka której celem jest poznanie wpływów otoczenia na zdrowie ludzkie i reakcje organizmu na te wpływy. Higiena osobista to dział higieny człowieka, na który składa się czystość ciała, dbałość o wygląd, ubiór, obuwie a także najbliższe otoczenie.

Cele i zadania higieny osobistej to utrzymanie i wzmocnienie zdrowia oraz rozwijanie pełnej sprawności i aktywności fizycznej i psychicznej organizmu człowieka. Zadaniem jest także tworzenie racjonalnych norm higienicznych i ochrona organizmu przed chorobami.

Gospodarstwo domowe to najbliższe otoczenie człowieka, które stanowi jego naturalne środowisko bytowania.

W pracowni higieny osobistej gospodarstwa domowego należy zdobyć umiejętności i wiedzę, którą później trzeba przekazać podopiecznym, mającym deficyty radzenia sobie w życiu codziennym:

- rozumieć istotę niepełnosprawności i problemy podopiecznego z tego wynikające,
- umieć ocenić stan higieniczny podopiecznego i zaproponować niezbędne zabiegi,
- wspierać podopiecznych przy wykonywaniu codziennych czynności,
- poznać środki i urządzenia służące do utrzymania higieny osobistej,
- dobrać środki, sprzęt do indywidualnych potrzeb podopiecznych,
- znać kolejność wykonywanych czynności w czasie mycia całego ciała, rąk, dbania o stopy, paznokcie, włosy, jamę ustną,
- przedstawiać korzyści wynikające z przestrzegania norm higienicznych: zdrowie, dobre samopoczucie, estetyczny i zadbane wygląd umożliwia kontakty z ludźmi, ułatwia zawarcie nowych znajomości, czy znalezienie pracy,
- uświadamiać podopiecznym potrzebę przestrzegania norm higienicznych i konsekwencje z tytułu braku dbałości o wygląd i higienę,
- dbać o bieliznę osobistą, odzież i jej pranie, suszenie, prasowanie,
- utrzymywać ład i porządek mieszkania,
- umiejętność korzystania ze sprzętu gospodarstwa domowego oraz jego konserwacja,
- sprawnie organizować zajęcia w formie indywidualnej i grupowej.

Zajęcia w pracowni prowadzone są w postaci treningów. Trening ma na celu:

- rozwijanie umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej,
- przygotowanie do życia w środowisku społecznym oraz poprawy kondycji psychicznej i fizycznej,
- uczy samodzielności zależnie od stopnia posiadanych umiejętności, wykonywania podstawowych czynności domowych,
- rozwijanie umiejętności i cech, które pozwalają na maksymalne, pełne i samodzielne życie podopiecznych we własnym środowisku

Trening jest elementem rehabilitacji społecznej.

Wyposażenie pracowni higieny osobistej gospodarstwa domowego powinny stanowić:

- środki do pielęgnacji skóry,
- środki do pielęgnacji włosów,
- środki do pielęgnacji jamy ustnej,
- sprzęt do pielęgnacji ciała,
- środki do prania bielizny osobistej, pościelowej, odzieży,
- środki do pielęgnacji butów,
- sprzęty, urządzenia AGD – stanowią bazę do ich stosowania.

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Co to jest higiena osobista?
2. Jakie cele i zdania pełni pracownia higieny osobistej?
3. Dlaczego należy przestrzegać wszystkich norm higienicznych?
4. Jakie umiejętności musisz osiąść w pracowni higieny osobistej i gospodarstwa domowego?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Zaplanuj trening dotyczący dbania o higienę jamy ustnej dla podopiecznych w Ośrodku Wsparcia Społecznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić cele treningu,
- 2) określić przyczyny, dla których należy dbać o higienę jamy ustnej,
- 3) scharakteryzować środki i sprzęty stosowane do pielęgnacji jamy ustnej,
- 4) wyjaśnić zastosowanie nici dentystycznej,
- 5) ocenić poprawność wykonanego ćwiczenia.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- szczoteczka do zębów,
- pasta do zębów,
- kubek z wodą,
- nić dentystyczna.

Ćwiczenie 2

Przygotuj i przedstaw instruktaż na temat prania bielizny osobistej przez mieszkankę DPS dla psychicznie chorych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić najczęściej popełniane błędy podczas prania bielizny osobistej,
- 2) określić potrzebne środki i przedmioty do prania bielizny osobistej,
- 3) zaplanować kolejność wykonywanych czynności,
- 4) przeprowadzić przygotowany instruktaż.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura z rozdziału 6 dotycząca higieny osobistej,
- arkusze papieru,
- pisaki.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić przedmiot treningów higienicznych i gospodarstwa domowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wytypować środki piorące do prania bielizny osobistej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) samodzielnie przeprowadzić trening dotyczący prania bielizny osobistej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić korzyści wynikające z przeprowadzonego treningu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.4. Pracownia kroju i szycia

4.4.1. Materiał nauczania

Pracownia kroju i szycia jest jedną z popularniejszych. Organizowana jest dla osób z zaburzeniami psychicznymi, niepełnosprawnością intelektualną, niepełnosprawnością sprzężoną, osób przebywających w Domach Pomocy Społecznej z różnymi dysfunkcjami somatycznymi. Przy doborze zajęć należy kierować się sprawnością manualną, funkcjonowaniem psychicznym, zainteresowaniami podopiecznych.

W pracowni należy poznać:

- rodzaje tkanin: len, bawełna, wełna, jedwab, dzianina, džins, sukno, tkaniny sztuczne,
- nici do szycia maszynowego: bawełniane, bawełnopodobne, poliestrowe, jedwabne poliestrowe, poliamidowe, poliestrowo-celulozowe,
- nici do szycia ręcznego: bawełniane, bawełniane z włóknami odcinkowymi do cerowania, bawełniane lub wiskozowe do fastrygowania,
- organizację stanowiska pracy zgodnie z przepisami BHP,
- obsługę przyborów i narzędzi krawieckich,
- typy maszyn i ich obsługę,
- sposoby przenoszenia wzoru przy pomocy kalki na materiał,
- sposoby posługiwania się formą i szablonem,
- szycie ręczne i ścięgi w nim stosowane,
- szycie maszynowe i ścięgi w nim stosowane,
- umiejętność wyciągania nitek z tkaniny i ciecie jej według nitki.

Pracownia kroju i szycia powinna być wyposażona w:

- szafy, regały, gabloty, stojaki na plansze, stoły i krzesła, stoliki pod maszyny,
- manekiny krawieckie,
- tablice,
- maszyny do szycia,
- urządzenia do krojenia,
- lustro,
- biblioteczkę: ilustracje do ćwiczeń, albumy, żurnale, rysunki, schematy, podręczniki i czasopisma, tabele wymiarów, dokumentacja projektowo-konstrukcyjna,
- przybory: nożyczki, taśmy krawieckie, liniał, igły, nici, szpilki, kreda, naparstki, mata ochronna,
- apteczkę pierwszej pomocy,
- dobre oświetlenie dzienne i sztuczne,
- podłogę antypoślizgową, wentylację.

W pracowni należy przestrzegać przepisy BHP:

- znać obsługę maszyn i urządzeń,
- znać zagrożenia specyficzne w pracowni,
- przed podjęciem pracy uczestnicy powinni być przeszkoleni,
- maszyny, urządzenia elektryczne powinny odpowiadać wymaganiom BHP,
- w pobliżu każdej maszyny i urządzenia powinny znajdować się instrukcje sposobu użytkowania,

Cele i zadania pracowni krawieckiej:

- poprawia wydolność fizyczną i psychiczną,
- ułatwia koordynację wzrokowo-ruchową,
- wzbogaca sferę emocjonalną,
- łagodzi napięcie u niespokojnych,
- pobudza do działania osoby zahamowane, apatyczne, depresyjne,
- wpływa pozytywnie na zmianę zachowań,
- motywuje do pracy,
- wpływa dodatnio na funkcjonowanie społeczne,
- może dawać korzyści ekonomiczne.

4.4.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie umiejętności powinieneś opanować w pracowni kroju i szycia?
2. Jak przenieść wzór za pomocą kalki na materiał?
3. Jakie materiały i narzędzia będą Ci potrzebne do uszycia poszewki patchwork?
4. W jaki sposób przygotowujesz formę do uszycia klasycznej spódnicy?

4.4.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj poduszkę patchwork „Królowa Prerii” o wymiarach 50x50 cm.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować potrzebne materiały i stanowisko pracy,
- 2) dokładnie wymierzyć i wyciąć poszczególne elementy patchworka,
- 3) połączyć umiejętnie kwadraty i paski,
- 4) ostrożnie wyprasować blok,
- 5) wyciąć spód powłoczki,
- 6) zszyć brzegi powłoczki,
- 7) wszyć suwak,
- 8) włożyć jasiek w powłoczkę,
- 9) zaprezentować wykonane ćwiczenie.

Wyposażenie stanowiska pracy

- 5 kolorowych 50 cm odcinków tkaniny (własny dobór),
- nóż obrotowy,
- liniał,
- mata do krojenia,
- nici bawełniane, szpilki, suwak,
- żelazko parowe,
- kwadratowy jasiek o boku 50 cm.

Ćwiczenie 2

Opracuj i przedyskutuj regulamin pracowni kroju i szycia.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić cele i zadania pracowni,
- 2) scharakteryzować wyposażenie pracowni,
- 3) scharakteryzować przepisy BHP obowiązujące w pracowni kroju i szycia,
- 4) zapisać wnioski,
- 5) skonstruować regulamin pracowni,
- 6) zaprezentować regulamin na forum grupy,
- 7) przedyskutować wyniki w grupie.

Wyposażenie stanowiska pracy

- notatnik,
- arkusze papieru,
- przybory do pisania.

4.4.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wymienić umiejętności, które należy opanować w pracowni kroju i szycia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) przenieść określony wzór przy pomocy kalki na materiał?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wymienić czynności, jakie należy wykonać przy szyciu klasycznej spódnicy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić cele pracowni kroju i szycia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.5. Pracownia rękodzieła

4.5.1. Materiał nauczania

Nazwa rękodzieła wzięła się od połączenia dwóch słów: ręka i dzieło.

W terapii zajęciowej stosuje się najczęściej następujące techniki:

- haftowanie,
- szydełkowanie,
- robótki na drutach,
- tkanie,
- pętelkowanie.

Haftowanie jest to zdobienie materiału ścięgami wykonanymi za pomocą igły i nitki. Materiałem czyli tłem może być tkanina, filc, skóra a nawet papier. Jest wiele sposobów haftowania, czyli ścięgów różniących się od siebie jedynie układem nitki. Wyróżnia się ścięgi hafciarskie:

- ścięgi przed igłą np. ścięg fastrygowany, obrębkowy,
- ścięgi za igłą np. stębnówka, pęczki, sznureczki,
- ścięgi zadziergiwane np. haft Richelieu, łańcuszkowy, gałązkowy,
- ścięgi krzyżkowe np. półkrzyżyki, krzyżyki, krzyżyki dwustronne,
- haft właściwy np. płaski, wypukły, mereżki, pajączki,
- ścięgi nakładane np. tasiemki, wstążki, ścięg muszelkowy.

Do haftowania najwygodniej jest używać tkaniny o wyraźnym, prostym splocie. Do pracy na materiałach cienkich używa się muliny, atlasu i jedwabiu, zaś na materiałach grubych kordonku, włóczki wełnianej lub wełnopodobnej, lasety i nici lnianych. Dobre nici do haftu muszą mieć trwałe kolory. Wzór wyszywany nicią można wzbogacić drobnymi elementami dekoracyjnymi, np. cekinami, koralikami. Tkaniny lniane i bawełniane należy wstępnie zdekatyzować. Haftowanie na materiale niezdekatyzowanym daje taki wynik, że materiał będzie skurczony, a haft pomarszczony. Haft stosowany jest do ozdabiania odzieży, serwet, obrusów, strojów ludowych. Technika haftu wykonuje się nawet obrazy. Do haftowania potrzebne są: materiał czyli kanwa, nici do haftowania dobrane do materiału kanwy, igły hafciarskie z tępą końcówką, tamborek do podtrzymania i napięcia kanwy, nożyczki, kalka, wzór na papierze. By dobrze zaplanować i wykonać pracę należy poznać:

- przygotowanie do haftowania, m.in. przenoszenie wzoru na materiał, zakładanie materiału na tamborek,
- podstawowe wzory haftowania,
- konserwację haftów,
- oprawianie haftów.

