

# Projekt

## „Jestem aktywny i kreatywny”

### w SOSW w Sokółce



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych





- Od kwietnia 2018 r. do końca marca 2019 r. w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Sokółce realizowany był **projekt „Jestem aktywny i kreatywny”**. Wnioskodawcą projektu jest **Fundacja Rozwoju Sportu i Rehabilitacji** w Białymstoku, a środki przeznaczone na jego realizację pochodzą z **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**. Do udziału w projekcie zaprosiła nas pani Czesława Kozłowska – wieloletni działacz fundacji.

- Oferta projektu była bardzo bogata. Dzięki udziałowi w projekcie uczniowie Ośrodka mieli możliwość uczestniczenia w około 1000 dodatkowych godzin zajęć rewalidacyjnych i rekreacyjnych. Wychowankowie pod okiem nauczycieli i terapeutów regularnie uczestniczyli w różnych formach zajęć usprawniających i rozwijających pasje i zainteresowania, były to: zajęcia komunikacji alternatywnej, terapii ręki, zajęcia kształtujące aktywność i kreatywność, muzykoterapia i zajęcia teatralne oraz zajęcia Nordic Walking.



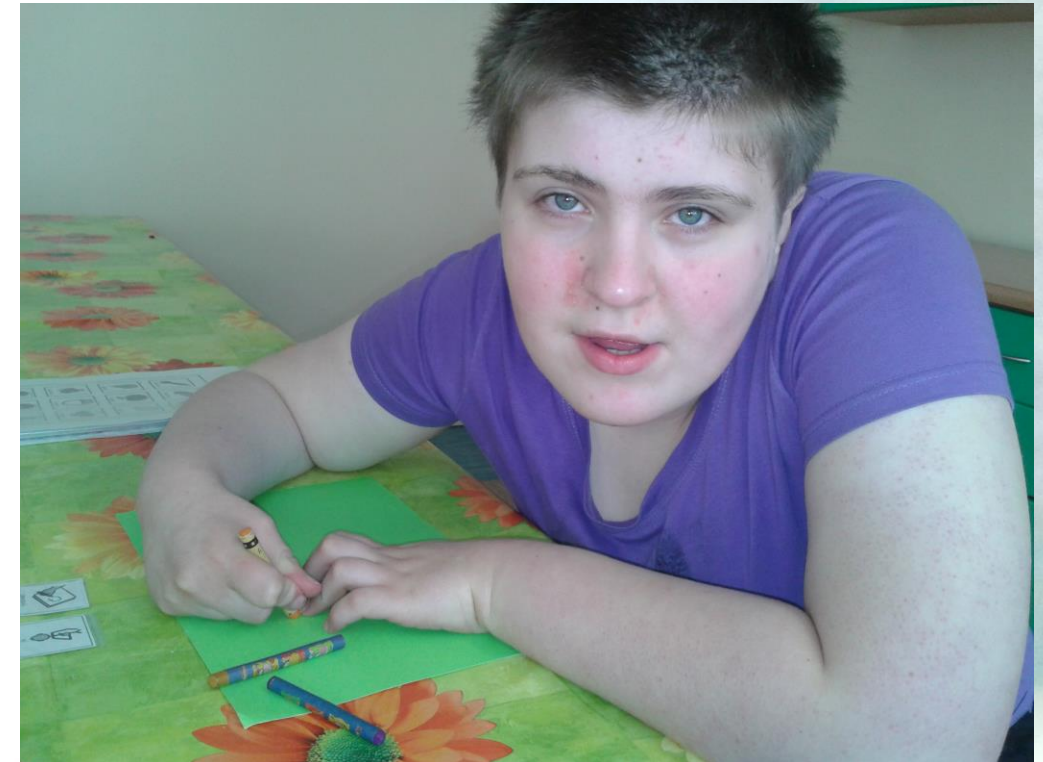


- Dzięki tym zajęciom wychowankowie SOSW ciekawie i pożytecznie spędzali swój czas wolny, uczyli się wielu nowych form aktywności, rozwijali swoje uzdolnienia i zainteresowania, a przede wszystkim w przyjaznej atmosferze, odbywając zajęcia indywidualnie lub w małych grupach wyrównywali i korygowali dysharmonie rozwojowe.





