

- oglądanie filmów edukacyjnych, kulturalnych, przygodowych, biograficznych, animowanych, historycznych i innych.
- edukacja poprzez gry planszowe,
- zajęcia z zakresu biblioterapii, które były realizowane w Bibliotece Publicznej w Chmielniku.

W 2006 roku zrealizowano zajęcia warsztatowe pt.:

- * „Postawa fair play w kształtowaniu godności osoby ludzkiej”,
- * „3 x N – nie palę, nie piję, nie biorę – wybieram sport”,
- * „Podaj dłoń młodszemu”,
- * „Śmiech to zdrowie”,
- * „Twój jadłospis świadczy o twoim zdrowiu”.

Były także prowadzone rozmowy z użytkownikami na temat elementarnych zasad higieny osobistej.

Podczas działań grupowych zrealizowano w różnym stopniu kilka celów:

- nawiązanie kontaktu, poprawa komunikacji, integracja grupy,
- delikatne korygowanie nieprawidłowych działań,
- integracja rytmiczna,
- wzrost samooceny,
- stymulacja rozwoju psychoruchowego,
- uzyskanie postawy korespondencyjnej między ciałem a muzyką,
- nauczenie wspomaganych muzyką form rekreacji,
- ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji chorego, wyzwolenie potrzeby ekspresji, obniżenie poziomu lęku, wzmożonego napięcia mięśniowego.

Z przeprowadzonych obserwacji można stwierdzić uzyskanie następujących ogólnych efektów takich jak:

- * ujawnienie i zredukowanie wzmożonych napięć psychofizycznych związanych z przebytymi stresami,
- * obniżenie poziomu lęku,
- * wzrost samooceny,
- * poprawa komunikacji z otoczeniem,
- * odwrócenie uwagi od choroby,
- * poprawa samopoczucia,
- * poszerzenie i pogłębienie uwrażliwienia kulturowego,
- * organizacja czasu, aktywizacja fizyczno – psychiczna,
- * obniżenie nadmiernej aktywności ruchowej.

W bieżącym roku zostały wydane 3 numery naszej gazetki „KWARTALNIK ŚDSa”, który redagowany jest przez użytkowników.

W zajęciach redakcyjnych uczestniczyło 10 osób, tworzących literacką stronę kwartalnika. Organizowano zebrania zespołu redakcyjnego, przydzielano zadania: napisanie artykułów, zgromadzenie materiałów. Kwartalnik pełni funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową, jest ważną formą terapii.

4) PRACOWNIA REHABILITACYJNA

Głównym celem zabiegów rehabilitacyjnych jest podniesienie sprawności psychofizycznej. Działalność rehabilitacyjna dla każdego z użytkowników obejmuje diagnozę, prognozę, opracowanie celów i planu działania oraz kontrolę efektów w sposób określony i cykliczny. Zajęcia odbywają się indywidualnie i grupowo. Czas i ilość zajęć dostosowane są do aktualnych potrzeb. W zajęciach grupowych dobierane są zespoły pod kątem sprawności fizycznej i poziomu intelektualnego. Realizacja zadań odbywa się w oparciu o następujące ćwiczenia i formy terapeutyczne:

- doskonalenie i utrwalenie zdobytych umiejętności ruchowych oraz nabywania następnych zgodnie z rozwojem fizjologicznym człowieka,
- przeciwdziałanie nieprawidłowym napięciom mięśniowym, zapobieganie powstawaniu zniekształceń,
- wyrabianie nawyków prawidłowej postawy,
- ćwiczenia manualne z użyciem odpowiednich przyrządów, struktur i faktur poprawiających posługiwanie się kończynami górnymi,
- ćwiczenia czynne wolne, ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia w systemie ciężarkowo – bloczkowym mające na celu zwiększenie siły mięśniowej i zakresu ruchu w stawach,
- ćwiczenia korekcyjne (indywidualne i grupowe),
- gry zespołowe,
- uczestnictwo w różnego rodzaju zawodach sportowych,
- kinezyterapia o działaniu ogólnie – usprawniającym,
- zwiększanie aktywności ruchowej poprzez rozwijanie motywacji do działania i wychowanie prozdrowotne.

Przed przystąpieniem do zabiegów przeprowadzone zostały badania dla potrzeb rehabilitacji:

- wywiad,
- badanie zakresu ruchu w stawach,
- ocena siły mięśniowej,

- ocena wydolności ogólnej.

Rehabilitacja indywidualna obejmowała 5 użytkowników z następującymi schorzeniami: udar mózgu, niedowład kończyn dolnych, osteoporoza, nadwaga.

Rehabilitacja grupowa prowadzona była w grupach (4-6 osobowych) o podobnym stopniu upośledzenia i mniej więcej w tym samym wieku.

Wykonując proste ćwiczenia w grupie użytkownicy oprócz nabywania nowych, niezbędnych w życiu umiejętności ruchowych, mają zapewnioną realizację potrzeb społecznych:

- doznawania stałej opieki i więzi emocjonalnej z opiekunami,
- akceptacji bycia dostrzeganym przez opiekuna,
- kontaktu z rówieśnikami,
- pełnienia roli społecznej podczas zabaw i gier sportowych,
- doznawania powodzenia w zajęciach grupowych.

Ponadto wyzwala się u nich:

- współzawodnictwo,
- odwaga,
- pewność siebie.

5) PRACOWNIA KOMPUTEROWA

Zajęcia w pracowni komputerowej polegały na:

- * instruktażu zasad obsługi komputera poprzez rozmaite możliwości wykorzystania sprzętu,
- * nauce wykorzystania komputera do efektywnego spędzania wolnego czasu i realizacji indywidualnych zainteresowań,
- realizowaniu zadań na wybrany temat.

W pracowni odbywają się również różnego rodzaju konkursy, np. „Mistrz klawiatury”, polegające na nauce pisania, w celu wykorzystania zdobytych umiejętności w codziennym życiu (np. pisanie pism, podań, listów).