Szydełkowanie to technika, którą można wielostronnie wykorzystać. Szydełkiem robi się delikatne ażury, swetry, czapki, chusty, ubrania, poduszki, modne dodatki. Do szydełkowania potrzebne są materiały: przędza- nici, kordonek, włóczka, sznurek oraz odpowiednie szydełko, na którym podczas przerabiania znajduje się tylko jedno oczko. W pracach wykorzystuje się następujące sploty: słupek, półsłupek, łańcuszek, słupek nawijany, słupek podwójnie nawijany, oczka ścisłe, pikotek. By dobrze zaplanować i wykonać pracę należy umieć:

- wykonać próbkę obliczeniową,
- modelować dzianinę: dodawać i ujmować oczka,
- odczytywać instrukcję i schematy zawarte w czasopismach i książkach.

Robótki na drutach to popularna, lubiana technika dziewiarska. Stosowane są do wykonania swetrów, czapek, rękawic, skarpet i innych użytecznych przedmiotów według

upodobań. W pracach na drutach wykorzystuje się materiały: włóczkę (wełniana, bawełniana, sztuczna) sznurek, grube nici itp., druty odpowiedniej grubości, centymetr krawiecki, igłę do zszywania elementów, koszyk na kłębek wełny. Stosuje się następujące sploty: nabieranie pierwszego rzędu oczek, prawe oczka, prawe oczka angielskie, splot francuski, splot „warkocze”, ryż, dodawanie oczek, odejmowanie oczek, zamykanie oczek.

Wykonywanie robótek na drutach wymaga opanowania następujących umiejętności:

- należy znać podstawowe ścięgi i techniki,
- wykonywania próbek obliczeniowych,
- projektowania i wykonywania pracy na drutach,
- korygowania błędów powstałych przy pracy,
- korzystania ze schematów i wzorów zawartych w książkach i czasopismach.

Tkanie to przeplatanie dwóch wzajemnie prostopadłych układów nitki: podłużnego (osnowa) i poprzecznego (wątek) mające na celu wytworzenie tkaniny. Kolejność przeplatania poszczególnych nitki obu układów decyduje o rodzaju uzyskiwanego splotu. Można tkąć na krośnie ręcznym lub mechanicznym. Stosuje się następujące sploty tkackie: płócienny, skośny, skośny łamany, rypсовy osnowowy, diagonalny, kombinowany.

Do tkania można wykorzystywać: sznurek sizalowy, wełnę, nici bawełniane, lniane, jedwabne. W pracowni tkackiej możemy wybrać rozmaite techniki np. kilim, gobelin, pasiak, szmaciak.

Pętelkowanie to technika, w której przeciąga się szydełkiem nitki lub paski tkaniny przez kanwę, następnie zaciąga się powstałą pętelkę, tak, że końce nitki powstają na górze tworząc „pędzelki”. W ten sposób tworzy się wspaniałe dywaniki, powłoczki na poduszki, makatki.

Pracownia rękodzieła jest jedną z wielu ważnych pracowni umożliwiających rehabilitację podopiecznych. Jest organizowana w Domach Pomocy Społecznej, Warsztatach Terapii Zajęciowej, Dziennym Domu Pomocy Społecznej, Środowiskowym Domu Samopomocy, Ośrodku Oparcia Społecznego, oddziałach psychiatrycznych. W pracowni prowadzone są najczęściej zajęcia o tematyce: robótki na drutach i szydełku, haftowanie, tkanie, makrama, wyplatanie, pętelkowanie, wycinanie. Wyposażenie pracowni uzależnione jest od tematyki prowadzonych zajęć. Zaleca się, aby poszczególne działy tematyczne, były organizowane w oddzielnych pomieszczeniach. Możliwe jest prowadzenie zajęć o zbliżonej tematyce w jednej sali. W przypadku braku miejsca organizuje się w jednym pomieszczeniu poszczególne kąci oddzielnie dla każdej z prowadzonych dziedzin rękodzieła. Przy organizowaniu pracowni potrzebna jest orientacja w wielkości powierzchni, jaką zajmują poszczególne urządzenia łącznie z podopiecznymi np. w pracowni tkactwa: warsztat tkacki ręczny- wymaga powierzchni od 0,75 do 1 m² a warsztat tkacki nożny – wymaga powierzchni od 1 do 3 m². Natomiast inne pracownie zajmujące się haftowaniem, szydełkowaniem, wycinaniem itp. wymagają miejsca przy stole o powierzchni 0.6 m² na jedną osobę. Pomieszczenia te powinny być dobrze oświetlone, z dużą ilością okien, lamp sufitowych z jasnym światłem. Szczególną uwagę przy gospodarowaniu stanowisk pracy należy uwzględnić miejsca dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. W pracowni powinna być literatura: książki i bieżące czasopisma. W pobliżu pomieszczenia pracowni powinien być magazyn na różne materiały potrzebne do prowadzonych zajęć.

W planowaniu zajęć terapeutycznych bierze się pod uwagę: wiek, stan bio-psycho-społeczny, cele terapeutyczne wynikające z postawionej diagnozy, zainteresowania, mocne strony podopiecznego. Podczas planowania i organizowania zajęć, należy pamiętać o zasadach, które pozwolą swobodnie i bezpiecznie wykonywać pracę podopiecznym. Z ważnych to:

- tworzenie właściwej atmosfery,
- odpowiednia opieka,
- właściwe nastawienie,

- właściwe tempo pracy,
 - dobra organizacja pracy.
- Cele i zadania pracowni rękodzieła:
- poprawa samopoczucia psychicznego i fizycznego,
 - łagodzenie objawów chorobowych,
 - poprawa koordynacji psycho-fizycznej,
 - poznanie nastroju i stanu psycho-fizycznego poprzez wykonane prace,
 - wyzwalanie wiary we własne siły,
 - pobudzanie i skierowanie aktywności podopiecznego na praktyczne strony życia oraz wypełnianie czasu wolnego,
 - danie poczucia normalności,
 - ułatwienie readaptacji społecznej i kształtowanie umiejętności społecznych,
 - zaspakajanie potrzeb ekonomicznych i bezpieczeństwa.

4.5.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. W jakich placówkach jest organizowana praca rękodzieła?
2. Jakie musisz posiadać umiejętności, aby wykonać pracę na drutach?
3. W jakie urządzenia i materiały powinna być wyposażona pracownia, w której prowadzi się zajęcia z hafciarstwa?
4. Jakie zadania pełni pracowni rękodzieła?

4.5.3. Ćwiczenia

Ćwiczenia 1

Zaplanuj i wykonaj obrus z motywem kwiatowym, ścięciem krzyżkowym o wymiarach 85x85 cm.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) ustalić zasady wykonania ścięgu krzyżkowego,
- 2) określić grupę podopiecznych, którym można zaproponować wykonanie obrusu,
- 3) zaplanować kolejność wykonywanych czynności,
- 4) przenieść wzór z papieru na materiał,
- 5) wykonać wzór kwiatowy ścięciem krzyżkowym,
- 6) wykonać obrus,
- 7) zaprezentować wykonane ćwiczenie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kanwa o wymiarach 85x85 cm,
- nici do haftowania,
- wzór motywu kwiatowego na papierze,
- 4 m żółtej taśmy do obszycia obrusu,
- igła hafciarska z tępą końcówką,
- tamborek do podtrzymania i napięcia materiału.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj i wykonaj na drutach kamizelkę dla dwuletniego dziecka stosując splot francuski.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić zasady wykonania ścięgu francuskiego,
- 2) ustalić rozmiar kamizelki i części kamizelki,
- 3) wykonać próbkę obliczeniową i obliczyć ogólną liczbę oczek i rzędów,
- 4) nabrać na druty określoną ilość oczek i je przerabiać,
- 5) odjąć oczka brzegowe (podcięcie pod paszki i pod szyjkę),
- 6) zszyć gotowe elementy kamizelki,
- 7) przyszyć guziki,
- 8) określić grupę podopiecznych, którym można zaproponować wykonanie kamizelki,
- 9) zaprezentować wykonane ćwiczenie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- para drutów o numeracji 2 lub 2.5,
- 25 dag włóczki w jasnym kolorze,
- koszyk na kłębek włóczki,
- centymetr,
- igła,
- guziki.

4.5.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

- | | Tak | Nie |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) określić techniki pracy w pracowni rękodzieła? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) określić wpływ pracy na drutach na osoby przebywające w DPS? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) przeprowadzić zajęcia w pracowni rękodzieła techniką haftowania? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) określić wyposażenie pracowni rękodzieła? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4.6. Pracownia kulinarna

4.6.1. Materiał nauczania

Na przestrzeni lat zmieniały się zasady i sposoby odżywiania społeczeństwa. Obecnie preferuje się zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, cholesterolu, cukru i soli, a zwiększenie tłuszczów roślinnych, węglowodanów złożonych, błonnika, żywności pochodzenia roślinnego, ryb, drobiu i chudego mięsa, mleka i jego przetworów o małej zawartości tłuszczu. Zalecane jest stosowanie następujących zasad żywieniowych:

- spożywać regularnie minimum 3 posiłki dziennie,
- spożywać urozmaiconą żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego,
- spożywać produkty zbożowe, warzywa i owoce – w postaci surowej lub krótko gotowanej do jednego kilograma dziennie
- 2–3 razy dziennie pić mleko lub jogurty, kefiry o zmniejszonej zawartości tłuszczu, spożywać biały ser,
- 2–3 razy w tygodniu spożywać mięso i jego przetwory, w pozostałe dni ryby i rośliny strączkowe,
- ograniczyć ilość spożywanego tłuszczu,
- tłuszcz zwierzęcy zastępować olejami,
- ograniczyć do 5 g na dobę spożywanie soli kuchennej,
- zachować umiar w jedzeniu cukru i słodczy,
- pożywienie powinno być zrównoważone czyli dobrze zbilansowane, pokrywające istotne zapotrzebowanie organizmu na węglowodany, tłuszcze, białka, związki mineralne i witaminy. Niedobór lub nadmiar składników jest szkodliwy dla zdrowia,
- zaleca się jeść w spokoju, wolno,
- od stołu należy wstawać z uczuciem niedosytu.

W nauce o odżywianiu człowieka używa się następujących pojęć: składniki pokarmowe, jednostki energetyczne, bilans energetyczny, równoważniki energetyczne, normy żywienia. Składniki pokarmowe to wszystkie naturalne związki chemiczne występujące w pożywieniu. W organizmie człowieka zachodzą ciągle przemiany składników odżywczych dostarczanych z pożywieniem. W ich wyniku uwalnia się energia. Całość przemian biochemicznych (katabolicznych, anabolicznych) i towarzyszących im przemian energii, zachodzących w komórkach żywych organizmów, nazywamy przemianą materii lub metabolizmem. Przemiana materii jest ściśle związana z przemianą energii i jest zbliżona do fizycznego spalania. Energię wytworzoną w organizmie mierzy się w kilokaloriach (kcal). $1[\text{kcal}] = 1000[\text{cal}]$ (kalorii). Od 1968 roku obowiązuje układ jednostek SI w ramach którego, jednostką energii jest 1 dżul [J].

$1[\text{kcal}] = 4,184[\text{kJ}]$ (kilodżuli)

$1000[\text{kcal}] = 4,184[\text{MJ}]$ (megadżuli)

$1[\text{kJ}] = 0,24[\text{kcal}]$

$1[\text{MJ}] = 2,39[\text{kcal}]$

Równoważniki energetyczne – są to wartości energii jaką uzyskuje się w organizmie ze spalania 1[g] substancji:

$1[\text{g}] \text{ białka} = 4[\text{kcal}] = 17[\text{kJ}]$

$1[\text{g}] \text{ węglowodanów} = 4[\text{kcal}] = 17[\text{kJ}]$

$1[\text{g}] \text{ tłuszczów} = 9[\text{kcal}] = 38[\text{kJ}]$

$1[\text{g}] \text{ alkoholu etylowego} = 7[\text{kcal}] = 30[\text{kJ}]$

Bilans energetyczny to porównanie ilości energii dostarczonej z pożywieniem w stosunku do zapotrzebowania energetycznego ustroju. Może być dodatni, ujemny, zerowy.

Normy żywienia to ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych wyrażonych w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień, uwzględniająca zapotrzebowanie dla różnych grup ludności. Normy wyżywienia- to ilość produktów spożywczych potrzebna do zestawienia racji pokarmowej zgodnie z normami żywienia. Normy na niezbędne składniki odżywcze opracowuje się na dwóch poziomach:

- bezpieczny poziom spożycia, to taka ilość danego składnika odżywczego, która wystarcza na pokrycie zapotrzebowania na dany składnik u 97,5% osób zaliczonych do danej grupy (na 1[kg masy ciała/dobę]),
- zalecane spożycie, to taka ilość danego składnika odżywczego (na osobę/dobę) ,która pokrywa zapotrzebowanie każdej osoby w grupie.

Przygotowanie pokarmu do spożycia nazywa się obróbką technologiczną lub kulinarną. Dzielimy ją na:

- mechaniczną – obejmuje zastosowanie takich działań jak mycie produktów, czyszczenie, obieranie, skrobanie, moczenie, rozdrabnianie zależne od rodzaju produktu i dalszej obróbki technologicznej,
- obróbka termiczna – polega na poddaniu produktów spożywczych działaniu podwyższonej temperatury w środowisku wody, pary wodnej, tłuszczu, powietrza. Do niej zaliczamy takie działania jak: gotowanie, pieczenie, smażenie, duszenie.

W produktach spożywczych poddanych obróbce technologicznej zachodzi wiele różnorodnych zmian fizycznych i chemicznych. Zmiany te są spowodowane działaniem następujących czynników: temperatury, dostępu tlenu, wody, odczynu środowiska.

Podczas planowania jadłospisu należy kierować się następującymi zasadami:

- ustalenie grupy ludności dla której planuje się jadłospis,
- ustalenie kosztu żywienia,
- ustalenie czasu stosowania danego jadłospisu (7, 10, 14, 21 dni),
- planowanie posiłków zgodnie z prawidłowym rozkładem wartości energetycznej,
- zaplanowanie 3–5 posiłków dziennie, zależnie od grupy żywieniowej,
- stosować produkty proponowanych grup żywnościowych,
- dobierać potrawy łatwo przyswajalne,
- należy stosować różne metody przygotowania potraw,
- zaleca się, aby każdy podstawowy posiłek zawierał potrawy gotowane,
- posiłki powinny być różnorodne pod względem konsystencji, smaku, barwy i zapachu.

Termin „dieta” oznacza specjalny sposób żywienia, uwzględniający ilość i jakość spożywanych pokarmów. Dieta ma na celu dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych z jednoczesnym dostosowaniem ich podaży do możliwości trawienia, wchłaniania i metabolizowania przez zmieniony chorobowo organizm. Żywienie dietetyczne stanowi tylko modyfikację normalnego, racjonalnego żywienia i to w stopniu możliwie jak najmniejszym i trwającym jak najkrócej.

Często stosuje się klasyfikację diet przedstawioną w tabeli 1.

Tabela 1. Klasyfikacja diet [2, s. 223]

Nazwa diety	Charakterystyczna cecha diety	Stosowanie diety
1. Dieta podstawowa	określa racjonalny sposób żywienia ludzi nie wymagających diet; służy za podstawę do planowania diet leczniczych	u chorych nie wymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach sanatoriach i innych zakładach leczniczych
2. Dieta bogato resztkowa	powinna zawierać powyżej 35–40[g] błonnika pokarmowego	W zaparciach nawykowych w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit
3. Dieta łatwo strawna	charakteryzuje się doбором produktów, potraw i technik sporządzania posiłków łatwo strawnych, stanowi podstawę do planowania diet pozostałych	w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w nowotworach przewodu pokarmowego, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, w zaburzeniach układu krążenia, w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, dla osób w wieku starszym
4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	tłuszcz w diecie zredukowany jest do połowy normy fizjologicznej, wykazuje cechy diety łatwo strawnej	w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, przewlekłym zapaleniu trzustki
5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	wykazuje cechy diety łatwo strawnej; ogranicza produkty i potrawy wzmagające wydzielanie żołądkowe	w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka, w refleksie żołądkowo-przłykowym, dyspepsjach czynnościowych żołądka
6. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji: – papkowata – płynna – płynna wzmocniona – do żywienia przez zgłębnik lub przetokę	określa konsystencję płynną lub papkowatą	papkowata- w chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania w chorobach przebiegających z gorączką Płynna- gdy występują wymioty, nudności, biegunka, u innych chorych wg wskazań lekarza. Płynna wzmocniona- w chorobach jamy ustnej i przełyku, u chorych nieprzytomnych, wg wskazań lekarza Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę- u chorych nieprzytomnych, po oparzeniach jamy ustnej, przełyku żołądka, w nowotworach przełyku, żołądka, niedrożności górnej części przewodu pokarmowego

7. Dieta ubogo energetyczna	ma zredukowaną liczbę kalorii, najczęściej o 1000	ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i z nadwagą
8. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	charakteryzuje się zwiększeniem ilości tłuszczów roślinnych i rybich kosztem tłuszczów zwierzęcych	w hiperlipidemii, w miażdżycy, w praktyce niedokrwiennej choroby serca
9. Dieta łatwo strawna bogato białkowa	dieta dostarcza powyżej 100[g] białka na dobę	u osób wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, zranieniach, w chorobach przebiegających z gorączką, u rekonwalescentów
10. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	w diecie ogranicza się, a nawet wyklucza, produkty zawierające węglowodany szybko wchłaniające się, jak: cukier, miód, dżemy wysoko słodzone, słodczyce	w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy
11. Dieta łatwo strawna nisko białkowa	zawartość białka w diecie sięga do 40[g] i poniżej lecz nie mniej niż 20[g]; mniejsze wartości prowadzą do rozpadu białek ustrojowych	w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów

Jakość pożywienia uzależniona jest od jakości poszczególnych produktów spożywczych, sposobu ich przechowywania i przygotowania. Na sposób przechowywania wpływają: powietrze, temperatura, światło, wilgotność, które umożliwiają lub hamują rozwój różnorodnych bakterii. Dużą rolę odgrywa również czas przechowywania, rodzaj opakowania. W trakcie przechowywania artykułów zachodzą zmiany: fizyczne, chemiczne, biologiczne.

Zasady przechowywania produktów:

- w niskiej temperaturze i odpowiedniej wilgotności,
- powinny być przechowywane w grupach np. owoce, produkty sypkie,
- przechowywać w opakowaniach, które nie wpływają na wartość odżywczą artykułów,
- produkty mrożone raz rozmrożone nie powinny być ponownie zamrożone,
- potrawy gotowane należy przechowywać pod przykryciem.

Pracownia kulinarna jest jednym z narzędzi terapeutycznych i rehabilitacyjnych. Udział w niej pozwala osobom o różnym stopniu niepełnosprawności na nabywanie nowych lub podtrzymywanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowywanie posiłków i ich spożywanie. Zwiększa lub utrzymuje wydolność fizyczną i psychiczną, pozwala być coraz bardziej samodzielnym, daje większe zadowolenie z życia i poprawia samoocenę. Osoby z zaawansowaną niepełnosprawnością są przygotowywane do korzystania ze specjalnie przystosowanych urządzeń pomocniczych i przedmiotów codziennego użytku, pozwalających na większą samodzielność i niezależność np.:

- zamocowanie do stołu noża do obierania oraz krojenia owoców i warzyw, krojenia chleba, otwierania pokrywek słoików,
- widelce i łyżki o ukształtowanym profilu ułatwiające wkładanie do ust.

Zajęcia w pracowni kulinarnej zaleca się prowadzić w kilkusobowych grupach. Umożliwia to nabycie umiejętności planowania budżetu, przygotowywania potraw zgodnie z zasadami żywienia, obsługi, korzystania z urządzeń ułatwiających pracę.

Pracownia kulinarna powinna być w pomieszczeniu widnym, przestronnym, z bieżącą wodą i dostępem do gazu, prądu. Podłoga musi być wyłożona płytkami z warstwą antypoślizgową. Na wyposażeniu pracowni kulinarnej powinny się znajdować w części służącej do przygotowywania potraw:

- meble kuchenne,
- stanowisko do mycia naczyń,
- kuchenka gazowa lub gazowo-elektryczna,
- lodówka, zamrażarka,
- zestaw garnków,
- zestaw sztućców i zastawy stołowej,
- urządzenia pomocnicze: robot kuchenny, krajalnica, mikser, maszynka do mięsa, itp.,
- zestaw naczyń, pojemników, talerzy, misek do przygotowywania potraw,
- zestaw do obierania, krojenia, rozdrabniania, czyszczenia produktów.

Odległości pomiędzy meblami, urządzeniami kuchennymi i stołami powinny umożliwiać poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich. Część pracowni przeznaczona na spożywanie przygotowanych posiłków powinna zapewnić dobry nastrój, poczucie estetyki i stwarzać przyjemne warunki do spożywania posiłków.

Regulamin w pracowni powinien zwierać unormowania dotyczące:

- zachowania się w pracowni,
- nauki obsługi i korzystania z dostępnych urządzeń,
- mobilizacji do efektywnego spożytkowania czasu,
- oceny uzyskiwanych postępów w rehabilitacji i zdobywanych umiejętności.

Jednym z działań pracowni kulinarnej jest prowadzenie treningów budżetowych. Poruszają one następujące zagadnienia:

- orientację w dochodach osób,
- orientację w wydatkach,
- sposoby gospodarowania pieniędzmi,
- orientację w cenach,
- dokonywanie zakupów,
- planowanie zakupów na weekend,
- planowanie wydatków na cały miesiąc,
- trudności w zakupach,
- sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi.

4.6.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Co to jest równoważnik energii?
2. Jakie zadania spełnia pracownia kulinarna?
3. Jakie cele pomaga zrealizować trening budżetowy?
4. Jakie znasz rodzaje diet?

4.6.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Zaplanuj i przeprowadź cykl zajęć z treningu budżetowego ze szczególnym uwzględnieniem wydatków na żywność dla samotnej osoby ze schizofrenią paranoidalną, podopiecznej Ośrodka Oparcia Społecznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić cele treningu budżetowego,
- 2) poznać umiejętności podopiecznej w radzeniu sobie z czynnościami dnia codziennego,
- 3) określić stałe dochody podopiecznej,
- 4) określić wydatki podopiecznej na okres jednego miesiąca,
- 5) zaplanować wydatki za żywność na okres jednego dnia, tygodnia, miesiąca.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- dokumenty potwierdzające stałe dochody,
- dokumenty określające stałe wydatki,
- diagnoza terapeutyczna podopiecznej,
- kartki, pisaki,
- kalkulator.

Ćwiczenie 2

Opracuj dietę ze zmniejszoną o 300 kcal ilością energii od zalecanej ilości, dla mężczyzny lat 50, urzędnika biurowego, u którego stwierdzono 10 kg nadwagi.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z literaturą dotyczącą żywienia ludzi,
- 2) określić zapotrzebowanie energetyczne dla mężczyzny, urzędnika biurowego,
- 3) określić zalecenia żywieniowe dla mężczyzny,
- 4) opracować przykład jadłospisu na okres 1 tygodnia,
- 5) zaprezentować wyniki swojej pracy,
- 6) dokonać oceny poprawności wykonania ćwiczenia.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura z rozdziału 6 dotyczącą żywienia osób otyłych,
- normogram do oceny masy ciała,
- waga lekarska,
- wzrostomierz,
- normy BMI dla chłopców,
- komputer z dostępem do Internetu,
- arkusze papieru,
- pisaki.

4.6.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

- | | Tak | Nie |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) zdefiniować pojęcie równoważnika energetycznego? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) wymienić zadania pracowni kulinarnej? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) określić cele treningu budżetowego? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) scharakteryzować stosowane diety? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4.7. Pracownia organizacji czasu wolnego

4.7.1. Materiał nauczania

Termin „czas wolny” pojawił się z chwilą uznania go przez Międzynarodową Konferencję UNESCO w czerwcu 1957 roku. W Polsce zainteresowanie tą tematyką datuje się już od 1925 roku.

Według pedagogiki społecznej – „czas wolny dla dzieci i młodzieży to czas, w którym mogą go dysponować według własnego uznania i woli przy pełnej swobodzie i nieskrępowaniu formami jego wykorzystania ale zawsze pod „okiem” dorosłego”.

Według UNESCO „czas wolny to wszelkie zajęcia, którym jednostka oddać się może z własnej chęci bądź dla odpoczynku, bądź dla rozrywki, bądź dla rozwoju własnych wiadomości lub swego kształcenia bezinteresownego, swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym po oswojeniu się od obowiązków rodzinnych, społecznych i zawodowych”.

Czas wolny ma dostarczyć:

- rozwoju,
- kontaktów społecznych,
- kontaktów ze środowiskiem,
- przyjemnych przeżyć.

Cele organizowania czasu wolnego:

- uspołecznienie – kształtuje cechy osobowości takie jak: umiejętność dostosowania się do otoczenia, integracja z grupą, poczucie odpowiedzialności przed zespołem, inicjatywa, zdyscyplinowanie, wzajemna pomoc,
- kształtowanie kultury osobistej – odbywa to się przez wyrabianie nawyków życia osobistego, rozwój wrażliwości estetycznej, obcowanie z kulturą i sztuką,
- przygotowanie do rozpoczęcia lub dalszego kształcenia – istotne jest wyposażenie podopiecznego w niezbędne cechy takie jak: wytrwałość, pracowitość, dokładność, obowiązkowość, samodzielność, szacunek do wykonywanej pracy.