- Dodatkowym atutem realizacji projektu była możliwość zakupu wielu pomocy dydaktycznych, doposażenia sal w specjalistyczny sprzęt, oprogramowania i wiele innych pomocy, które pozostaną w Ośrodku po zakończeniu projektu i będą służyły wychowankom SOSW w codziennej pracy.



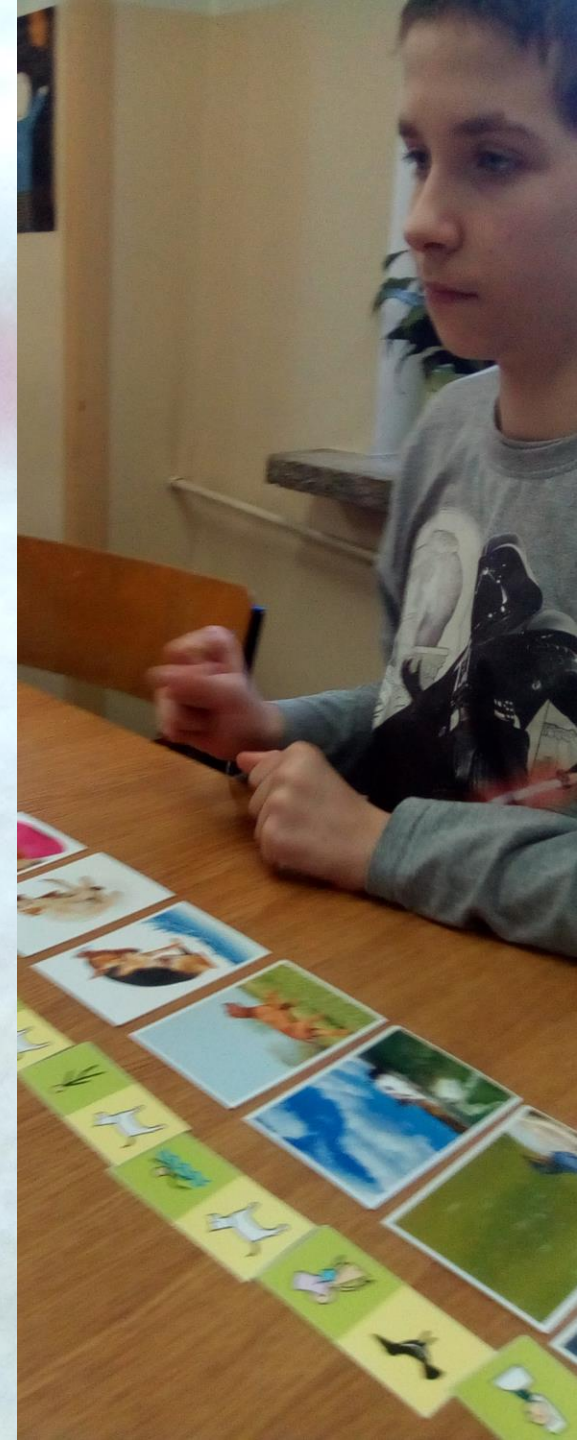
# Zajęcia komunikacji alternatywnej

- były prowadzone w formie indywidualnej i polegały na rozwijaniu kompetencji komunikacyjnej. Celem zajęć było znalezienie zastępczego sposobu porozumiewania się, gdy osoba nie mówi, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych uczniów z trudnościami z werbalnym porozumiewaniem się z otoczeniem. Kształtowane były umiejętności umożliwiające porozumiewanie się za pomocą symboli, obrazków, gestów, kształtowanie umiejętności wyrażania swoich potrzeb, stanów emocjonalnych.
- Zajęcia miały na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób niepełnosprawnych, w tym także zajęcia rozwijające umiejętności sprawnego komunikowania się z otoczeniem osób z autyzmem i z niepełnosprawnością intelektualną.





