

AGNIESZKA KOŁODZIEJ
EMILIA KLIMIUK

KARTY
PRACY

REWALIDACJA

w ogólnodostępnej





Spis treści

Wstęp	5
1. Poznajmy się	7
2. Plan rozwoju osobistego i zawodowego	8
3. Emocje	16
4. Stres – jak sobie z nim radzić	20
5. Moje potrzeby	28
6. Porozumienie bez przemocy. Język żyrafy i szakala	31
7. Planowanie	37
8. Sprawy urzędowe	42
9. Pieniądze – zakupy i wydatki	44
10. Przyszła praca	47
11. Żywnienie i żywność	53
12. Higiena	59
13. Muzykoterapia	61
14. Terapia zajęciowa	62
15. Biblioterapia	63
Notatki	64
Zakończenie	66



Rewalidacja w ogólnodostępnej
szkole ponadpodstawowej

Karty pracy



Wstęp

Prezentowana publikacja jest kontynuacją książki *Rewalidacja w ogólnodostępnej szkole ponadpodstawowej. Program zajęć*. Niniejsze karty pracy służą do prowadzenia zajęć rewalidacji z młodzieżą o lekkim stopniu niepełnosprawności i innego rodzaju dysfunkcjach, uczęszczającą do szkół ogólnodostępnych. Proponowane karty korespondują z celami rewalidacji osób niepełnosprawnych, czyli skupiają się na przystosowaniu ich predyspozycji psychofizycznych i specyficznych warunków życia do tego, aby mogły one sprostać wymogom funkcjonowania społecznego i swoim osobistym dążeniom, mimo niepełnosprawności z jej wszelkimi konsekwencjami. Wykorzystując tę publikację, można pomóc uczniom w rozwoju samodzielności, wyszukiwaniu informacji niezbędnych w codziennym życiu i przekazać im wiedzę potrzebną w dorosłości. Stosowanie proponowanych metod, prowadzących do pełnego i wszechstronnego rozwoju uczących się, pomoże też rozwinąć u nich zainteresowania poznawcze i ukształtować właściwą postawę społeczną.

Uczniowie szkół ponadpodstawowych posiadający orzeczenia o niepełnosprawności z poradni psychologiczno-pedagogicznych to dorośli ludzie przygotowujący się do samodzielności, do funkcjonowania w środowisku lokalnym po ukończeniu szkoły. Być może nie będą oni pracownikami, być może będą mieszkali z rodzicami, co nie wyklucza jednak samodzielności i prowadzenia dorosłego życia na miarę swoich możliwości oraz poczucia szczęścia.

Pamiętajmy, żeby nie oceniać ucznia, ale zawsze go wspierać przy realizacji zadań!



Rozmowa to dobry
początek współpracy

Poznajmy się



1. Poznajmy się

POROZMAWIAJMY

Jeśli chcemy pracować z uczniem rzetelnie, powinniśmy nie tylko wymagać od niego otwarcia się na relację, ale też sami musimy dać się poznać. Oprócz zaplanowania pracy rewalidacyjnej na pierwszych zajęciach odpowiedzmy na pytania – zarówno my, jak i uczniowie. Odpowiedzi najlepiej zapisać na kartkach, a następnie wymienić się nimi i odczytać ich treść na głos.

PYTANIA:

1. Jak masz na imię?

2. Czym się interesujesz?

3. Jakie masz umiejętności?

4. Co robisz najlepiej?

5. O czym możesz i chcesz rozmawiać na zajęciach?

Kolejne strony to karty pracy skierowane bezpośrednio do ucznia.

ĆWICZENIE 4.

Wpisz przy strzałkach określenia opisujące twoją wymarzoną pracę.

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



ĆWICZENIE 5.

Posegreguj według ważności cechy wymarzonej pracy wypisane przez ciebie powyżej. Na szczycie diagramu powinna znaleźć się najważniejsza dla ciebie cecha.



ĆWICZENIE 6.

Uporządkuj wartości – to, co według ciebie oznacza sukces, wpisz na górze schodów, a to, co najmniej kojarzy ci się z tym słowem, umieść na dole.



ĆWICZENIE 7.