Należy tu uwzględnić rodzaj niepełnosprawności i wynikające stąd wszystkie ograniczenia.

Do zadań pracowni organizacji czasu wolnego należy:

- tworzenie niezbędnych do życia warunków psychospołecznych – złagodzenie dolegliwości somatycznych, rozładowanie napięć, racjonalne kierowanie wysiłkiem i odpoczynkiem, własna aktywność, obcowanie z kulturą, sztuką i rekreacją,
- tworzenie niezbędnych warunków biopsychicznych, materialnych potrzebnych do zajęć,
- pokazanie różnorodnych form spędzania czasu wolnego,
- podanie sposobu organizacji własnego miejsca pracy,
- promocja zdrowia,
- kształtowanie postaw i przekonań dotyczących różnych aspektów życia,
- reedukacja,
- adaptacja społeczna i uspołecznianie.

Metody stosowane w terapii zajęciowej są wykorzystywane w pracowni organizacji czasu wolnego. Każda z metod po przez techniki i formy przyczynia się do osiągnięcia zamierzonego wyniku terapeutycznego. Są one odpowiednio dobierane i w ustalonej kolejności realizowane przez podopiecznego.

Biblioterapia służy do wspomagania procesu leczenia. Jest to program aktywności, oparty na zastosowaniu drukowanych i nie drukowanych materiałów. Prócz tradycyjnych środków biblioterapeutycznych stosuje się również na zajęciach czytelnicze materiały alternatywne jak

książki „mówione”, nagrane na nośnikach pamięci z nagraniami odgłosów przyrody, efektów akustycznych, muzyki, rysunki do kolorowania, itp.

Biblioterapię stosuje się w celu:

- osiągnięcia wglądu i dokonania zmian w zaburzonym zachowaniu,
- rozwiązania problemu,
- rozładowania napięć,
- zwiększenia szacunku wobec siebie,
- rozbudzenia zainteresowań,
- podniesienia poziomu samooceny,
- zmiany zaburzonej hierarchii wartości.

Proces biblioterapii może składać się z etapów:

- czytanie, słuchanie lub oglądanie dobranych środków terapeutycznych,
- identyfikacja z bohaterem literackim lub sytuacją,
- refleksja nad czytanim tekstem i sytuacją,
- katharsis- jest to uczucie ulgi.

Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną, która poprzez różne rodzaje technik i formy odbioru ma korzystny wpływ na dzieci jak i osoby dorosłe. Wskazana jest wobec osób:

- z niską koordynacją ruchową,
- niepełnosprawnych ruchowo,
- dzieci nadpobudliwych,
- z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną,
- z niedorozwojami, zahamowaniami, mózgowym prażeniem dziecięcym,
- zaburzeniami psychicznymi.

Muzyka w terapii może mieć bardzo różne funkcje:

- poprawia kontakty, integruje grupy,
- wpływa korzystnie na kondycję psychofizyczną i na wzrost pozytywnego nastawienia do życia,
- jest jednym ze sposobów na niewerbalne komunikowanie się i wyrażanie uczuć, emocji i problemów,
- uczy odpoczynku i relaksu,
- wspiera proces leczniczy i rehabilitacyjny

Na skuteczność działania muzykoterapii, ma ogromny wpływ częstotliwość jej stosowania. Ważne jest, aby sesje były prowadzone regularnie i systematycznie. Nasilenie częstotliwości było odpowiednio dobrane do możliwości i potrzeb danej osoby.

Teatroterapia jest jedną z uniwersalnych metod rehabilitacji społecznej jak i osobistej osób z niepełnosprawnością intelektualną, z zaburzeniami psychicznymi, osób z ograniczeniami fizycznymi. Kierowana jest do osób, które mają potrzebę tworzenia, okazywania swoich emocji, współdziałania i kontaktu z innymi osobami. Przyczynia się do pogłębienia i wzbogacenia życia wewnętrznego, opanowania dykcji, poruszania się, gestów. Zwiększa sprawność fizyczną i poczucie własnej wartości. Ponadto wdraża do życia społecznego i poprawia funkcje poznawcze.

Choreoterapia odpowiednio zaplanowana może wpływać na podniesienie sprawności i wydolności fizycznej. Łatwiej niż w innych metodach o nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, o poczucie zbliżenia psychicznego i fizycznego. Taniec dostarcza, także wrażeń estetycznych, wyrabia płynność i elastyczność ruchów. W planowaniu zajęć należy uwzględnić stopniowanie intensywności wysiłku a także trudności ćwiczeń, stworzyć atmosferę bezpieczeństwa, nauczyć odczuwania przyjemności i satysfakcji jaka płynie ze wspólnych zajęć.

Arteterapia dostarcza informacji o problemach podopiecznego nieosiągalnych innymi sposobami komunikowania się. Właściwe zrozumienie i interpretacja treści zawartych w tym, co podopieczny stworzył, umożliwia wczesne określenie zmian zachodzących w jego stanie psychicznym. Podstawą jest nawiązanie kontaktu, stworzenie bezpiecznej, akceptowanej atmosfery. Znakomitym sposobem zawiązania więzi jest omawianie pracy z podopiecznym.

Kinezyterapia terapia ruchem, ma skuteczny wpływ na rozwój i samopoczucie osoby niepełnosprawnej w sferze fizycznej i psychicznej. Efekt aktywności ruchowej zależy od:

- wyjściowego poziomu sprawności fizycznej,
- rodzaju stosowanej aktywności fizycznej,
- intensywności wysiłku,
- czasu ich wykonywania,
- częstotliwości powtarzania ćwiczeń.

Zajęcia rekreacyjne to różne formy oddziaływań terapeutycznych do których zalicza się np. chromoterapię, esteterapię, silwoterapię, talasoterapię, ludoterapię.

Prowadzenie zajęć w pracowni organizacji czasu wolnego wymaga opanowania umiejętności:

- popularyzowania czytelnictwa,
- doboru odpowiedniej literatury,
- organizowania konkursów, wieczorów autorskich, poezji i kół miłośników książki,
- uczenia korzystania z programów TV i radiowych,
- dyskusowania na temat filmów, sztuk teatralnych,
- organizowania wycieczek do muzeów, zabytków kultury, różnego rodzaju turnusów,
- organizowania zabaw, dyskotek, uroczystości okazjonalnych,
- stosowanie małych form teatralnych,
- stosowanie muzykoterapii biernej i czynnej,
- prowadzenia i uczestniczenia w gimnastyce, grach ruchowych, stolikowych, choreoterapii,
- prowadzenia dyscyplin sportowych,
- wykonania kosztorysu wycieczki,
- przygotowania uczestników,
- prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych.

W pracowni organizacji czasu wolnego powinna być:

- podręczna biblioteka,
- materiały, środki techniczne do praktycznego wykorzystania w trakcie zajęć – papier, kredki, gazety, koce, materace, itp.,
- stanowisko komputerowe z dostępem do Internetu
- sprzęt audiowizualny
- miejsce do przygotowywania i przechowywania kostiumów, rekwizytów,
- miejsce w którym można prowadzić wybrane zajęcia sceniczne.

Regulamin pracowni określa:

- warunki uczestnictwa w pracowni,
- instrukcje dotyczące prowadzenia określonych zajęć,
- stopień odpowiedzialności za grupę,
- opracowanie szczegółowego programu i harmonogramu wycieczki- wypełnienie karty wycieczki,
- zasady prowadzenia wycieczek,

4.7.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Co rozumiesz pod pojęciem czasu wolnego?
2. Jakie metody terapii zajęciowej możesz stosować w pracowni organizacji czasu wolnego?
3. Jakie techniki pracy stosujemy w biblioterapii?
4. Jakie są zadania choreoterapii?

4.7.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Jedną z form terapii zajęciowej jest esteterapia. Zaplanuj wycieczkę szlakami pomników Warszawy.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić co to jest esteterapia,
- 2) przygotować scenariusz wycieczki,
- 3) zaplanować środek lokomocji,
- 4) zaprezentować ćwiczenie na forum grupy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- komputer z dostępem do Internetu,
- przewodnik po mieście,
- scenariusz wycieczki.

Ćwiczenie 2

Przygotuj i zaprezentuj krótkie przedstawienie teatralne dla osób z upośledzeniem umysłowym w Warsztatach Terapii Zajęciowej. Wrażenia i spostrzeżenia przedyskutuj w grupie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić cele teatroterapii,
- 2) wybrać temat przedstawienia,
- 3) napisać scenariusz przedstawienia,
- 4) odegrać wybraną scenkę.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- przygotowana scenografia,
- kostiumy,
- scenariusz przedstawienia,
- odtwarzacz i płyty CD.

4.7.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić zadania pracowni organizacji czasu wolnego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wymienić metody stosowane w pracowni organizacji czasu wolnego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) scharakteryzować techniki biblioterapii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić czym zajmuje się choreoterapia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.8. Pracownia arteterapii

4.8.1. Materiał nauczania

Arteterapia, czyli leczenie przez sztukę jest powszechnie stosowaną formą terapii osób chorych psychicznie, niepełnosprawnych intelektualnie, ze sprzężoną niepełnosprawnością, dzieci w oddziałach onkologicznych czy ortopedycznych. Arteterapia ma również zastosowanie do ludzi zdrowych ale nie przystosowanych i konfliktowych.

W szerszym ujęciu przez arteterapię rozumie się wszelkie oddziaływania terapeutyczne z wykorzystaniem tańca, teatru, poezji, prozy oraz sztuk plastycznych. W węższym ujęciu obejmuje sztuki plastyczne. Najczęściej jednak wykorzystywane są techniki: malarstwo, rzeźba, ceramika, makrama, malowanie na szkle, malowanie palcami, batik, witraż, papiero plastyka, fotografia, grafika a także tworzenie w innym materiale niestrukturowanym jakim jest masa solna gips plastelina, piasek, woda.

Arteterapia odnosi się właściwie do wykorzystywania technik plastycznych, ich wytworów w terapii i diagnozowaniu. Diagnoza w terapii posługuje się następującymi kategoriami:

- kategorie psychometryczne określają poziom rozwoju intelektualnego podopiecznego,
- kategorie projekcyjne obejmują analizę i syntezę w interpretacji rysunku. Istotną rolę odgrywają tu proporcje, umiejscowienie obiektu rysunku na kartce, barwa, tło, poruszane tematy, rodzaj kreski, właściwości osobowości rysującego. Projekcja to rzutowanie własnych przeżyć intelektualnych, uczuciowych i motywacyjnych na rysowane elementy. Projekcja ujawniająca się w rysunku pomaga w określeniu stosunku do innych ludzi, świata, samego siebie, rozwoju procesów poznawczych, potrzeb, pragnień, motywów zachowania,
- kategorie socjometryczne pomagają określić miejsce w grupie, relacje z innymi ludźmi, interpersonalne zależności.