- Komunikowanie odbywa się poprzez: budowanie poczucia bezpieczeństwa, budowanie rozumienia własnej sytuacji, stwarzanie nowych warunków ekspresji w postaci osobistych narzędzi do komunikacji.
- Do wspierania rozwoju komunikacji alternatywnej na zajęciach wykorzystywano różnego rodzaju pomoce komunikacyjne np.: tablice komunikacyjne i karty pracy przygotowywane indywidualnie dla każdego ucznia, tablety z programem Mówik, zakupione w ramach projektu „Jestem aktywny i kreatywny”.







- Stosowana metoda PECS polega na nauczaniu dziecka komunikowania za pomocą zestawu obrazków. System obrazków pomaga w porozumiewaniu się z otoczeniem, sygnalizowaniu swoich potrzeb, wzbogaca słownik tzw. „bierny”. Poprzez rozwijanie komunikacji uczeń może przekazać swoją potrzebę fizjologiczną, np. że chce iść do ubikacji, że jest głodny, że go coś boli. W dużym stopniu ułatwia to szybsze zaspokojenie jego potrzeb.











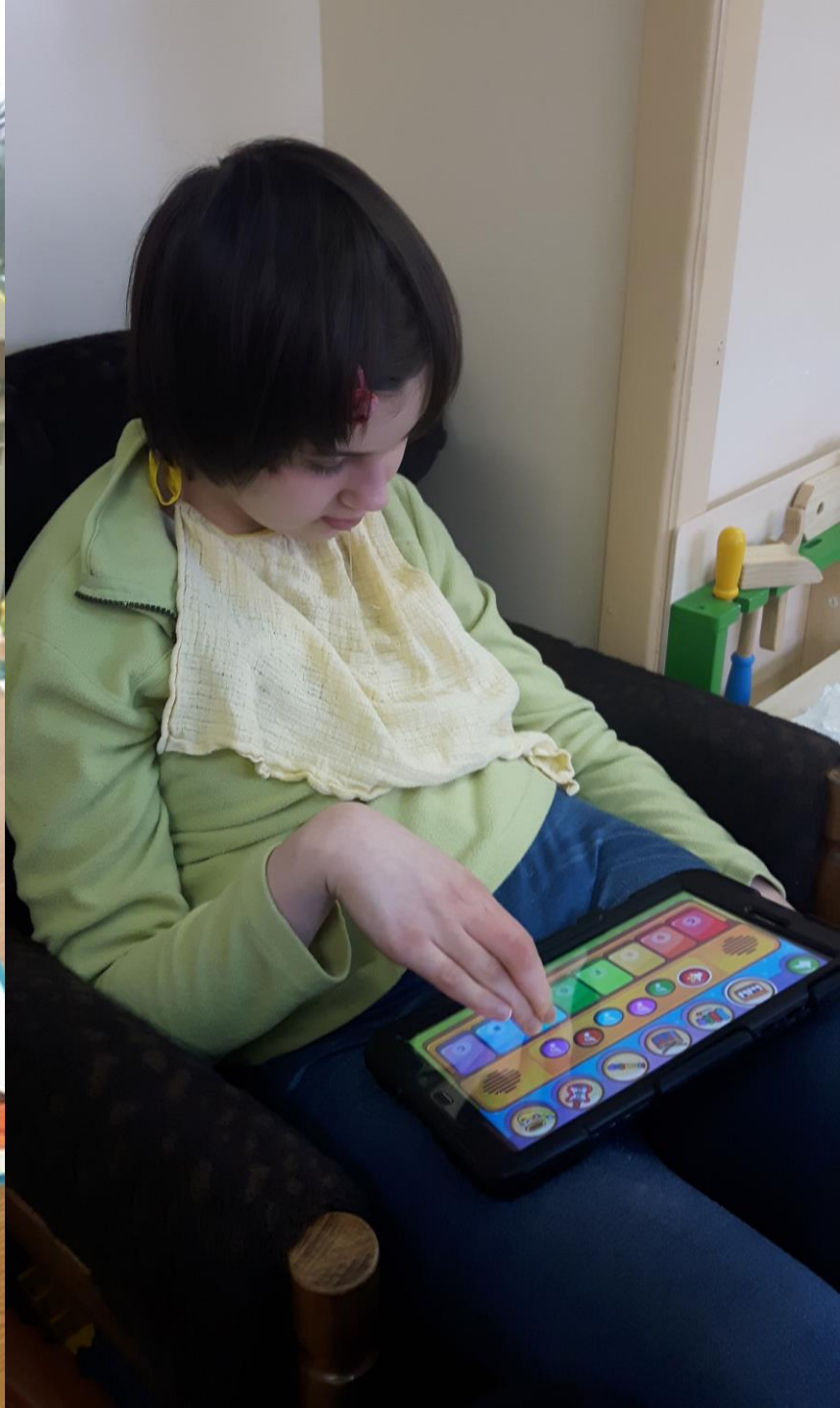
- Uczeń uświadamia sobie także swoje możliwości, wzbogaca własną osobowość, umacnia wewnętrzną niezależność, nawiązuje kontakty, porozumiewa się z innymi. Nauczycielom natomiast ułatwia poznanie psychiki ucznia, jego myśli, marzeń i potrzeb. Wybór sposobu porozumiewania się jest ściśle uzależniony od indywidualnych cech ucznia, jego predyspozycji, umiejętności i osobistych preferencji.



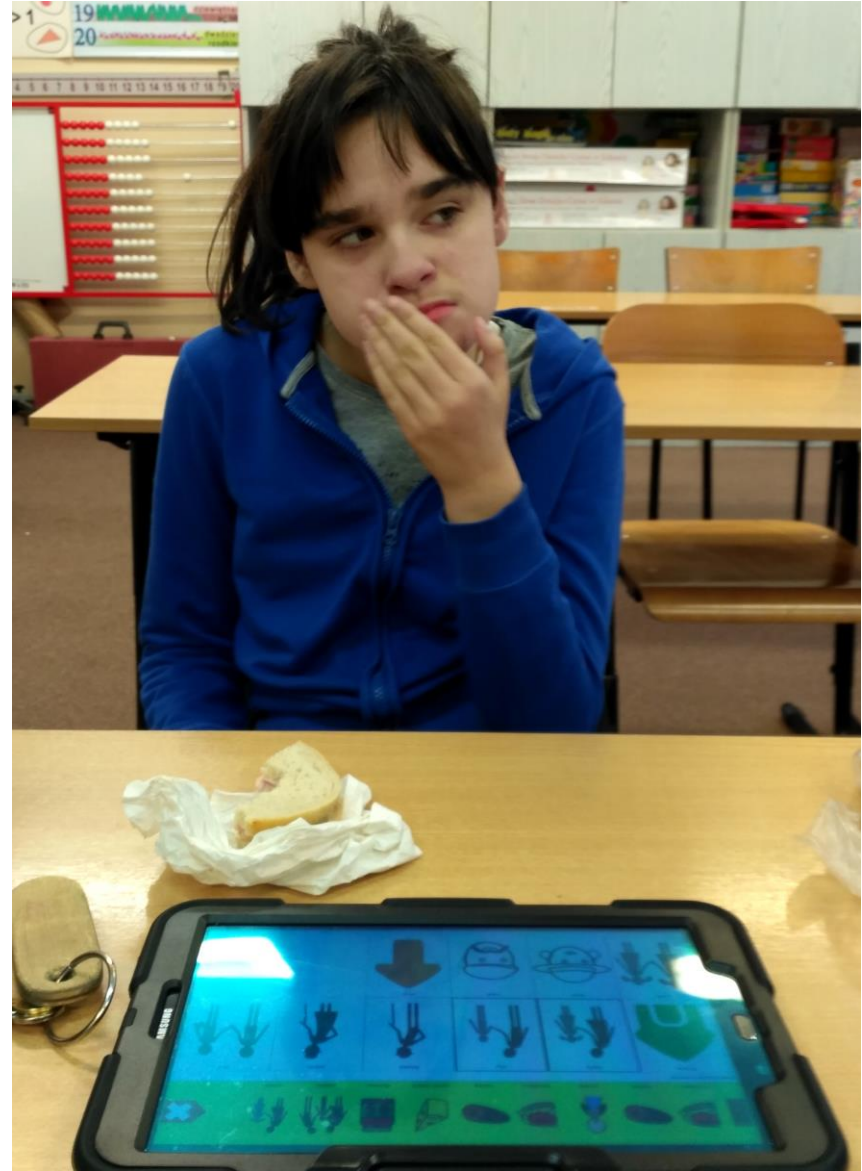




























## Zajęcia terapii ręki

- przeznaczone były przede wszystkim dla uczniów o słabej sprawności manualnej. Ich celem było usprawnienie motoryki rąk oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, poczynając od dużych ruchów ramienia i przedramienia, kończąc na drobnych ruchach nadgarstka, dłoni i palców, by dziecko mogło dostatecznie radzić sobie w czynnościach wymagających wykonywania drobnych, precyzyjnych ruchów ręki.







- Ponadto zajęcia te wpływały pozytywnie na rozwijanie analizy i syntezy wzrokowej, orientacji kierunkowo-przestrzennej, koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej, utrwalanie właściwych i korygowanie nieprawidłowych nawyków ruchowych koniecznych podczas pisania, podniesienie poziomu graficznego pisma, usprawnianie pracy analizatora kinestetyczno-ruchowego, wzmacnianie koncentracji uwagi.
- W ramach projektu zakupione zostały ciekawe i nowoczesne pomoce dydaktyczne, które znacznie ułatwiają i uatrakcyjniają zajęcia.



