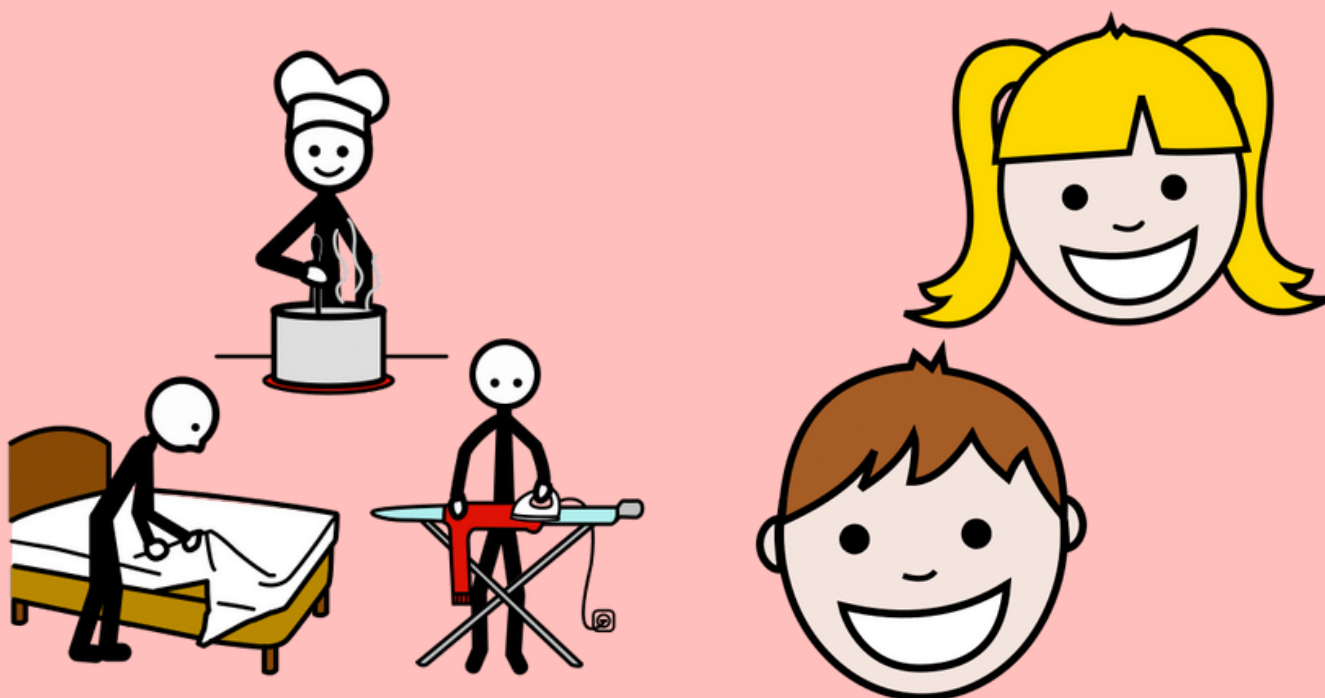


MÓJ CODZIENNIK SAMODZIELNOŚCI



SOSW NR 4
W KRAKOWIE

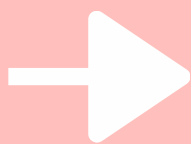


TOGETHER WE ARE
STRONG



MÓJ CODZIENNIK SAMODZIELNOŚCI

IMIĘ



Przygotowuję się do podróży
w ramach programu Erasmus+



SOSW NR 4
W KRAKOWIE



Erasmus+

TOGETHER WE ARE
STRONG



CZYM JEST SAMODZIELNOŚĆ?

Samodzielność jest potrzebą każdego człowieka. Każdy z nas ma chęć wpływania na przebieg swojego życia, decydowanie o sobie i kontrolowania na ile chce ulec wpływom zewnętrznym.

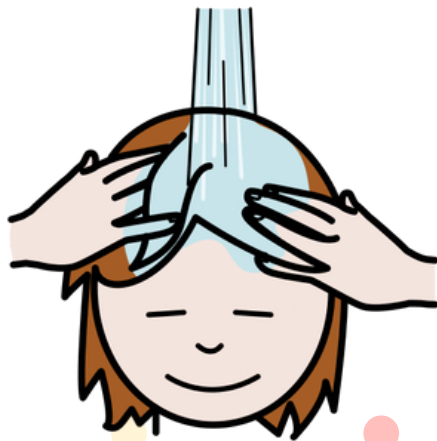
Samodzielność osób z niepełnosprawnością, kształtowanie własnego „ja”, jest ważną potrzebą w znaczeniu podstawowym (aspekt fizyczny samodzielności, samoobsługa) i szeroko pojmowanym (aspekt psychiczny samodzielności, podmiotowość).