Arteterapia jest próbą wydobywania z podopiecznych sił i energii, które pomagają im we własnym rozwoju, w rozwiązywaniu problemów, a także szukaniu odpowiedniej drogi. Podopieczni poznają różne techniki plastyczne adekwatne do własnych możliwości i zainteresowań. Czasami są to bardzo proste działania, innym razem dość skomplikowane i pracochłonne. Podopieczny w pracowni wypowiada się przez swoje dzieło, określa co jest mu, osobiste, bliskie. Sztuka jest więc sposobem komunikacji, nie wymaga zwerbalizowania problemu. Z zajęć plastycznych „otwiera” się wewnątrz osób niepełnosprawnych. Pracownia arteterapii jest miejscem gdzie integrują się wszyscy uczestnicy oraz pozwala na twórcze spędzenie czasu. Zajęcia plastyczne mogą dawać dużo radości z tworzenia. Osoby uczestniczące stają się mniej pobudliwe, mogą osiągnąć wyższy stopień uspołecznienia. Samorealizują się i mają poczucie spełnienia. Twórczość plastyczna wzmacnia wiarę we własne siły. Każda próba samodzielnej twórczości powinna być zauważona i doceniona. Temu celowi służą między innymi wystawy prac podopiecznych pokazywane poza placówką. Grupowa forma arteterapii pozwala nawiązywać relacje, otwiera na potrzeby innych. Jest też formą terapii społecznej. Praca w zespole tworzy klimat do wymiany własnych doświadczeń. Pracownia arteterapii jest miejscem, gdzie podopieczny może sam wybierać, decydować, wyrażać życzenia, opinie, uwagi. Pozwala odreagować tłumione emocje, wyrzucić je na zewnątrz. Jest rodzajem katharsis. Łagodzi napięcia, niepokoje uczucie zagrożenia. Umożliwia wyżalenie się, „wygadanie”, czyli przynosi ulgę. Każda praca wykonywana dowolną techniką usposabia do cierpliwości, spokoju, koncentracji uwagi a także poświęcenia. W dużej mierze odwraca uwagę od doznań chorobowych, ponieważ poszerza krąg zainteresowań, jest dobrym tematem do dyskusji. Samodzielna praca twórcza daje podopiecznemu dużą dozę satysfakcji

i zadowolenia. Arteterapia pełni także funkcje profilaktyczne poprzez zapobieganie następstwom choroby. Dzięki tworzeniu pojawia się możliwość zaspokojenia niezrealizowanych pragnień czy ambicji. Ma wpływ na rozwijanie spontanicznej aktywności celowej, pobudza do twórczego myślenia, zapobiega efektowi tzw. pustego pola działania czyli monotonii w placówce, nudzie, przymusowej beczynności. Terapia przez sztuki plastyczne ułatwia wyrażanie przeżyć trudnych do zwerbalizowania, rozwija wyobraźnię i szeroko rozumianą twórczość a wartość estetyczna prac jest sprawą drugoplanową. Terapia przez sztukę zakłada oddziaływanie na organizm traktowany jako całość w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

W doborze zajęć arteterapeutycznych należy uwzględnić kryteria:

- wiek,
- zainteresowania
- zdolności i dotychczasowe umiejętności,
- stan bio-psycho-społeczny,
- problemy i potrzeby podopiecznych,
- cele jakie powinny być osiągnięte w wyniku działań arteterapeutycznych,
- dobór działań plastycznych,
- formy i sposoby ich realizacji,
- miejsce podopiecznego w zespole terapeutycznym.

Prowadzenie zajęć w pracowni arteterapii wymaga znajomości:

- projektowania i wyposażenia pracowni,
- opanowania technik w obrębie plastyki wiedzy na temat barw, plamy jako wyrazu artystycznego,
- podstawowych technik graficznych – kalkografia, matryce, tektury, gipsoryt, frotaż,
- wiedzy o rzeźbie, reliefie i formie przestrzennej,
- technik wykonywania prac z różnych mas: solna, papierowa, gipsowa, modelina,
- malowania na szkle,
- wykonywania linorytów,
- wykonania witrażu metodą Tiffaniego,
- techniki decupage,
- wykorzystywania różnych materiałów: np. skóra, drut, drewno, bambus, włóczka,
- posługiwania się innymi technikami: papieroplastyka, wyroby ze skóry, słomy.

Projektując i organizując pracownię arteterapii należy wziąć pod uwagę następujące wymagania:

- wielkość pomieszczenia zależnie od stanowisk i prowadzonych technik arteterapii,
- przejścia pomiędzy rzędami stolików powinny wynosić 80–100 cm,
- podłoga o podłożu trudno ścieralnym i łatwym do utrzymania w czystości,
- uchylne okna dające dużo światła dziennego,
- rodzaj oświetlenia: zalecane oświetlenie halogenowe lub jarzeniowe,
- wentylację lub klimatyzację pomieszczeń,
- drzwi, które powinny być otwierane na zewnątrz, umożliwiające przejazd wózkiem inwalidzkim,
- dostęp do wody,
- rzutnik pisma,
- szafy i szafki na materiały i sprzęt potrzebny do każdej dziedziny realizowanej w pracowni.

4.8.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Co to jest arteterapia?
2. Jakie znasz funkcje arteterapii?
3. Jakie kryteria uwzględniysz planując zajęcia w pracowni arteterapii?
4. Jakie znasz techniki stosowane w sztukach plastycznych?

4.8.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Przygotuj wazon szklany i pomaluj go farbami witrażowymi.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeanalizować informacje o technice malowania na szkle,
- 2) przygotować wazon,
- 3) dobrać farby do tematu pracy,
- 4) zaplanować kolejność wykonywanych czynności,
- 5) wykonać pracę,
- 6) określić grupę podopiecznych, którym można zaproponować wykonanie wazonu.
- 7) zaprezentować pracę.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- pędzle z miękkim włosiem,
- farby witrażowe,
- konturówka,
- flamaster,
- kredki,
- kartka papieru,
- rozpuszczalnik do farb witrażowych,
- ręcznik papierowy do czyszczenia pędzelków.

Ćwiczenie 2

Wykonaj z masy solnej postacie do szopki bożonarodzeniowej.

Sposób wykonania ćwiczenia:

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zaprezentować technikę przygotowania masy solnej,
- 2) przygotować masę solną,
- 3) zaprojektować postacie do szopki,
- 4) zastosować technikę utwardzania masy,
- 5) dobrać barwy i pomalować postacie,
- 6) określić grupę podopiecznych, którym można zaproponować wykonanie modelu z masy solnej,
- 7) zaprezentować pracę.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- mąka, sól, woda,
- miska,
- wzory postaci do szopki,
- farby plakatowe,
- pędzelki,
- ręczniki papierowe,
- piekarnik.

4.8.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) zdefiniować arteterapię?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wymienić funkcje pracowni arteterapii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić techniki wykorzystywane w sztukach plastycznych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić wpływ zajęć plastycznych na osoby z niepełnosprawnością intelektualną?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.9. Pracownia wyrobów z drewna

4.9.1. Materiał nauczania

Pracownia stolarska organizowana jest najczęściej w placówkach: warsztaty terapii zajęciowej (w ponad 60% badanych WTZ), środowiskowym domu samopomocy, domu pomocy społecznej, ośrodkach oparcia społecznego, zakładach leczniczo-opiekuńczych. W pracowni należy tak organizować zajęcia, aby były dostosowane do potrzeb i możliwości każdego uczestnika. Techniki pracy obejmują szeroki wachlarz aktywności, powinny być one przeplatane innymi zajęciami usprawniającymi. W zajęciach pracowni stolarskiej mogą brać udział osoby, które posiadają dostateczną sprawność fizyczną i psychiczną. Uczestnicy uczą się rozpoznawać rodzaje drewna i materiałów drewnopodobnych. Wyróżnia się drewno drzew liściastych i iglastych. Drewno drzew liściastych ze względu na twardość dzieli się na dwie grupy: drewno miękkie i twarde. Drewno miękkie otrzymuje się z lipy, topoli, wierzby, osiki, brzozy. Drewno twarde z dębu, grabu, buku, wiązu szypułkowego, jesionu wyniosłego, jaworu. Drewno z drzew iglastych otrzymuje się z sosny, jodły, świerku, modrzewia. Zawiera ono dużo żywicy i olejków eterycznych. Stosowana jest także sklejka, to jest płyta sklejona z cienkich warstw złuszczonego drewna. Wykonywana jest z nieparzystych ilości warstw ułożonych tak, aby włókna jednej warstwy były prostopadłe do włókien warstw sąsiednich.

W pracowni należy poznać:

- metody obróbki drewna przy pomocy narzędzi,
- obsługę narzędzi elektrycznych i posługiwanie się narzędziami ręcznymi,
- mierzenie elementów i trasowanie,
- cięcie piłą ręczną i mechaniczną,
- wiercenie i wycinanie kształtów,
- struganie ręczne,
- wygładzanie przy pomocy hebla, papieru ściernego,
- posługiwanie się pilnikami, dłutami do drewna,
- obróbkę drewna metodą toczenia,
- wbijanie gwoździ,
- klejenie,
- barwienie i lakierownie.

W pracowni stolarskiej można wykonywać proste meble takie jak: półki, kwietniki, szafeczki, szafki, taborety, świeczniki, ramki, płaskorzeźby, wyroby kołowsymetryczne, jak kubki, podstawki pod jajka oraz drobne naprawy mebli i usługi na rzecz innych pracowni.

Pracownia stolarska powinna być wyposażona w:

- stoły stolarskie,
- urządzenia do cięcia: piły tarczowe, pilki ręczne, wyrzynarki,
- urządzenia do heblowania: strugi, strugi kształtowe, heble, szlifierki ręczne, heblarki elektryczne, strugarki elektryczne,
- urządzenia i materiały do polerowania: papier ścierny i uchwyty służące do jego mocowania,
- dłuta rzeźbiarskie,
- tokarnia do drewna z zestawem noży,
- przymiary kątowe, metrówka, kątomierz, liniały, cyrkiel, ołówki stolarskie,
- suwmiarka, ściski stolarskie,

- kleje, farby, lakiery, pędzle,
- materiały do zabezpieczania drewna,
- gwoździe, wkręty, młotki, śrubokręty, obcęgi,
- deski drewniane, kantówka, profile drewniane, sklejka różnej grubości, materiały drewnopodobne np. płyty z tekstolitu.

Cele i zdania pracowni stolarskiej:

- kształtowanie i doskonalenie procesów psychicznych (uwaga, koncentracja, pamięć, wyobraźnia, spostrzegawczość),
- pobudzanie mniej sprawnych funkcji i utrwalanie już opanowanych,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-wzrokowej (wykonywanie poleceń),
- doskonalenie umiejętności tworzenia,
- poprawa motoryki małej i dużej,
- współdziałanie i funkcjonowanie w grupie,
- mobilizowanie do pracy, podnoszenie samooceny,
- wspieranie wiary we własne umiejętności,
- stosowanie wzmocnień pozytywnych.

W pracowni stolarskiej należy postępować zgodnie z przyjętym regulaminem:

- wszystkie czynności powinny być wykonywane za wiedzą i pod kierunkiem osoby prowadzącej zajęcia,
- uczestnicy mogą korzystać z urządzeń elektrycznych tylko po uprzednim przeszkoleniu w zakresie ich użytkowania i bezwzględnie zawsze w obecności prowadzącego,
- w czasie pracy na urządzeniu elektrycznym osoby obserwujące i przebywające w pobliżu, zobowiązane są bezwzględnie do zachowania bezpiecznej odległości i nie rozpraszania uwagi osoby wykonującej pracę,
- obsługujący urządzenie przed podjęciem pracy musi sprawdzić jego stan techniczny, zadbać o prawidłowe i bezpieczne zamocowanie narzędzia i podłączenie maszyny do prądu,
- maszyny i urządzenia można używać tylko zgodnie z ich przeznaczeniem,
- przy wystąpieniu wszelkich nieprawidłowości w pracy urządzenia, należy natychmiast przerwać pracę i zgłosić usterkę opiekunowi,
- wszystkie prace należy wykonywać z zachowaniem wszelkich środków bezpieczeństwa – obowiązuje zakaz zdejmowania osłon z maszyn, należy zadbać o to, aby pracować w odpowiedniej odzieży ochronnej, nie wolno dotykać urządzeń elektrycznych mokrymi rękami
- w pracowni obowiązuje zakaz palenia papierosów i spożywania posiłków,
- obowiązuje zakaz używania otwartego ognia; przy nakładaniu na powierzchnię farb, lakierów, rozpuszczalnika- powinien być włączony wentylator,
- każdy z uczestników powinien dbać o ład i porządek w pracowni i na swoim stanowisku pracy,
- narzędzia i urządzenia po wykonaniu pracy powinny być oczyszczone i odłożone na swoje miejsce,
- przy każdym urządzeniu elektrycznym musi znajdować się instrukcja obsługi, z którą należy zapoznać się i bezwzględnie przestrzegać.

4.9.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie znasz gatunki drewna?
2. Jakimi narzędziami i z jakiego gatunku drewna można wykonać rzeźbę?
3. Osoby z jaką niepełnosprawnością mogą brać udział w zajęciach pracowni stolarskiej?
4. Jakich zasad należy przestrzegać podczas obsługi urządzeń elektrycznych?

4.9.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj ramkę do obrazu o wymiarach 30x40 cm.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) dobrać kantówkę do profilu ramki,
- 2) wykonać dostępnymi narzędziami profil ramki,
- 3) wykonać ramkę wg podanych wymiarów,
- 4) zabezpieczyć, pomalować i polakierować ramkę,
- 5) określić grupę podopiecznych, którym można zaproponować wykonanie ramki.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół stolarski,
- kantówka,
- strug kształtowy,
- piłka do cięcia pod kątem,
- ołówek, przymiar długości,
- środki do impregnacji drewna,
- farba,
- lakier.