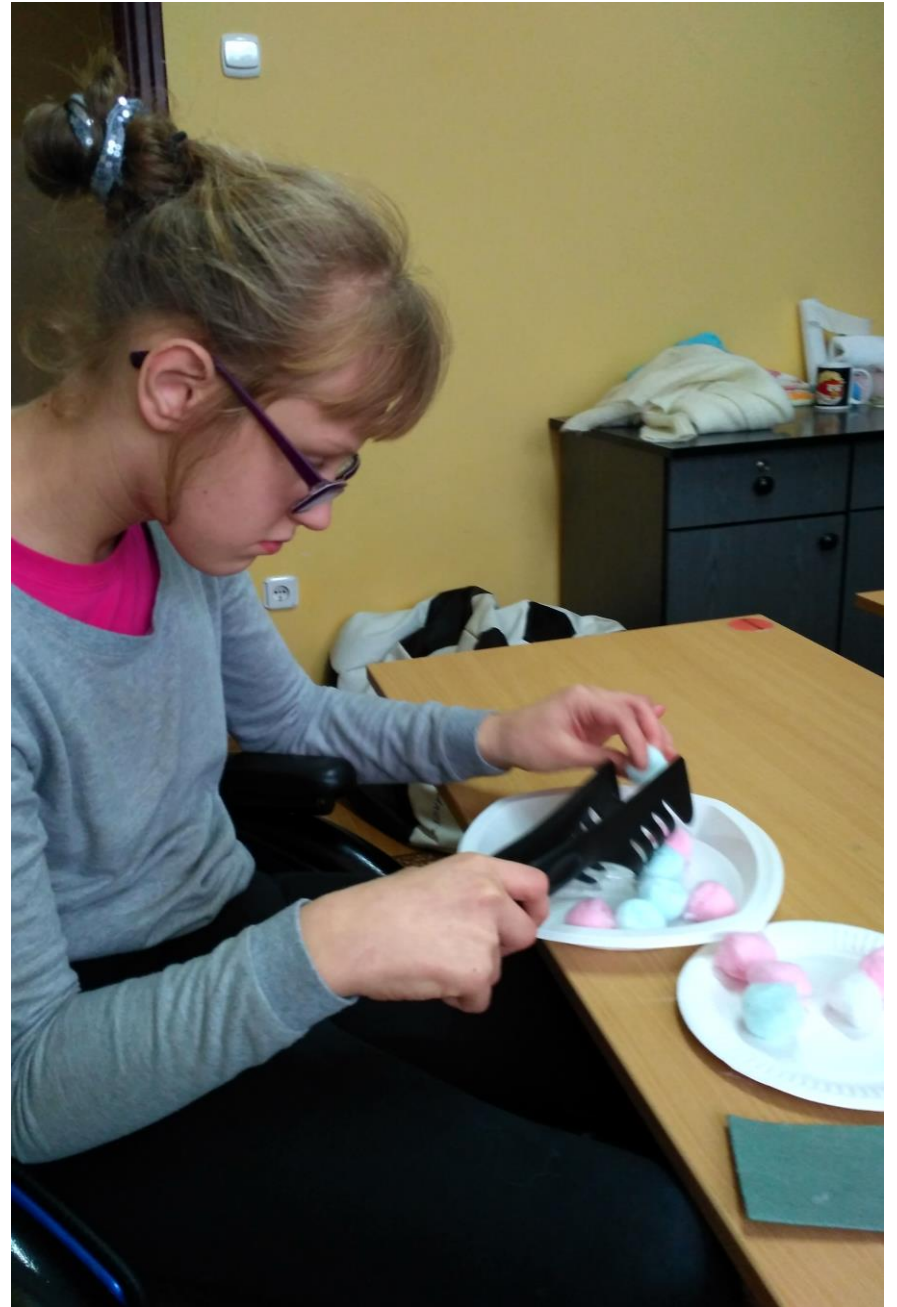






















# Muzykoterapia

- podczas systematycznych spotkań na zajęciach muzykoterapii uczniowie uczyli się integracji, współdziałania, poznania siebie, a także poznawania swoich możliwości, rozwijania umiejętności muzycznych, co w efekcie skutkuje ich większą aktywnością podczas występów na forum szkoły.
- Atmosfera zabawy i relaksacji sprzyjała niwelowaniu napięć emocjonalnych, przełamywaniu niechęci do aktywności ruchowej i obawy przed nieznanymi sytuacjami.









- Skłanianie wychowanków do własnej inicjatywy, wspieranie i wspólne jej podejmowanie przyczynia się również do stymulowania rozwoju systemu komunikacji, powoduje również podniesienie znajomości schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej i poczucia rytmu. Uczestnictwo w takich zajęciach daje wiele satysfakcji i zadowolenia, pomaga uwierzyć we własne możliwości i stwarza sytuacje do osiągnięcia poczucia sukcesu.
- Na potrzeby prowadzonych zajęć zakupiono wiele nowych materiałów i sprzęt potrzebny do prowadzenia tego typu zajęć.















# Zajęcia teatralne

- tematyka realizowanych zajęć teatralnych obejmowała różnorodne zabawy i ćwiczenia teatralne sprzyjające integracji i aktywizacji uczestników. Uczniowie uczestniczyli w zabawach i grach rozwijających