U osób niepełnosprawnych będzie to względna samodzielność dnia codziennego, samorealizacja w pracy zawodowej.

KIM JEST OSOBA SAMODZIELNA?

Samodzielna osoba wiele rzeczy robi sama,
na przykład:

- robi zakupy w sklepie
- podlewa kwiatki
- sprząta swój pokój, mieszkanie
- przygotowuje posiłki
- dba o wygląd zewnętrzny



CO ZROBIĆ, ABY BYĆ SAMODZIELNYM?

Pamiętaj!

Samodzielność wymaga nauki.



Nauka samodzielności wymaga Twojego wysiłku i zaangażowania.

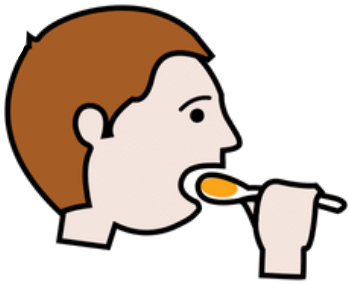


Nauczenie się wykonywania nowych czynności wymaga wielu powtórzeń.



Jeśli coś Ci nie wyjdzie za pierwszym razem, nie zniechęcaj się. Próbuj znowu!

UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE

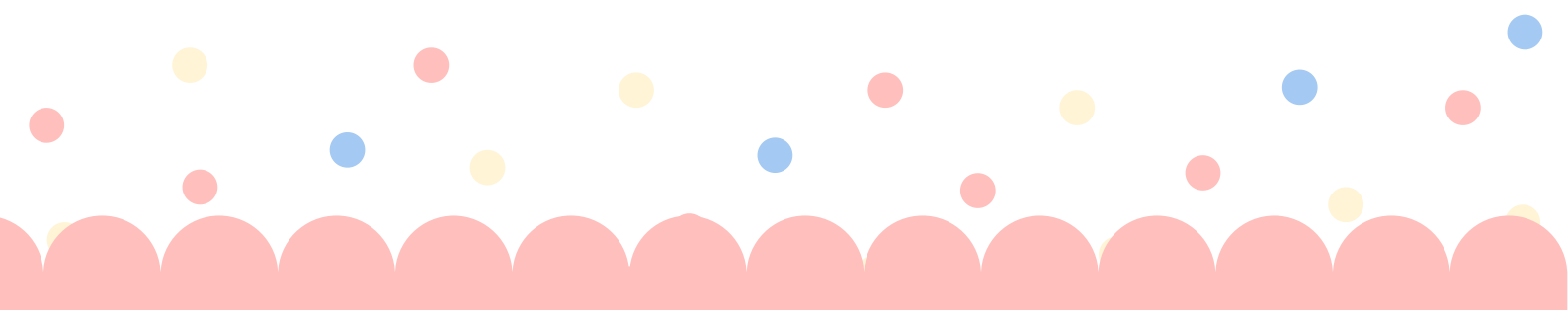


JEM SAMODZIELNIE



- Picie z kubka
- Jedzenie łyżką
- Jedzenie widelcem
- Smarowanie nożem
- Krojenie nożem

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



UBIERAM SIĘ SAM



Zakładanie bielizny

Zakładanie skarpetek

Zakładanie podkoszulka

Zakładanie spodni/spódnicy

Zakładanie swetra przez głowę

Zakładanie koszulki zapinanej
na guziki

Zapinanie zamka błyskawicznego

Zapinanie guzików

Zapinanie zatrzasków

Zawijazywanie butów

UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



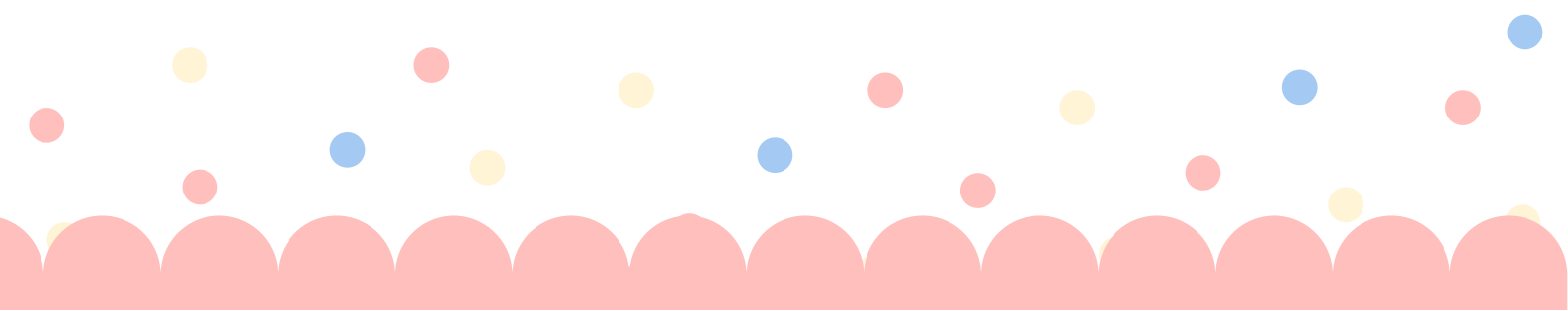
UBIERAM SIĘ SAM



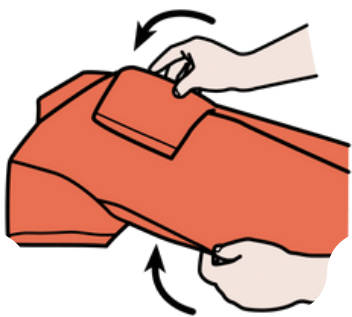
- Zakładanie biustonosza
- Zakładanie rajstop
- Zawijazywanie krawata

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



SAM WYBIERAM UBRANIA I DBAM O NIE



Wkładanie brudnych ubrań
do kosza

Odkładanie czystych ubrań
na miejsce

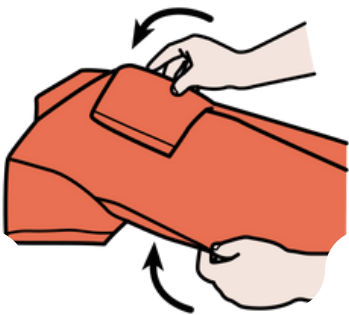
Zakładanie czystych ubrań

Wybór ubrań odpowiednich
do wieku

Wybór ubrań odpowiednich
do pogody

Wybór ubrań odpowiednich
do okoliczności

UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE

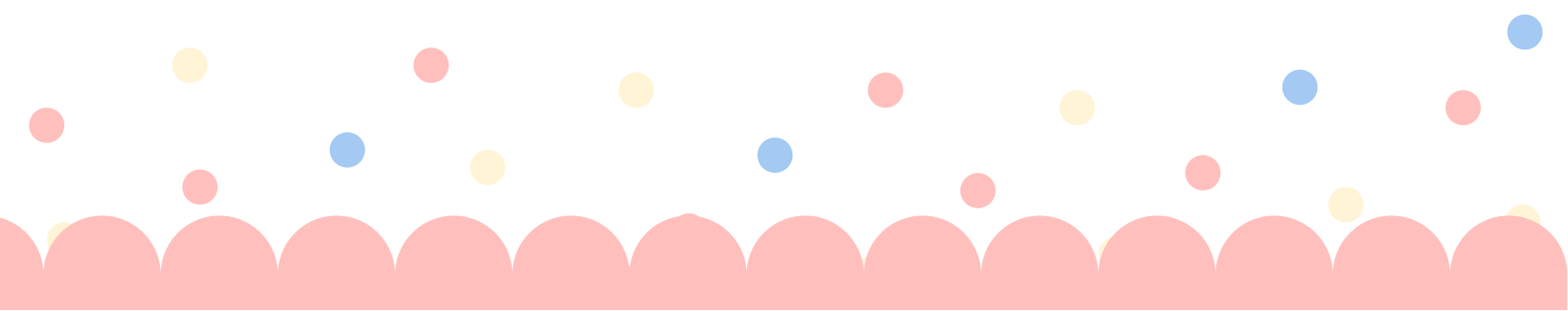


SAM WYBIERAM UBRANIA
I DBAM O NIE

Wybór ubrań pasujących
do siebie kolorem



MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



SAM DBAM O HIGIENĘ



Mycie i wycieranie rąk

Mycie i wycieranie twarzy

Branie kąpieli

Korzystanie z ubikacji i papieru
toaletowego

Użycie dezodorantu

Mycie głowy i płukanie włosów

Mycie uszu

Golenie

Czesanie

Używanie lusterka

UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



SAM DBAM O HIGIENĘ



Dbanie o paznokcie rąk i nóg

Użycie chusteczek do nosa

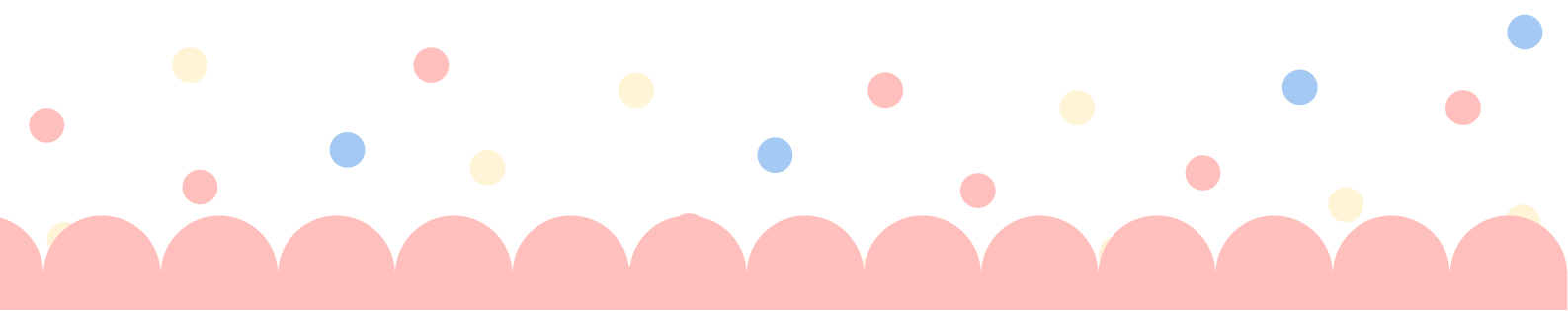
Dbanie o okulary

Strzyżenie włosów u fryzjera

Usuwanie jedzenia/brudu

z ubrania

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SIEBIE



DBAM O ZDROWIE

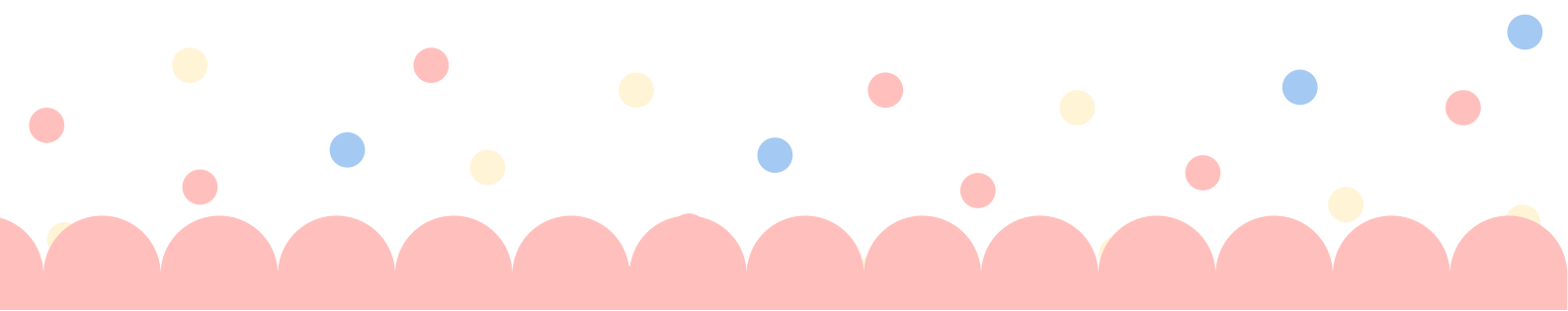


Stosowanie ćwiczeń