Ćwiczenie 2

Wykonaj typowe figury geometryczne ze sklejki o grubości 4 mm.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zaprojektować kształt figur,
- 2) wyciąć figury,
- 3) wygładzić ostre krawędzie,
- 4) polakierować figury,
- 5) zaprezentować pracę,
- 6) określić grupę podopiecznych, którzy mogą wykonać zadanie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół stolarki
- sklejka
- ołówek,

- liniał,
- cyrkiel,
- kątomierz,
- przymiar długości,
- wyrzynarka elektryczna, ręczna,
- pilnik,
- papier ścierny,
- lakier,
- pędzel lub pistolet do lakierowania.

4.9.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) uzasadnić zastosowanie drewna lipowego do wykonania rzeźby?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wymienić wpływ pracowni stolarskiej na podopiecznych z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) scharakteryzować wyposażenie pracowni stolarskiej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić zasady BHP w pracowni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.10. Pracownia ceramiczna

4.10.1. Materiał nauczania

Przed przystąpieniem do zajęć należy zapoznać się z materiałami, z którymi będziemy pracować, zwłaszcza z gliną, mieszaninami gliny oraz narzędziami i sprzętem.

Glina jest materiałem powstałym w wyniku rozkładu skały skaleniowej w ciągu milionów lat. Rozkład ten jest spowodowany przede wszystkim działaniem wody, która wytrawia skały, wywołując ich kruszenie, wymywanie rozpuszczalnych składników i ich osadzanie się. Znajduje się w dużych ilościach w skorupie ziemskiej. Wyróżniamy dwa rodzaje gliny:

- glina pierwotna; to ta, która powstaje w tym samym miejscu co skała macierzysta i nie podlega wpływom atmosferycznym. Ma biały kolor, jest nieelastyczna, lecz bardzo czysta,
- glina wtórna lub osadowa; to glina, która zostaje przeniesiona z miejsca skały osadowej przez wodę, wiatr, lodowiec w inne miejsce. Glina ta jest zwietrzała i skruszona, miękka i plastyczna. Zawiera zanieczyszczenia minerałami i substancjami organicznymi. Ma inną barwę i niższą temperaturę wypalania.

Pod względem chemicznym glina jest uwodnionym krzemianem glinu. Plastyczność gliny pozwala na nadawanie jej kształtu podczas formowania i wzrasta wraz z zawartością wody. Po przekroczeniu granicy ilości wody, zmienia się ona w lepka masę. Glinę można uplastyczyć dwoma sposobami: przez starzenie – pozostawienie gliny w wilgotnym otoczeniu i przez ugniatanie. Plastyczność sprawdzamy w następujący sposób: formujemy z niej mały walek i wyginamy go w łuk. Jeżeli po wygięciu pęka na grzbiecie łuku oznacza to, że nie jest wystarczająco plastyczna do dalszej obróbki. Plastyczna glina pozostawiona na powietrzu wysycha i kurczy się. Dodanie substancji nieelastycznych ułatwia proces suszenia, który zachodzi na drodze przyciągania kapilarnego. W temperaturze 100°C glina jest całkowicie pozbawiona wody związanej fizycznie, a w temperaturze około 550°C glina jest pozbawiona wody związanej chemicznie.

Wyroby ceramiczne wytwarzane są z różnych rodzajów gliny a mianowicie: kaolinu, gliny garncarskiej, białej gliny przemysłowej, gliny ogniotrwałej, gliny krzemionkowej, gliny czerwonej, bentonitu. Kaolin lub biała glina porcelanowa, ma białą barwę w stanie suchym jak i po wypaleniu, które zachodzi w temperaturze około 1800°C. Jest to substancja o bardzo małej plastyczności i dlatego nie można jej używać do modelowania ręcznego, ale nadaje się do wykonywania odlewów. Gliny garncarskie to gliny wtórne, bardzo plastyczne i łatwe do wypalania. Do wyrobów należy wymieszać z kaolinem, kurcząc się tracą 20% swojej objętości i ulegają zeszkleniu w temperaturze około 1300°C. Stosuje się je do polepszania innych rodzajów gliny. Gliny białe przemysłowe używane są w zakładach ceramicznych do produkcji przemysłowej. Gliny ogniotrwałe zawierają kaolinit i tlenek glinu. Są dość czyste, nie zawierają żelaza. Dodaje się do nich kruszywo szamotowe. Temperatura topnienia to 1600–1750°C. Gliny kamionkowe są ogniotrwałe, plastyczne a zeszkleniu ulegają w temperaturze 1200–1300°C. Zawarty w nich skaień działa jak topnik.

Czerwone gliny garncarskie są bardzo plastyczne, mają dużą zawartość tlenku żelaza i łatwo się wypalają. Wytrzymują temperaturę 1100°C. Bentonit to bardzo plastyczna glina pochodzenia wulkanicznego z większą zawartością krzemu. Dodawany jest do mas glinowych w celu zwiększenia ich plastyczności.

Do wyrobu ceramiki stosuje się różne rodzaje mas ceramicznych. Dzielimy je na dwie grupy:

- masy o dużej zawartości żelaza i białe gliny przemysłowe,
- wszystkie rodzaje gliny kamionkowe i masy porcelanowe.

By otrzymać przydatną do użytku glinianą masę ceramiczną, należy mieszać z gliną inne materiały. W celu zmniejszenia plastyczności dodaje się np. kwarc, skaień, a w celu zmniejszenia temperatury zeszklenia gliny, dodaje się węglan wapnia czy talk. Uzyskanie dobrego wyrobu ceramicznego wymaga dokładnego obliczenia ilości potrzebnych składników. W specjalistycznych sklepach można nabyć wilgotne gotowe mieszanki jak również materiały w stanie suchym.

Przygotowanie glinianej masy ceramicznej z suchej gliny występującej w postaci dość dużych kawałków:

- kruszymy kawałki sproszkowanej gliny młotkiem na małe granulki,
- za pomocą wałka rozgniatamy granulki na proszek,
- rozdrobnioną glinę przesiewamy przez sito o numerze 200 w celu wyodrębnienia drobnego proszku,
- otrzymany proszek ważymy, by ustalić ilość wody do przygotowania masy,
- po odmierzeniu wody w cylindrze miarowym (200[ml] na 1[kg] proszku) wlewamy ją do plastikowego pojemnika. Powoli wsypujemy rozdrobnioną mieszankę do wody, aby uniknąć zbrylenia,
- zawieszynę gliny mieszamy ręką, aż znikną wszystkie bryłki,
- przykrywamy pojemnik folią i odstawiamy masę na 48 godzin do osadzenia się,
- filtrujemy pastę przez sito o numerze 100, przepychając ją za pomocą łopatkii gumowej,
- następnie na gipsowej płycie umieszczamy czystą drewnianą ramkę i wlewamy do niej masę,
- po 12 godzinach gips wchłonał część wody z masy glinianej, która nadal jest wilgotna, ale zbita,
- w ostatnim etapie ugniatamy glinianą masę rękoma do takiego stanu, który pozwala na rozpoczęcie modelowania,
- masę tę należy sezonować co najmniej miesiąc, pamiętać im starsza masa tym bardziej plastyczna.

Przedmioty wykonane z ceramiki po wysuszeniu są wypalane w piecu, następnie zależnie od potrzeb mogą być szkliwione przez naniesienie szkliwa i powtórne wypalenie. Do szkliwienia można stosować szkliwa dostępne w handlu. Szkliwa nanosi się na wyrób przez zanurzenie, polewanie, malowanie pędzlem lub natryskiwanie pistoletem.

W pracowni ceramicznej powinny znajdować się pomieszczenia:

- a) do przygotowania surowca:
 - stół do ręcznego ujednorodniania gliny,
 - sita do szlamowania ręcznego,
 - mieszalnik do gliny,
 - wiertarka z mieszadłem,
 - kotły, wiadra,
 - pojemniki lub tace do odsączania gliny,
 - szczelne pojemniki do przechowywania przygotowanej do lepienia gliny,
- b) do formowania ręcznego i na kole garncarskim:
 - meble; regały, stoły, krzesła,
 - koło garncarskie z napędem nożnym lub elektrycznym,
 - toczki malarskie potrzebne do wykonywania większych prac,
 - narzędzia do pracy na kole,
 - narzędzia do formowania ręcznego, klepaczki, wałki, wybieraki, narzędzia do zdobienia otworów, łopatki gładziki do modelowania, igły, szydła, listwy,
 - fartuchy ochronne,

- c) na laboratorium i szklownię:
 - waga szalkowa, laboratoryjna,
 - szafa lub szafka do przechowywania farb, tlenków,
 - pojemniki do przechowywania szklów,
 - moździerz do przechowywania próbek szklów i ucierania szklwa,
 - młynek do szklów,
 - gęste sito do szklów,
 - stoły laboratoryjne i do szklwienia,
 - pistolet natryskowy i kabina do szklwienia natryskowego,
- d) na piec:
 - regały,
 - mały elektryczny piec do wypalania próbek szklów i niewielkich przedmiotów,
 - piec komorowy,
 - piec okrągły,
 - półki do pieca,
 - podstawki pod półki.

Jeżeli pracownię stanowi jedno pomieszczenie to w szczególności wypalanie, należy przeprowadzać w czasie nieobecności uczestników (wydzielają się substancje lotne, jest wysoka temperatura i urządzenia pracują pod napięciem). Pracownia powinna mieć dobrą wentylację z wymuszonym lub naturalnym obiegiem powietrza, instalację kanalizacyjną podpodłogową oraz dobre oświetlenie dzienne i sztuczne. Dla osób na wózkach inwalidzkich należy zapewnić odpowiednią szerokość ciągów komunikacyjnych. Stoły powinny być pokryte wykładziną z tworzywa sztucznego lub płytą laminowaną.

Na zajęciach pracowni ceramicznej należy poznać rodzaje glin, ich przydatność i przygotowanie. Sposoby wykonania, wypalania i szklwienia przedmiotów powszechnego użytku i artystycznych.

Zajęcia w pracowni ceramicznej wpływają na:

- ogólną poprawę stanu zdrowia,
- łagodzenie objawów chorobowych,
- zwiększenie aktywności ruchowej,
- poprawę motoryki małej,
- stymulację percepcji dotykowej,
- ułatwienie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wzbogacenie sfery emocjonalnej,
- złagodzenie napięcia u nadpobudliwych podopiecznych,
- pobudzanie działalności osób apatycznych, zahamowanych, depresyjnych,
- pozytywną zmianę zachowań,
- osiągnięcie optymalnego stopnia dojrzałości społecznej, osobistej i samorealizacji,
- umiejętności poznawcze,
- poczucie własnej wartości wynikające z wykonanej pracy,
- motywację do pracy,
- utrwalanie zdobytych umiejętności.

4.10.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. W jakich placówkach organizowana może być pracownia ceramiczna?
2. Jakie musisz posiadać umiejętności, aby wykonać płaskorzeźbę?
3. W jakie urządzenia, materiały powinna być wyposażona pracownia ceramiczna?
4. Jakie funkcje w procesie terapii pełni pracownia ceramiczna?

4.10.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj średniej wielkości naczynie ceramiczne o nieregularnym kształcie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) ustalić technikę wykonania naczynia ceramicznego,
- 2) przygotować glinę i potrzebne środki,
- 3) zaplanować kolejność wykonywanych czynności,
- 4) wykonać naczynie ceramiczne,
- 5) zaprezentować wyniki ćwiczenia,
- 6) określić grupę podopiecznych, którzy mogą wykonać naczynie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kula wilgotnej ugniecionej gliny,
- miseczka z wodą, gąbka,
- łopatką,
- gładziki,
- wybierak.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj i wykonaj płaskorzeźbę anioła.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) ustalić technikę wykonania wyjściowych płaskich elementów z gliny,
- 2) ustalić technikę wykonywania wstążek i plastrów,
- 3) przygotować płynną glinę do łączenia elementów,
- 4) połączyć elementy zdobione,
- 5) zaprezentować wykonane ćwiczenie,
- 6) określić grupę podopiecznych, którzy mogą wykonać zadanie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kula wilgotnej gliny,
- płynna glina,
- wałek do walcowania,
- skrobak zębaty,
- łopatką, gładzik do modelowania,

- igła,
- nożyk,
- forma na anioła.

4.10.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) rozróżnić techniki szklwienia ceramiki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić wyposażenie pracowni ceramicznej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić rolę pracowni ceramicznej w usprawnianiu podopiecznego z niepełnosprawnością intelektualną?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) przeprowadzić zajęcia w pracowni ceramicznej dotyczące przygotowania i wykonywania płaskorzeźb?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.11. Pracownia komputerowa, introligatorska, wikliniarska, wyrobów z metalu oraz ze skóry

4.11.1. Materiał nauczania

W zajęciach pracowni komputerowej biorą udział osoby o różnym stopniu niepełnosprawności fizycznej, psychicznej i intelektualnej. Ze względu na przydatność umiejętności, pracownia cieszy się dużym zainteresowaniem.