i doskonalących wrażliwość słuchową, zabawach oddechowych, logopedycznych, ćwiczeniach doskonalących głośnie i wyraźne mówienie. Równie ważne i pożyteczne były zabawy własnym ciałem, mimiką, gestem, ruchem, głosem, ćwiczenia kształtujące poprawną wymowę, ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne.







- Uczestnicy mieli możliwość wykazania się twórczą aktywnością obejmującą działalność plastyczną, swobodne improwizacje muzyczno-ruchowe, zabawy pantomimiczne, zagadki mimiczno-ruchowe, a także zapoznają się ze specyfiką i warsztatem pracy aktora. Zajęcia teatralne prowadzone w ramach projektu ph. „Jestem aktywny i kreatywny” pozwalały rozwijać zainteresowanie sztuką teatralną u dzieci niepełnosprawnych.
- Zajęcia te pełniły kompensacyjną i terapeutyczną rolę w stosunku do uczestniczących dzieci mających trudności z wykazaniem się w innych dziedzinach, z trudnościami w nauce, nieśmiały, mało aktywnych, z wadami wymowy, niezdyscyplinowanych, a nawet nadpobudliwych psychoruchowo.
- Teatralne ćwiczenia praktyczne stymulują aktywność uczestników, wzmacniają ich poczucie własnej wartości, przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju osobowości dziecka, rozwijają mowę, bogacą zasób słownictwa, kształtują kompetencje aktywnego udziału w kulturze jako odbiorcy i twórcy.