Opatrywanie niewielkich skaleczeń

Znajomość zdrowych produktów

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



SAM SPRZĄTAM



Odkładanie rzeczy na miejsce

Wyrzucanie śmieci

Zamiatanie

Ścieranie kurzu

Używanie odkurzacza

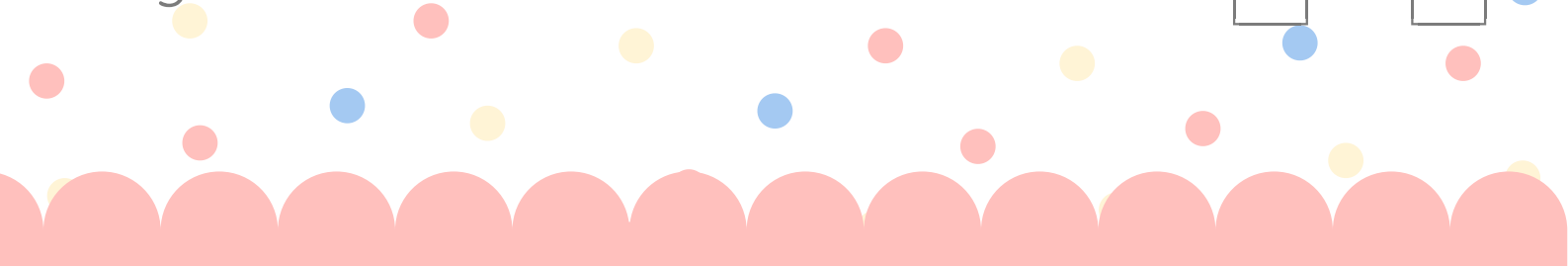
Mycie okien

Mycie podłogi na mokro

Mycie zlewu

Mycie muszli

Mycie kuchenki



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



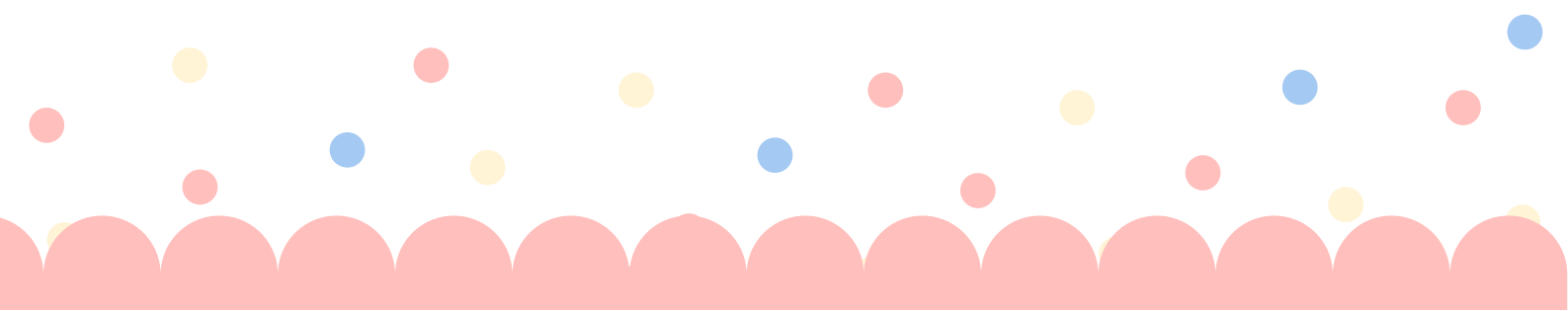
SAM SPRZĄTAM



Mycie naczyń

Wycieranie naczyń

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



SAM PIORĘ



Oddzielanie ubrań brudnych od czystych

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Oddzielanie ubrań jasnych od ciemnych

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Pranie ręczne

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Wieszanie prania na sznurze

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Ładowanie pralki

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Odmierzanie środka piorącego

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Staranne rozwieszanie ubrań

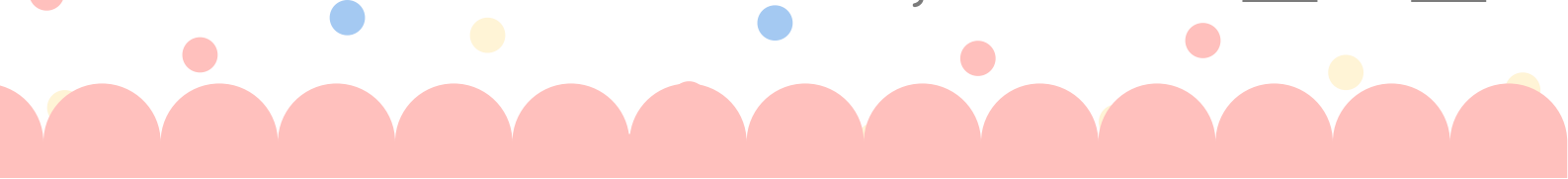
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Staranne składanie ubrań

