

„Świadomie po zdrowie, czyli jak dbamy o siebie i innych”

Autorski program na rok szkolny 2024/2025



Od września 2024 roku uczniowie klasy I-III Szkoły Specjalnej Przystosobającej do Pracy rozpoczęli swoją przygodę z programem pt. „Świadomie po zdrowie, czyli jak dbamy o siebie i innych”. Głównym jego założeniem jest kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie i innych osób oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Ponadto wszelkie działania w ramach programu mają pomóc w rozwinięciu zaradności oraz niezależności życiowej uczniów. Podczas zajęć funkcjonowania osobistego i społecznego oraz gospodarstwa domowego uczniowie realizują miesięczne bloki tematyczne. Zakończenie programu przewidziane jest na kwiecień 2025 roku.

WRZESIEŃ



Temat 1: „Mój wygląd świadczy o mnie” - dobieranie stroju do pogody oraz okoliczności. Podział ubrań ze względu na kategorie.

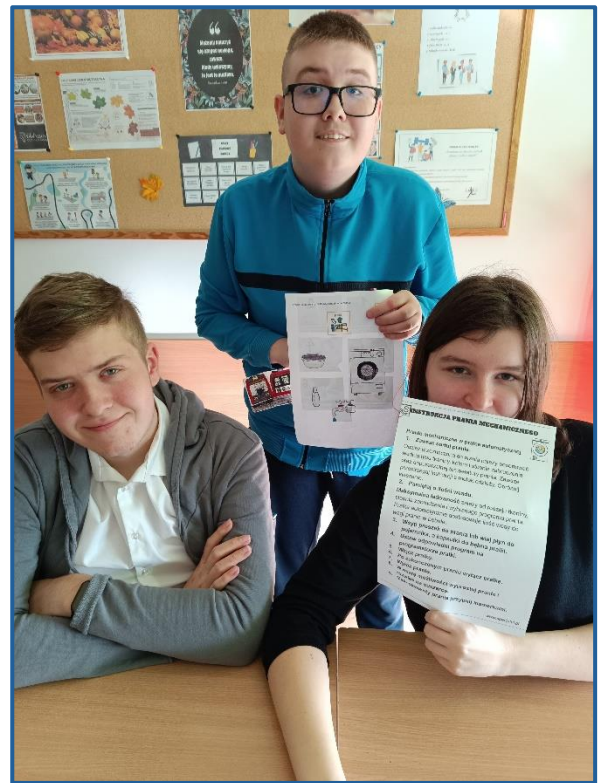
Uczniowie podczas zajęć zostali zapoznani z głównymi kategoriami ubrań. Ponadto przypomnieli sobie jak należy dobrać ubrania i obuwie do pory roku, aktualnej pogody oraz okoliczności. Nie lada wyzwaniem okazało się skomponowanie odpowiedniego stroju na różnego rodzaju okazje np. wyjście do kina/teatru, rozmowę o pracę czy też piknik. Podczas wykonywania zadania młodzież musiała wykazać się zarówno samodzielnością w pracy, jak i współdziałaniem w grupie.





Temat 2: „Brudne czy czyste” – dokonywanie oceny czystości odzieży. Dobieranie środków chemicznych oraz urządzeń pomagających utrzymać ich czystość.

W ramach powyższego tematu uczniowie uczyli się oceniać stan czystości ubrań i obuwia. Zostali zapoznani ze środkami chemicznymi oraz sprzętem niezbędnym do utrzymania naszych ubrań w nienagannej formie. Zadaniem dla całej grupy było ułożenie w odpowiedniej kolejności etapów dbania o estetyczny wygląd odzieży, począwszy od oceny ich zabrudzenia, poprzez odpowiednie segregowanie, dobranie środków do prania, uruchomienie pralki, rozwieszenie prania, a skończywszy na prasowaniu i złożeniu ubrań do szafy.



Temat 3: „Dbam o czystość swoich ubrań” - ćwiczenia praktyczne.

Młodzież w praktyczny sposób zapoznała się ze środkami m.in. do prania, płukania oraz usuwania plam. Na wstępie zadania ocenili stan czystości ubrań, po czym posegregowali odzież pod względem koloru oraz stopnia zabrudzenia. Wiązało się to z wybraniem odpowiedniego proszku do prania. Następnie poprzez odczytywanie informacji zawartych na metkach ubrań, dowiedzieli się wielu istotnych informacji niezbędnych podczas procesu prania, suszenia i prasowania.