- Dzięki takim zajęciom dzieci gromadzą doświadczenia poznawcze i twórcze, zyskują wiarę we własne siły i możliwości, przełamują lęk i nieśmiałość.
- Swoje umiejętności i zdolności chętnie wykorzystują do prezentacji na forum szkoły i poza nią liczne przedstawienia i inscenizacje, tym ciekawsze, że wzbogacone o nowe stroje i materiały zakupione z funduszy projektowych.













# Zajęcia Nordic Walking

- to nowa, ciekawa forma aktywności ruchowej dla każdego, bez względu na wiek. To sport bardzo łagodny, bezpieczny dla stawów i kręgosłupa, niekontuzjogeny, uczniowie dwa razy w tygodniu pod okiem trenerów uczestniczyli w dwugodzinnych marszach z kijkami. Celem tych zajęć było poznawanie i doskonalenie techniki nordyckiego chodu, nabywanie umiejętności samooceny i samokontroli własnej aktywności na zajęciach w terenie, zwiększenie umiejętności ruchowych przydatnych w codziennej aktywności sportowej i rekreacyjnej.
- Nordic Walking to łatwy sposób wdrażanie profilaktyki w zakresie wad postawy i otyłości, współpraca i współdziałanie w grupie, a także integracja ze wszystkimi uczestnikami zajęć.







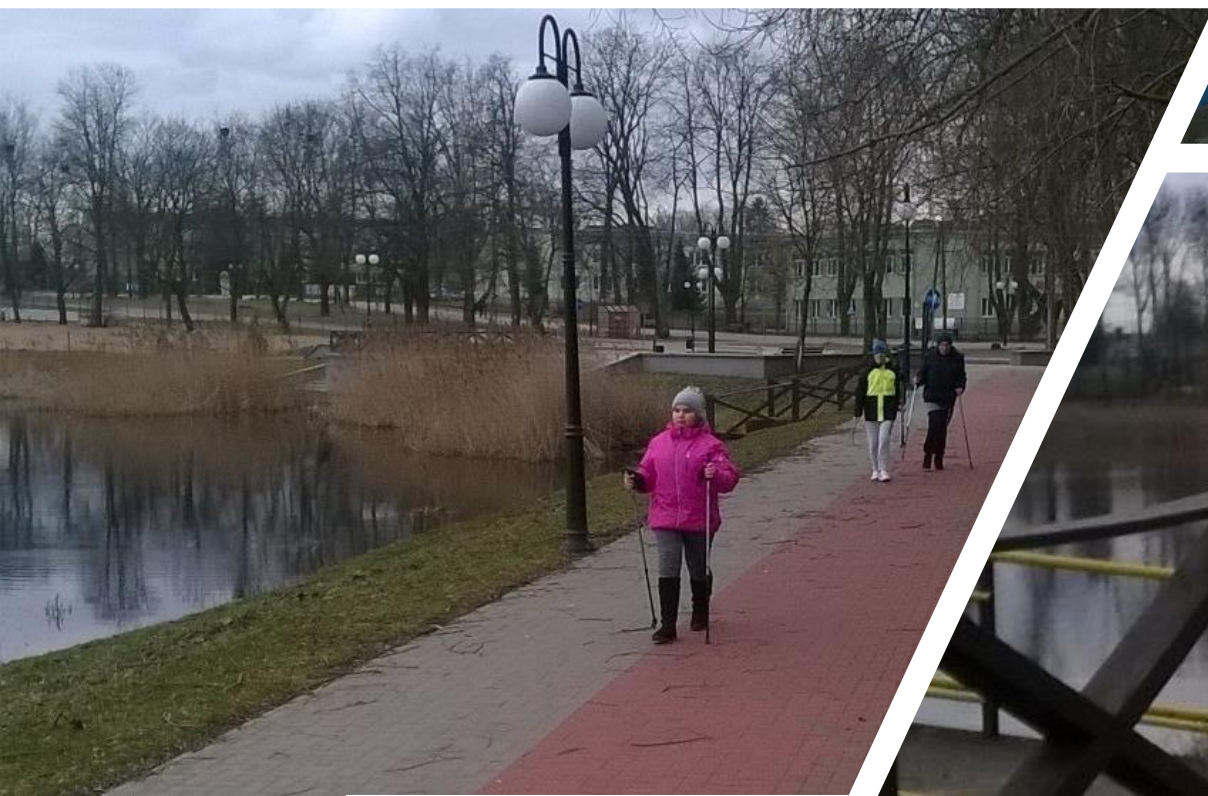
- Uczniowie SOSW chętnie uczestniczyli w tych zajęciach, ponieważ dzięki nim spędzali więcej czasu na świeżym powietrzu, poznawali okolice, maszerując rozmawiali, słuchali muzyki, odprężali się fizycznie i psychicznie.
- Zakupione z funduszy projektowych kijki pozostaną w Ośrodku i pozwolą kontynuować te zajęcia nawet po zakończeniu projektu i wprowadzić tę formę aktywności ruchowej jako stały element zajęć sportowych.