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Odkładanie ubrań na miejsce

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM

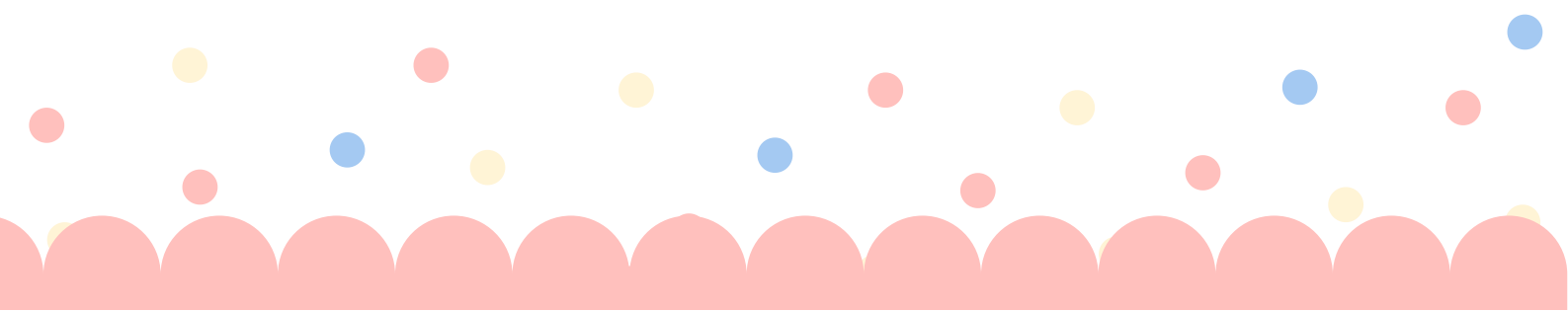


SAM PRASUJĘ



Prasowanie ubrań

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM

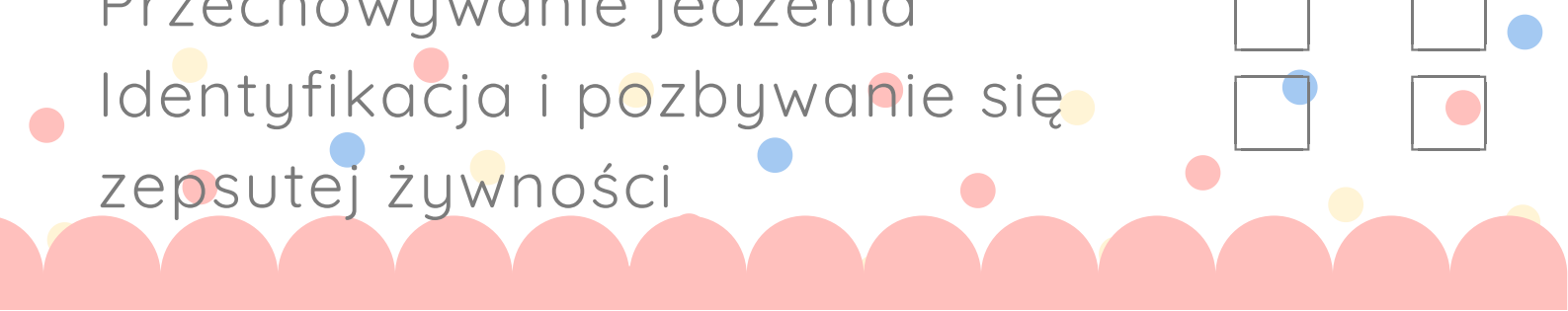


PRZYGOTOWUJĘ POSIŁKI



- Odkładanie produktów spożywczych na miejsce
- Nakrywanie do stołu
- Sprzątanie ze stołu
- Przygotowanie przekąski
- Przygotowanie kanapek
- Przygotowanie sałatek i deserów
- Gotowanie zupy
- Gotowanie 2 dania
- Przechowywanie jedzenia
- Identyfikacja i pozbywanie się zepsutej żywności

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



PRZYGOTOWUJĘ POSIŁKI

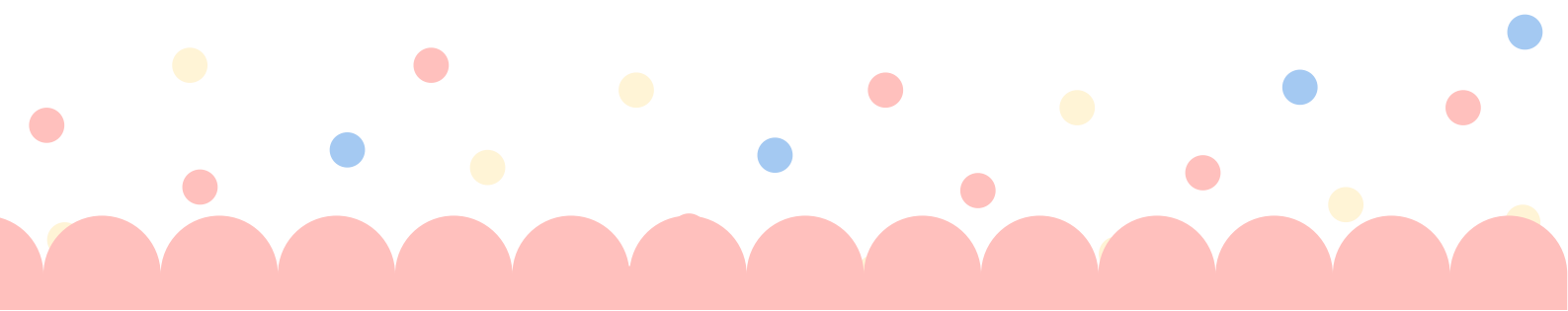


Stosowanie:

- tosterą
- miksera
- otwieracza do puszek
- ekspresu do kawy

Stosowanie miarek kuchennych

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



PRACUJĘ W DOMU



Właściwe podłączanie do prądu
i odłączanie urządzeń
elektrycznych

Obsługa TV i radia

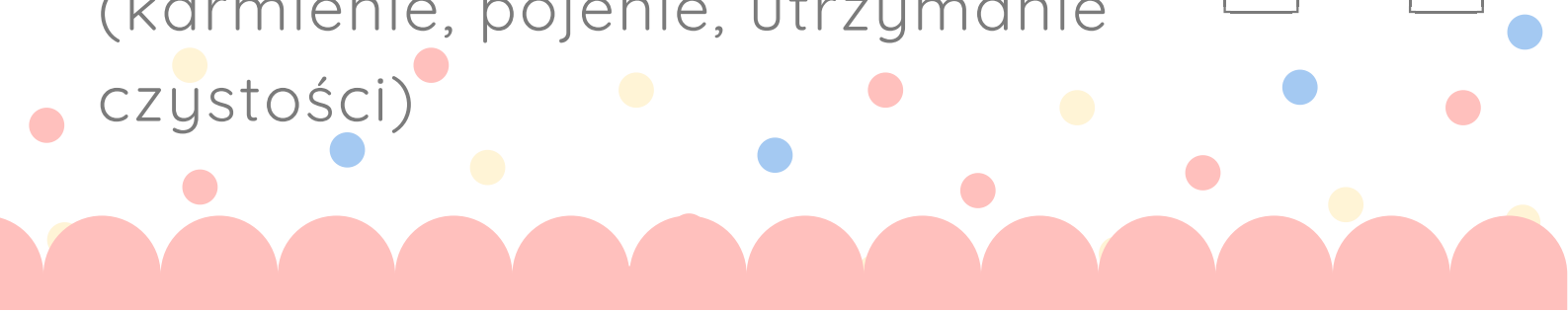
Ścielenie łóżka

Zmiana pościeli

Nawożenie i podlewanie roślin

Grabienie liści

Dbanie o zwierzęta domowe
(karmienie, pojenie, utrzymanie
czystości)



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O DOM



PRACUJĘ W DOMU



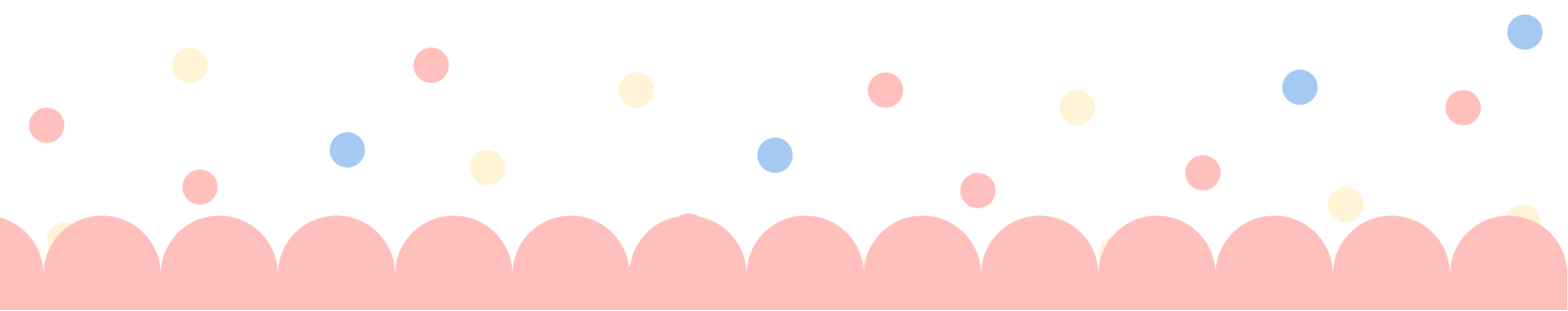
Koszenie trawy

Wyłączanie nieużywanych świateł,
Tv i innych urządzeń

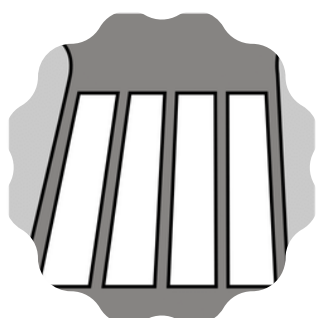
Manipulacja oknami i firankami
w zależności od światła

i temperatury

MOJE ZDJĘCIE



UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO



PRAWIDŁOWO KORZYSTAM Z RUCHU DROGOWEGO



Zatrzymywanie się na świetle
czerwonym

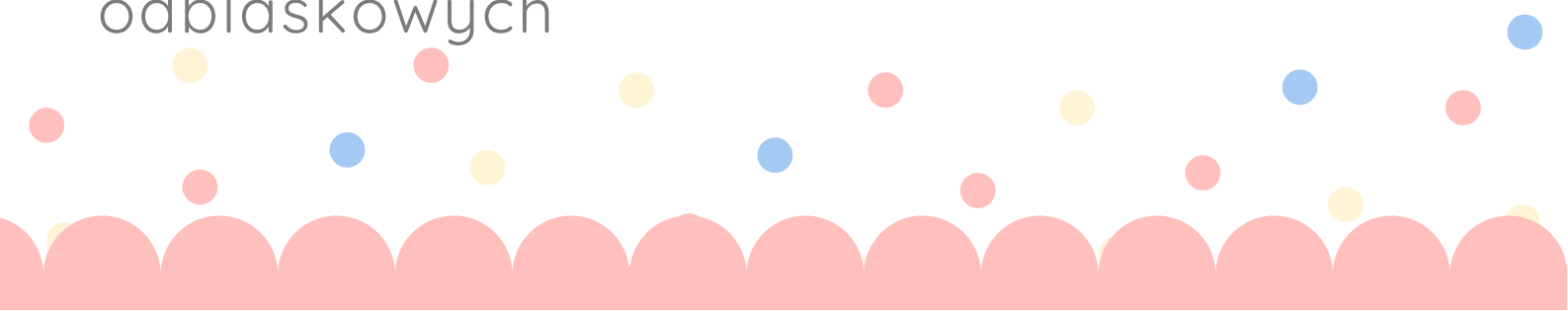
Przechodzenie na świetle
zielonym

Spoglądanie w lewo, prawo, lewo

Chodzenie chodnikiem

Chodzenie lewą stroną pobocza,
jeśli nie ma chodnika

Noszenie elementów
odblaskowych



UMIEJĘTNOŚĆ ROBIENIA ZAKUPÓW



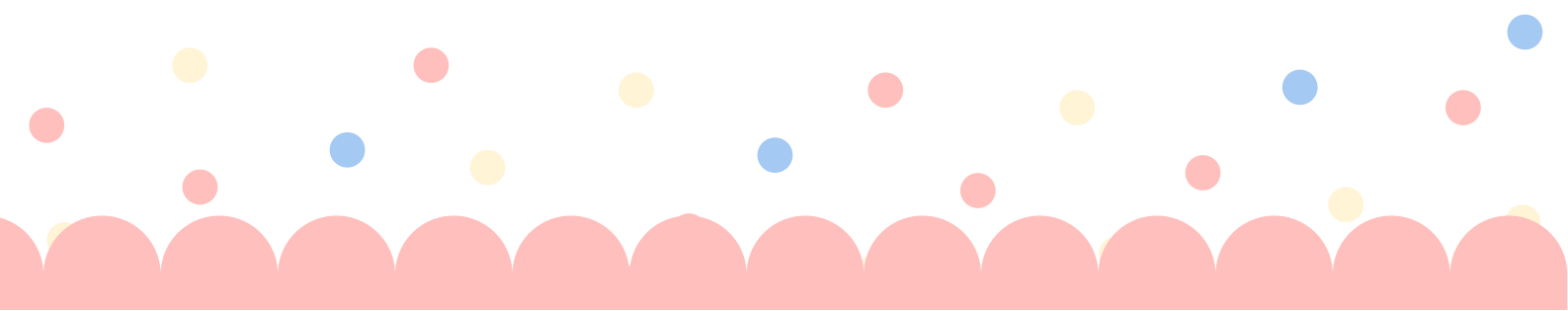
SAM ROBIĘ ZAKUPY

Rozróżnianie sklepów
Robienie listy zakupów
Płacenie za zakupy
Używanie zwrotów
grzecznościowych



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOJE ZDJĘCIE



MÓJ CODZIENNIK SAMODZIELNOŚCI

POWODZENIA!



SOSW NR 4
W KRAKOWIE



TOGETHER WE ARE
STRONG



 Erasmus+



Erasmus+

MISTRZ SAMODZIELNOŚCI



**TOGETHER WE ARE
STRONG**



 Erasmus+

 Erasmus+

MÓJ CODZIENNIK SAMODZIELNOŚCI

Inspiracja:

Bruce L.Baker, Alan J.Heifez,
Stephen P.Hinshaw, Diane M.Murphy
"Kroki ku samodzielności"
Piotr Sochalski "Moja samodzielność"

Wykorzystano piktogramy ze strony ARASAAC
oraz z programu Boardmaker

**SOSW NR 4
W KRAKOWIE**



**TOGETHER WE ARE
STRONG**



 Erasmus+



Projekt współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+