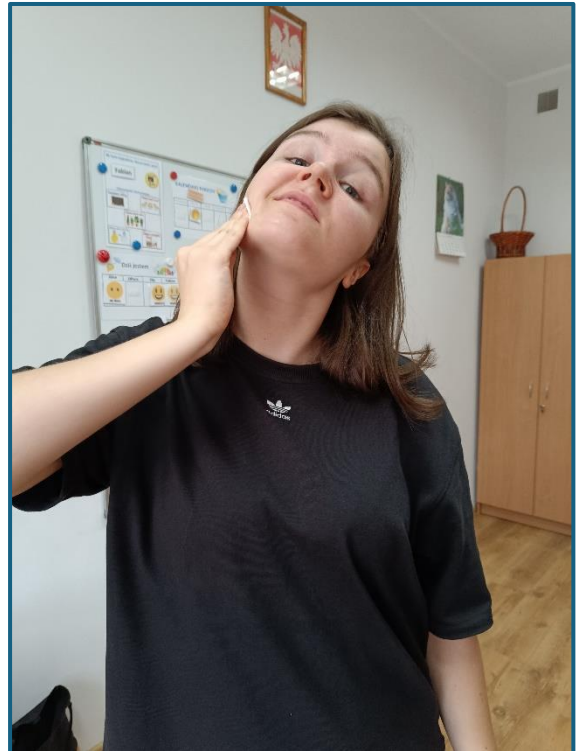
Październik



Temat 1: Przypomnienie podstawowych zasad higieny. Podział środków czystości z uwzględnieniem na damskie i męskie.

Pierwsze zagadnienie października związane było z zasadami higieny. Uczniom zostały przedstawione najróżniejsze kosmetyki do higieny i pielęgnacji ciała. Ich zadaniem było przeczytanie etykiet znajdujących się na produktach oraz posegregowanie ich do takich działów jak: „Środki do higieny ciała”, „Środki do higieny jamy ustnej”, „Środki do pielęgnacji skóry głowy i włosów”, „Środki do higieny i pielęgnacji twarzy”, „Środki do higieny i pielęgnacji stóp, dłoni”. Oprócz zapoznania się z różnymi rodzajami kosmetyków uczniowie dowiedzieli się w jaki sposób i w jakiej kolejności należy ich używać. Młodzież w sposób polisensoryczny miała okazję przetestować kosmetyki na własnej skórze m.in. poprzez dotyk oraz węch. Zajęcia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i wywołały szereg pozytywnych emocji. Niektórzy nawet odkryli swoje kosmetyki, które postanowili kupić podczas wyjścia do drogerii.



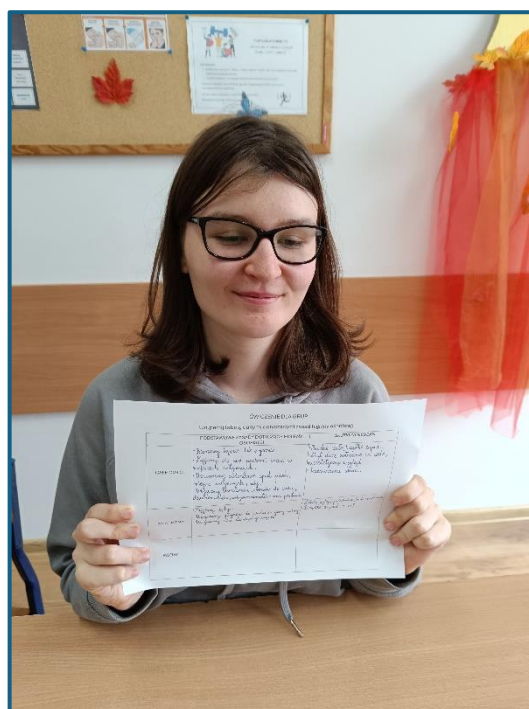




Temat 2: Umiem zadbać o swoją higienę – układanie i zapisywanie planu dnia kontroli czystości. Tworzenie listy niezbędnych produktów.

Kalkulacja kosztu zakupów.

Uczniowie ułożyli tygodniowy plan dbania o higienę ciała z uwzględnieniem poszczególnych godzin m.in. dotyczących kąpieli, mycia włosów, zębów czy też rąk. Kolejnym ćwiczeniem było wypisanie sposobów na temat tego jak należy dbać o nasze ciało, włosy, jamę ustną, twarz oraz ubrania i obuwie. Następnie uczniowie musieli zastanowić się i wypisać skutki zaniedbań w poszczególnych czynnościach. Ostatnim punktem zajęć była gra dydaktyczna pt. „Ja mam – kto ma?”, która utrwaliła nazwy poznanych środków i przedmiotów do higieny ciała.



Temat 3: Wyjście do najbliższej drogerii celem dokonania zakupów środków czystości.

Nauka porównywania i odczytywania cen produktów.

Zwieńczeniem tematów o zasadach i środkach niezbędnych do utrzymania prawidłowej higieny ciała było wyjście do drogerii. Na wstępie uczniowie zapoznali się z rozmieszczeniem produktów w poszczególnych jej działach. Następnie wyszukiwali i odczytywali etykiety kosmetyków, ich skład oraz ceny. Każdy z uczniów znalazł coś dla siebie. Na koniec młodzież uczyła się skanować produkty oraz dokonała płatności za swoje zakupy.