Określanie celu

1. Zastanów się!



2. Określ swoje cele szkolne, osobiste, zawodowe. Pamiętaj, że muszą być realne i określone w czasie. Wypełnij tabelę.

	Nazwa celu i termin jego realizacji	Sposób realizacji, konkretne działania	Korzyści płynące z realizacji celu	Możliwe przeszkody w osiągnięciu celu	Osoby, instytucje mogące pomóc w razie problemu
CEL	1.				
	2.				
	3.				



Wypisując przeszkody, zastanów się nad przeszkodami wewnętrznymi oraz zewnętrznymi!

8. Sprawy urzędowe

ĆWICZENIE 1.

1. Skończyłeś już lub niedługo skończysz 18 lat. Pełnoletność to możliwość samodzielności. Możesz sam załatwiać sprawy urzędowe zgodnie ze swoimi potrzebami.

Pomyśl i wypisz sprawy, którymi będziesz musiał się zająć.

Przykład: wyrobienie dowodu osobistego

2. Wyszukaj w internecie, z pomocą nauczyciela, informacje o miejscach, gdzie załatwisz te sprawy. Pamiętaj, żeby wyszukać informacje dotyczące twojego miejsca zamieszkania.

Wypełnij poniższy *Niezbędnik urzędowy*. Będzie ci w przyszłości potrzebny i ułatwi funkcjonowanie.



Urząd Miasta / Urząd			
Lp.	Nazwa wydziału urzędu	Nr pokoju	Sprawy, którymi wydział się zajmuje
1.	Wydział Spraw Obywatelskich		– uzyskanie dowodu osobistego – zameldowanie
2.	Wydział Gospodarki Komunalnej		– gospodarka odpadami / wywóz śmieci
3.			
4.			
5.			

Lp.	Nazwa wydziału urzędu	Nr pokoju	Sprawy, którymi wydział się zajmuje
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

3. Pomyśl, że jesteś już samodzielnym dorosłym. Dorosli muszą brać pod uwagę, że co miesiąc trzeba opłacać rachunki. Jakie to mogą być opłaty? Wypisz je.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

4. Gdzie lub w jaki sposób zrealizujesz te zobowiązania? Poszukaj w internecie odpowiednich informacji i zapisz je. Pomoże ci w tym nauczyciel.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. Sprawy urzędowe

ĆWICZENIE 1.

1. Skończyłeś już lub niedługo skończysz 18 lat. Pełnoletność to możliwość samodzielności. Możesz sam załatwiać sprawy urzędowe zgodnie ze swoimi potrzebami.

Pomyśl i wypisz sprawy, którymi będziesz musiał się zająć.

Przykład: wyrobienie dowodu osobistego

2. Wyszukaj w internecie, z pomocą nauczyciela, informacje o miejscach, gdzie załatwisz te sprawy. Pamiętaj, żeby wyszukać informacje dotyczące twojego miejsca zamieszkania.

Wypełnij poniższy *Niezbędnik urzędowy*. Będzie ci w przyszłości potrzebny i ułatwi funkcjonowanie.



Urząd Miasta / Urząd			
Lp.	Nazwa wydziału urzędu	Nr pokoju	Sprawy, którymi wydział się zajmuje
1.	Wydział Spraw Obywatelskich		– uzyskanie dowodu osobistego – zameldowanie
2.	Wydział Gospodarki Komunalnej		– gospodarka odpadami / wywóz śmieci
3.			
4.			
5.			

Lp.	Nazwa wydziału urzędu	Nr pokoju	Sprawy, którymi wydział się zajmuje
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

3. Pomyśl, że jesteś już samodzielnym dorosłym. Dorosli muszą brać pod uwagę, że co miesiąc trzeba opłacać rachunki. Jakie to mogą być opłaty? Wypisz je.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

4. Gdzie lub w jaki sposób zrealizujesz te zobowiązania? Poszukaj w internecie odpowiednich informacji i zapisz je. Pomoże ci w tym nauczyciel.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



NIEDZIELA - OBIAD

- Produkty potrzebne do przygotowania obiadu:

- Narzędzia i sprzęty:

- Kolejność przygotowania potraw:

