

Trening funkcjonowania w codziennym życiu

W ramach treningu funkcjonowania w codziennym życiu realizowane są następujące treningi:

1) trening dbałości o wygląd zewnętrzny

Celem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie umiejętności w zakresie utrzymania estetycznego wyglądu zewnętrznego.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny odbywa się poprzez realizowane cele:

- budowanie wizerunku osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie,
- podniesienie poziomu samooceny poprzez poprawę swojego wizerunku wynikającego ze skoncentrowania uwagi na swoim wyglądzie,
- doskonalenie umiejętności higienicznych, poszerzonych o zabiegi estetyczno- kosmetyczne mające na celu ukazanie potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny oraz poprawę samopoczucia psychicznego,
- utrwalanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży,
- rozwijanie zainteresowań modą i funkcjonalnością ubioru

2) trening nauki higieny

Głównym celem treningu nauki higieny jest doskonalenie czynności higienicznych, nabycie i utrwalenie właściwych nawyków higienicznych oraz poprawienie lub podtrzymanie dotychczasowego poziomu funkcjonowania w tym zakresie. Ważnym aspektem treningu nauki higieny jest praca nad uzyskaniem maksymalnej samodzielności w samoobsłudze związanej z czynnościami higienicznymi.

Podczas treningu Podopieczni kształtują umiejętność mycia poszczególnych części ciała, włosów oraz czyszczenia zębów i jamy ustnej. Dodatkowo uczą się samodzielnego czyszczenia i obcinania paznokci, golenia oraz odpowiedniego depilowania poszczególnych części ciała. Ponadto uczą się korzystania z przyborów toaletowych oraz urządzeń sanitarnych, a także zdobywają informacje na temat zastosowania i prawidłowego dozowania produktów kosmetycznych służących zachowaniu higieny osobistej.

3) trening kulinarny

„Talent do gotowania jest bardzo przydatny, nawet wyłącznie w sytuacji kiedy mamy zamiar tylko przygotować posiłek dla swoich najbliższych. Jednakże, talent często możemy zastąpić wiedzą i umiejętnościami, które skutecznie wspomogą nas w kuchni”

Trening kulinarny to nauka gotowania najbardziej podstawowych potraw, łączenia najpopularniejszych składników i przypraw. Zajęcia mają na celu rozwijanie umiejętności i zainteresowań kulinarnych podopiecznych. Niejednokrotnie są to pierwsze samodzielnie stawiane kroki uczestników w kuchni.

Realizując trening kulinarny podopieczni mogą zapoznać się z zasadami higieny przygotowania posiłków i kultury spożycia oraz zdrowej diety, kalkulowania kosztów żywienia i współpracy w grupie.

Uczą się nie tylko umiejętności gotowania, lecz znajomość wszelkich zagadnień związanych z kuchnią, jedzeniem i sposobami jego podania.

4) trening umiejętności praktycznych

Celem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby niepełnosprawnej- zwiększenie

samodzielności i zaradności życiowej.

Podczas treningu umiejętności praktycznych realizowane są następujące cele:

- Wskazania przydatności zajęć do życia codziennego
- Wdrażanie do estetyki i czystości w najbliższym otoczeniu
- Kształtowanie umiejętności dbania o czyste okna, podłogi i pomieszczenia
- Wdrażanie nawyku podopiecznych do prac domowych
- Poznanie i utrwalanie sposobów segregacji i prania odzieży
- Zapoznanie z obsługą sprzętu AGD
- Kształtowanie umiejętności dbania o czystą odzież i obuwie
- Sprzątanie miejsca pracy

5) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

Celem treningu jest zwiększenie samodzielności w zakresie racjonalnego planowania krótko- i długoterminowych wydatków służących zaspokajaniu własnych potrzeb. Uczestnicy ćwiczą samodzielne robienie zakupów – planowanie ich oraz stopniowanie potrzeb. Trening obejmuje doskonalenie zdolności rozróżniania nominałów i liczenia pieniędzy, a przede wszystkim ma za zadanie zapoznać Uczestników z umiejętnym gospodarowaniem domowym budżetem i przygotować ich do samodzielności w tym obszarze.