W pracowni należy zapoznać się z:

- obsługą stanowiska komputerowego: komputer, monitor, klawiatura, myszka oraz urządzeń peryferyjnych jak: drukarka, skaner,
- systemem operacyjnym WINDOWS lub LINUX, pakietami biurowymi Office lub Open Office,
- obsługą edytora tekstu,
- drukowaniem tworzonych dokumentów,
- Internetem- korzystanie ze stron WWW, korzystanie z wyszukiwarek, odbieranie, i przesyłanie poczty email.

Wyposażenie pracowni stanowi ponadto:

- ekran,
- projektor multimedialny,
- tablica na ścianę,
- stoliki, fotele,
- szafa na materiały pomocnicze: papier, literatura, płyty CD, instrukcje BHP.

Zajęcia w pracowni komputerowej mogą spełniać rolę:

- edukacyjną i rehabilitacyjną osób z różnymi dysfunkcjami,
- narzędzia pracy,
- narzędzia komunikacji – szczególnie ważne przy ograniczonej możliwości przemieszczania się i ograniczonych kontaktach społecznych,
- ułatwiająca codzienne życie, dając możliwość robienia zakupów przez Internet,
- źródła informacji,
- źródła rozrywki.

W pracowni introligatorskiej wykonuje się oprawy prac dyplomowych, skryptów, broszur, materiałów informacyjnych, kalendarzy, map, itp. Dokonuje się też renowacji książek. Oprawy materiałów ogólnego przeznaczenia wykonuje się metodą bindowania lub termobindowania. Popularna jest także metoda laminowania.

W pracowni introligatorskiej mogą brać udział osoby o stosunkowo dużej wydolności fizycznej i psychicznej. Praca wymaga:

- opanowania umiejętności związanych z obsługą maszyn i urządzeń: zszywarki, oklejarki, maszyny do wykonywania okładek, oprawiania, narzędzi introligatorskich
- dobierania materiałów stosowanych w introligatorstwie: papier, kartony, tkaniny pokryciowe, środki łączące, taśmy, nici, drut, kleje,
- wykonywania prac z papieru, kartonu, tektury, klejenie pudełek, oprawianie książek, itp.
- przestrzegania przepisów BHP.

Zajęcia w pracowni introligatorskiej wpływają na:

- usprawnianie manualne,
- koordynację wzrokowo-ruchową i wzrokowo-słuchową,
- uspołecznienie,
- uzawodowienie; w przyszłości podopieczny może podjąć pracę ,
- samoobsługę i zaradność w pracy,
- doskonalenie procesów poznawczych.

W pracowni wikliniarskiej wykonuje się przedmioty z wikliny metodą wyplatania. Wyklina są to pędy wierzbowe o cechach plecionkarskich. Jest wiele odmian wikliny o różnych barwach kory i właściwościach odpornościowych. Do wyplatania używa się roczne pędy wikliny. Są różne metody przygotowania wikliny do wyplatania. Najbardziej popularny sposób to kilkugodzinne gotowanie, a następnie korowanie mechaniczne na korowarkach. Otrzymuje się wtedy wiklinę okorowaną, gotowaną, pozyskiwaną na skalę przemysłową o barwie jasnobrązowej. Przed użyciem dla uelastycznienia należy moczyć ją w zimnej wodzie około 1 godziny. Innym sposobem jest zdjęcie kory z pędów, na których mają się pojawić listki. W tym celu ścięte pędy ustawia się w moczarkach, a następnie gdy kora łatwo się już oddziela dokonuje się ręcznego korowania. W ten sposób otrzymuje się wiklinę białą. Jest ona droga. Najczęściej używana jest świeżo ścięta, przed wyplataniem powinna być przywędnięta. Taki materiał jest praktyczny i najtańszy i nadaje się na wszelkiego rodzaju warsztaty i nauki wyplatania. Nauka w pracowni zaczyna się od opanowania podstawowych splotów i pasów wzmacniających. Prace rozpoczynamy od wyplatania denka okrągłego, później przechodzi się do formy walcowatej, stożkowej lub pękatej. Zaawansowani mogą zaczynać pracę od denka owalnego, kwadratowego, prostokątnego. Ostatnim etapem pracy jest wykonanie obrębu górnego. Metodą wyplatania wykonuje się: pojemniki, kosze, koszyki, meble, rzeźby, kompozycje kwiatowe, płoty, altany itp. Wyposażenie pracowni stanowi:

- powierzchnia dla jednej osoby około 5 m²,
- woda bieżąca ,
- podłoga zabezpieczona materiałem wodoodpornym,
- dobre oświetlenie dzienne i sztuczne,
- wyposażenie podstawowe: stoły z blatami drewnianymi o regulowanej wysokości, ławki z narzędziownikiem – gwoździe, drut miękki, piłka do cięcia, wyginacz do wikliny,
- wyposażenie specjalistyczne: sekatory, noże, młotki, szydła, szczypce, zaparaczka,
- wikliny: wiklina okorowana i nieokorowana, kije wiklinowe, taśma wiklinowa.

Wyroby wikliniarskie stają się coraz bardziej popularne. Wpływa to na zwiększoną atrakcyjność pracowni wikliniarskich. Dodatkową zaletą jest korzystanie z ekologicznego materiału. Czynności związane z wyplataniem są bezpieczne, proste i powtarzalne. Wyroby z wikliny mają przyjemne i naturalne barwy.

Praca przy nich wpływa:

- kojąco i uspakajająco na system nerwowy,
- łagodzi objawy chorobowe,
- poprawia aktywność ruchową,
- pozytywnie na zmianę zachowań,
- daje poczucie własnej wartości wynikające z wykonywanej pracy,
- może dawać korzyści ekonomiczne,
- dodatnio na funkcjonowanie społeczne.

Pracownia wyrobów w metalu i skórze opiera się na materiałach naturalnych. Wyroby z metalu wykonuje się ze stali niskowęglowych, miedzi, aluminium lub mosiądzów. Materiały takie jak: miedź, aluminium, mosiądz można obrabiać ręcznie w temperaturach otoczenia używając nożyc do metalu, kowadełka, młotki, przecinaki i imadła. W celu nadania zadanych kształtów, należy korzystać z prostych wzorników. Wyroby ze stali niskowęglowych kształtuje się w wysokich temperaturach od 400–600°C. Do nadania kształtu używa się narzędzi i metod stosowanych w kowalstwie: piec koksowy z miechem, kowadło, młotki, przecinaki, imadła. Uczestnikami pracowni powinny być osoby o dużej sprawności fizycznej i psychicznej. Przy zajęciach w pracowni wyrobów w metalu, a szczególnie przy obróbce stali niskowęglowej na gorąco pożądana jest dobra koordynacja ruchowa, odpowiedzialność i zdyscyplinowanie.

Wyroby ze skóry wykonuje się z materiałów dostępnych w handlu: skóra galanteryjna, do wyrobu odzieży, siodlarska. Cechuje ją estetyczny i przyjemny wygląd, specyficzny zapach, wytrzymałość, połysk, miękkość, sprężystość. Ze względu na naturalne pochodzenie jest chętnie wykorzystywana w pracowni do wykonywania ozdób, portmonetek, toreb, różnych wyrobów artystycznych, oprawy przedmiotów użytkowych. Wykonywanie prac ze skóry wymaga prostych zabiegów jak: wycinanie kształtów nożem, nacinanie, zszywanie, formowanie skóry na gorąco ręcznie lub w prostych przyrządach w celu nadania pożądanego kształtu.

4.11.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie umiejętności można nabyć w pracowni komputerowej?
2. W jaki sposób uzyskuje się wiklinę białą?
3. Jakie cechy posiada skóra stosowana w pracowni wyrobów ze skóry?
4. Jakie zasady BHP obowiązują w pracowni wyrobów w metalu?

4.11.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj koszyczek na doniczkę z wikliny białej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować wiklinę i odpowiednie narzędzia,
- 2) zaplanować sposób wykonania koszyczka,
- 3) wykonać koszyczek wg planu,
- 4) zaprezentować pracę,
- 5) określić grupę podopiecznych, którzy mogą wykonać koszyczek.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- wiklina biała,
- pręty konstrukcyjne,
- taśma wiklinowa,
- noże do cięcia,
- młotek,
- wyginacz do wikliny.

Ćwiczenie 2

Wykonaj w skórze oprawę mechanizmu zegara ściennego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wybrać odpowiednie gatunki skóry,
- 2) określić sposób nadawania skórze na gorąco kształtu kołowsymetrycznego,
- 3) zamontować mechanizm zegara,
- 4) nakleić cyfry,

- 5) opracować i wykonać zawieszenie zegara na ścianę,
- 6) zaprezentować wykonane ćwiczenie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- odpowiednie gatunki skóry,
- wykonany szablon,
- źródło ciepła,
- nożyce,
- zaciski mocujące,
- mechanizm zegara,
- cyfry, wskazówki,
- klej,
- wiertarka z wiertłem.

4.11.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wysłać i odebrać pocztę e-mail?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić sposób otrzymania wikliny białej i brązowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wymienić cechy skóry wykorzystywanej w pracowni wyrobów ze skóry?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) scharakteryzować zasady bhp w pracowni wyrobów z metalu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.12. Realizacja i dokumentowanie zadań w pracowni terapii zajęciowej

4.12.1. Materiał nauczania

Realizacja planu terapeutycznego w pracowni terapii zajęciowej ukierunkowana jest na osiągnięcie założonych celów. Jest to etap, w którym terapeuta stosuje plan w konkretnych działaniach. Natomiast podopieczny ma możliwość zobaczenia efektów dotychczasowej współpracy. Prowadzenie w pracowni terapii opartej na wcześniejszym planowaniu, ma bardzo indywidualny charakter. Jedną z podstawowych zasad, która powinna być respektowana na poziomie realizacji planu terapeutycznego, jest informowanie podopiecznego i jego rodziny o koncepcji pracy. Zaproponowane zajęcia mogą być przyjęte lub odrzucone przez podopiecznego. Na etapie realizacji planu, należy stwarzać okoliczności w których podopieczny będzie chciał i mógł być aktywny. Należy z nim rozmawiać o przebiegu pracy. Dyskusje prowadzone także na forum społeczności terapeutycznej, umożliwiają prezentowanie stosowanych działań terapeutycznych i ich korelację z planem.

Ocena całokształtu pracy terapeutycznej podjęta na rzecz podopiecznych pozwala stwierdzić:

- czy w wyniku stosowanej terapii wystąpiły oczekiwane zmiany,
- czy podczas procesu terapeutycznego wystąpiły sytuacje, w których należało zmodyfikować plan i zakres terapii,
- czy planowane metody, techniki i środki były adekwatne,
- czy proponowany czas był wystarczający,
- jakie zostały popełnione błędy na poziomie każdego z etapów procesu,
- jakie wynikają wnioski z faktu przeprowadzonych działań.

Na prawidłowe funkcjonowanie pracowni terapii zajęciowej ma wpływ oprócz realizacji przyjętego procesu terapeutycznego, także dobór zespołu terapeutycznego, elastyczność i zaangażowanie w wykonywaną pracę. Istotne jest stosowne do potrzeb wyposażenie pracowni i systematyczne uzupełnianie brakujących elementów.

W ramach realizacji procesu terapeutycznego wykonywane są prace o różnym stopniu złożoności, przydatności i wartości artystycznej. Pokazywane są one na organizowanych wystawach, znajdujących się na terenie placówek i obiektów użyteczności publicznej. Pozytywne oceny prac przedstawianych na wystawach bardzo korzystnie wpływają na samopoczucie podopiecznych, aktywizują do działania, wyzwalają poczucie własnej wartości, samorealizacji, współpracy i współodpowiedzialności. Stwierdza się, że jednym z czynników wpływającym na osiągnięte wyniki jest opracowanie dobrego harmonogramu zajęć.

Przykład harmonogramu zajęć w oddziale onkologii dziecięcej na okres 40 minut.

Dziewczynka lat 14

Rozpoznanie medyczne: ostra białaczka limfoblastyczna

Problemy podopiecznej:

- biologiczne: spadek odporności, osłabienie, ograniczone chodzenie z powodu stosowanej chemioterapii,
- psychospołeczne: popłakuje, nastrój gniewliwy, ograniczone kontakty społeczne z rodziną i rówieśnikami, osłabiony rozwój procesów poznawczych.

Temat zajęć: „Spotkanie z muzyką”.

Cel ogólny: łagodzenie przykrych doznań związanych z leczeniem, odwracanie myśli od choroby.