# Zajęcia kształtujące aktywność i kreatywność

- główne cele zajęć skupiały się na rozwoju emocjonalnym, kształtowaniu umiejętności interpersonalnych, komunikacyjnych oraz współdziałaniu w grupie.
- Podczas sesji stosowane były m.in. elementy arteterapii, socjoterapii, gry i zabawy grupowe, a także działania praktyczne w tzw. „przestrzeni publicznej”. Założeniem prowadzonych zajęć była poprawa funkcjonowania uczestników na miarę indywidualnych potrzeb i możliwości.







- Cele szczegółowe zajęć to: rozwijanie u uczestników umiejętności przestrzegania reguł społecznych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, rozwijanie świadomości swoich mocnych i słabych stron, nauka efektywnej komunikacji, rozpoznawanie i nazywanie treści przeżywanych emocji, poznanie kontrolowanych sposobów odreagowywania stresu, usamodzielnianie, rozwijanie funkcji poznawczych i kreatywności. Spotkaniom towarzyszyła atmosfera empatii i akceptacji, a mała grupa sprzyjała aktywności każdego z uczestników.
- W zależności od potrzeb i możliwości grupy dobierane były treści zajęć. Uczestnicy uczyli się dostrzegać i opisywać cechy wyglądu, charakteru, określać własne potrzeby i emocje, rozpoznawać intencje innych osób, nadawać i odbierać komunikaty werbalne i pozawerbalne. W bezpiecznych warunkach ćwiczyli sytuacje z życia codziennego. Często wykorzystywane były do tego celu metody plastyczne, odgrywanie scenek, gry i zabawy, muzyka.







- Ponadto podopieczni uczyli się jak samodzielnie kupić bilet i poruszać się komunikacją miejską, jak korzystać z bankomatu, jak zachować się w restauracji czy kawiarni, jak zamawiać, jak opłacać rachunek. Tych umiejętności uczyli się poza szkołą.
- Część zajęć poświęcona była wykonywaniu prac rękodzielniczych, które potem przekazywane były sponsorom czy rodzicom. Sprzyja to rozwojowi kreatywności, podnosi samoocenę i poczucie sprawczości podopiecznych.
- Dzięki Fundacji mieliśmy możliwość zakupu niezbędnych pomocy dydaktycznych, a zajęcia dzięki temu były bardziej atrakcyjne.











# Dziękujemy!!!

Serdecznie dziękujemy  
Fundacji Rozwoju Sportu i Rehabilitacji w Białymstoku  
oraz Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,  
a także p. Czesławie Kozłowskiej  
za możliwość uczestniczenia w projekcie.

Liczymy jednocześnie na dalszą współpracę.

Dyrekcja, rodzice, wychowankowie  
oraz realizatorzy projektu