Cele szczegółowe: nawiązanie kontaktu z rówieśnikami, zapobieganie izolacji, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, doskonalenie posiadanych umiejętności, rozwijanie procesów poznawczych.

Forma zajęć: indywidualna.

Metoda: arteterapia – muzykoterapia, biblioterapia, rysunek

Technika: muzykoterapia bierna oraz relaksacyjna z wykorzystaniem tworzenia historyjki.

Materiały, pomoce:

- kartki papieru, kredki, długopis, podkładka do rysowania w celu położenia na łóżku, sprzęt audio w celu odtworzenia muzyki,
- muzyka relaksacyjna- odgłosy natury,
- muzyka z filmu „Tajemniczy Ogród”.

Miejsce: sala pacjentki

Przebieg zajęć (tabela 2).

Tabela 2. Przegląd [opracowanie własne]

Etap	Cel zajęć	Czynności terapeutyczne	Czynności podopiecznej
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none"> – przedstawienie tematu zajęć – zachęcenie do udziału w zajęciach – aktywizacja psychiczna – odwrócenie myśli od choroby 	<ul style="list-style-type: none"> – przedstawienie tematyki zajęć i zachęcenie do wzięcia w nich udziału 	<ul style="list-style-type: none"> – wyrażenie chęci i gotowości do udziału w zajęciach
Część zasadnicza	<ul style="list-style-type: none"> – odwrócenie uwagi od choroby po przez odprężenie się, zrelaksowanie – zapewnienie dużego poczucia bezpieczeństwa – zapoznavanie się z różnymi metodami i technikami pracy – odwrócenie uwagi od choroby – aktywizacja społeczna – rozwijanie procesów poznawczych 	<p>Zadanie 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – prosi pacjentkę o zamknięcie oczu i wysłuchanie muzyki, która przenosi ją w świat wyobraźni – pacjentka rysuje obrazy, które przywołała muzyka, nadaje tytuł pracy <p>Zadanie 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – wysłuchanie fragmentu muzyki z filmu „Tajemniczy Ogród” – wrażenia po wysłuchaniu muzyki. Czy muzyka przypominała jakąś historię, o czym mogła opowiadać? 	<ul style="list-style-type: none"> – wygodnie układa się w łóżku i zamyka oczy – słucha muzyki – rysuje obrazy, które przywołała muzyka, nadaje im tytuł – wysłuchanie muzyki – rozmowa na jej temat
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> – podsumowanie i omówienie zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> – podsumowanie i podziękowanie za wzięcie udziału w zajęciach. Co się najbardziej podobało? Jak się czuła podczas uczestniczenia w nich? 	<ul style="list-style-type: none"> – wyrażenie swojej opinii o zajęciach

W pracowni terapii zajęciowej prowadzi się dokumentację. Skład dokumentacji określa rozporządzenie. Do niej zalicza się:

- kartę personalną podopiecznego,
- opinię dotyczącą sprawności osoby niepełnosprawnej,
- indywidualny program rehabilitacji i terapii,
- półroczne sprawozdanie z postępów w rehabilitacji i terapii,
- indywidualny arkusz oceny postępów w rehabilitacji,
- książka pracy uczestnika,
- roczny plan pracy w pracowni.

W każdej pracowni powinny być przestrzegane zasady BHP. Regulamin BHP powinien wisieć w widocznym miejscu w pracowni. Fakt zapoznania się z nim powinien być potwierdzony pisemnie przez uczestnika.

Podopieczni po uzyskaniu żądanej sprawności umysłowej i zawodowej, mogą wziąć udział lub podjąć pracę w:

- poszukiwaniu ofert na giełdach pracy,
- zakładach aktywności zawodowej,
- w kursach do przekwalifikowania się,
- klubach aktywności,
- stowarzyszeniach na rzecz osób z upośledzeniem umysłowym,
- spółdzielniach na rzecz osób z upośledzeniem umysłowym,
- warsztatach terapii zajęciowej.

4.12.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaką rolę odgrywa ocena z przebiegu procesu terapeutycznego w pracowni terapii zajęciowej?
2. Jaką dokumentację prowadzi się w pracowni terapii zajęciowej?
3. Na czym polega opracowanie regulaminu pracowni arteterapii?
4. Jakie musisz zawrzeć informacje w harmonogramie zajęć w pracowni?

4.12.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Opracuj jednodniowy harmonogram zajęć dla uczestnika Ośrodka Oparcia Społecznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenia, powinieneś:

- 1) postawić diagnozę terapeutyczną,
- 2) określić cele terapii zajęciowej w odniesieniu do diagnozy terapeutycznej,
- 3) przygotować plan działań terapii zajęciowej oraz dobrać metody, techniki i środki z zakresu terapii zajęciowej,
- 4) dokonać oceny całokształtu swoich działań.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- dane o podopiecznym,
- arkusze papieru,
- pisaki.

Ćwiczenie 2

Wyobraź sobie, że jesteś pracownikiem Środowiskowego Domu Samopomocy. Wkrótce podejmiesz pracę w pracowni stolarskiej. Zaktualizuj przepisy BHP w pracowni.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić specyfikę pracy w pracowni stolarskiej,
- 2) poznać wyposażenie i topografię pracowni,
- 3) opracować przepisy BHP,
- 4) ocenić poprawność wykonanego ćwiczenia.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- wynik rozmowy z personelem,
- artykuły piśmiennicze,
- dotychczasowe przepisy.

4.12.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić rolę oceny przeprowadzonego procesu terapeutycznego w pracowni terapii zajęciowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) scharakteryzować dokumentację w pracowni terapii zajęciowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) opracować regulamin w pracowni arteterapii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) przygotować harmonogram zajęć w pracowni terapii zajęciowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIA

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 pytań. Do każdego pytania dołączone są 4 możliwości odpowiedzi. Tylko jedna jest prawidłowa.
5. Udziel odpowiedzi na załączonej karcie odpowiedzi, stawiając w odpowiedniej rubryce znaki X. W przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie określić odpowiedź prawidłową.
6. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
7. Jeżeli udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż jego rozwiązanie na później i wróć do niego, gdy zostanie Ci wolny czas.
8. Do rozwiązania testu masz 45 minut.

Powodzenia!

ZESTAWY ZADAŃ TESTOWYCH

- 1) Pracownia terapii zajęciowej jest formą
 - a) odpoczynku.
 - b) pracy zawodowej.
 - c) rehabilitacji.
 - d) turnusu zajęciowego.

- 2) Jednym z etapów procesu terapeutycznego jest
 - a) znajomość technik i metod terapeutycznych.
 - b) planowanie działań terapeutycznych.
 - c) udział w pracowni terapii zajęciowej.
 - d) nawiązanie kontaktu terapeutycznego.

- 3) Diagnoza terapeutyczna jest jedną z form
 - a) metod terapii.
 - b) procesu terapeutycznego.
 - c) technik terapii.
 - d) form terapii.

- 4) W zachowaniach asertywnych istotna jest umiejętność
 - a) rezygnowania ze swoich praw.
 - b) dbania o swoje sprawy za każdą cenę.
 - c) wyrażania siebie w sposób właściwy.
 - d) liczenia się tylko z innymi osobami.

- 5) Wykonanie próbki obliczeniowej w pracowni rękodzieła to
 - a) obliczenie oczek i rzędów przypadający na jeden cm² powierzchni.
 - b) zmierzenie obwodu ciała.
 - c) optyczne oszacowanie.
 - d) zmierzenie innej odzieży.

- 6) Identyfikacja i katharsis to etapy procesu
 - a) choreoterapii.
 - b) biblioterapii.
 - c) muzykoterapii.
 - d) teatroterapii.

- 7) W pracowni stolarskiej mogą brać udział podopieczni
 - a) którzy są nadpobudliwi.
 - b) którzy wymagają stałej stymulacji.
 - c) którzy mają dostateczną sprawność fizyczną i psychiczną.
 - d) ze wszystkimi rodzajami i stopniami niepełnosprawności.

- 8) Zastosowanie choreoterapii w pracowni organizacji czasu wolnego ma za zadanie
 - a) rozwijać procesy poznawcze.
 - b) poprawić komunikację i kontakty społeczne.
 - c) przygotować do wykonania cięższych prac.
 - d) prowadzić gry i zabawy.

- 9) Wpływ terapii zajęciowej na podopiecznego oceniamy na podstawie
- planu pracy w pracowni.
 - karty informacyjnej podopiecznego.
 - indywidualnego arkusza oceny postępów w rehabilitacji.
 - książki pracy podopiecznego.
- 10) W schorzeniach psychicznych stosujemy
- treningi umiejętności społecznych.
 - treningi aktywności ruchowej.
 - treningi radzenia sobie z objawami choroby psychicznej.
 - treningi lekowe.
- 11) Udział w zajęciach pracowni arteterapii
- jest sposobem komunikacji.
 - pozwala na twórcze spędzenie czasu wolnego.
 - daje poczucie spełnienia.
 - pozwala wyciszyć organizm.
- 12) Udział w wycieczce i obcowanie ze sztuką to przykład
- chromoterapii.
 - kinezyterapii.
 - ergoterapii.
 - estetoterapii.
- 13) Udział młodego człowieka w pracowni introligatorskiej może mieć wpływ na
- uspołecznienie.
 - udoskonalenie procesów poznawczych.
 - samoobsługę.
 - uzawodowienie.
- 14) Przystępując do zorganizowania pracowni ceramicznej, należy w pierwszej kolejności
- nawiązać kontakt z pracownią ceramiczną innej placówki.
 - dokonać zakupów dostępnych już materiałów i sprzętu.
 - określić cele i działania jakie zamierzmy prowadzić.
 - poinformować podopiecznych o istnieniu takiej pracowni.
- 15) Terapia, pomagająca pokonywać trudności, problemy i dokonywać zmian w zachowaniu to
- choreoterapia.
 - teatroterapia.
 - bajkoterapia.
 - chromoterapia.
- 16) W opracowaniu harmonogramu zajęć dla podopiecznego w pracowni terapii zajęciowej najistotniejsze jest
- wyposażenie pracowni.
 - określenie celów terapii.
 - współpraca całego zespołu terapeutycznego.
 - codzienny udział w terapii.

- 17) Podopieczny po uzyskaniu w pracowni terapii zajęciowej pożądanej sprawności może podjąć pracę w
- zakładach przemysłu ciężkiego.
 - urzędach państwowych.
 - show biznesie.
 - zakładach aktywności zawodowej.
- 18) Forma oceny prac, która ma największe znaczenie dla osoby niepełnosprawnej to
- ocena terapeuty.
 - ocena zespołu terapeutycznego.
 - wystawa prac poza placówką.
 - własna ocena.
- 19) Metoda terapii zajęciowej najczęściej stosowana w Warsztatach Terapii Zajęciowej to
- muzykoterapia.
 - arteterapia.
 - silwoterapia.
 - biblioterapia.
- 20) Zajęcia w pracowni kulinarnej umożliwiają chorym psychicznie
- utrzymanie kondycji fizycznej i psychicznej.
 - przeprowadzenie treningu budżetowego.
 - kształtowanie nawyków zdrowego żywienia.
 - kształtowanie i podtrzymywanie umiejętności społecznych.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko.....

Organizowanie pracy w pracowni terapii zajęciowej

Zakreśl poprawną odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Chavarria J.: Wielka księga ceramiki. Galaktyka, Łódź 1996
2. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2007
3. Domachowski W.: Psychologia społeczna komunikacji niewerbalnej. Edytor, Toruń 1994
4. Ferguson J.: Asertywność doskonała. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001
5. Gööck R.: Zrób to sam. Arkady, Warszawa 1998
6. Hale G.: Poradnik dla niepełnosprawnych. Muza S.A. 1996
7. Hamer H.: Rozwój przez wprowadzenie zmian. Centrum Edukacji Medycznej. Warszawa 1998
8. Jackowski A.: Pracownia. Miejsce spotkań ze sztuką. Narodowe Centrum Kultury, Warszawa 2004
9. Konieczna E.: Arteterapia w teorii i praktyce. Impuls, Kraków 2003
10. Kott T.: Zajęcia pozalekcyjne i terapia zajęciowa z osobami o obniżonej sprawności umysłowej. APS, Warszawa 2002
11. Król-Fijewska M.: Trening asertywności. PTP, Warszawa 1992
12. Łaszczyk J. (red.): Komputer w kształceniu specjalnym. WSP, Warszawa 1998
13. Meer K., Neijenhof I.: Elementarne umiejętności społeczne. Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993
14. Piszczek M.: Terapia zajęciowa-terapia przez sztukę. Edytor, Warszawa 1997
15. Trening umiejętności społecznych w rehabilitacji zaburzeń psychicznych. Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice 1999