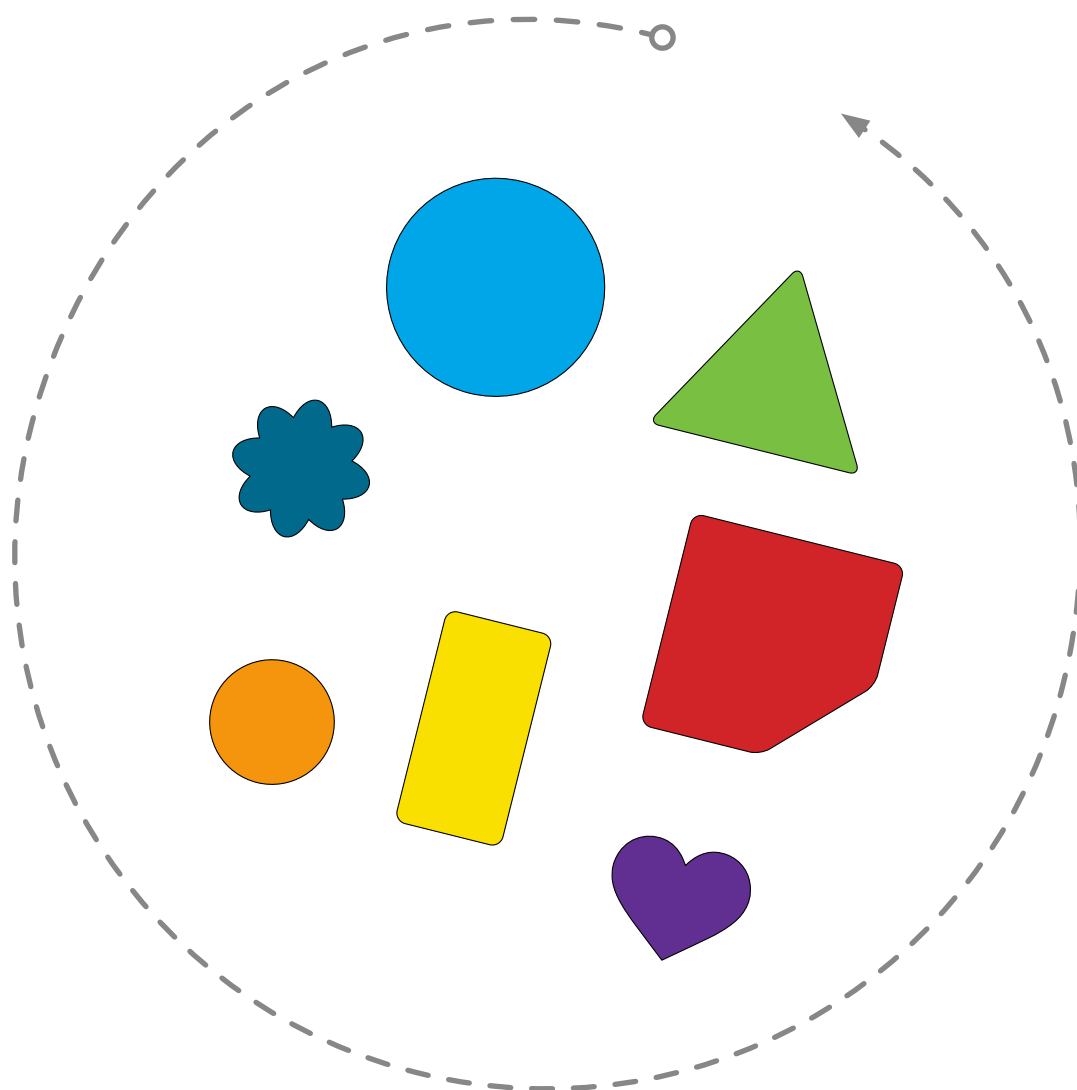


# BaWita

## Scenariusze zajęć



# Instrukcja obsługi

## Zestaw zawiera:

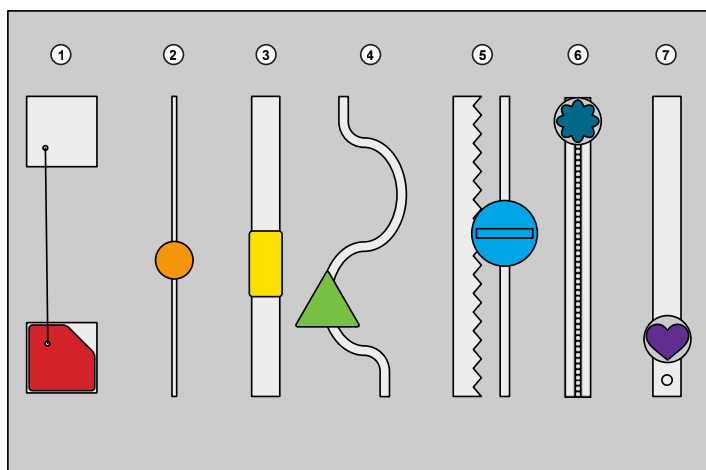
- tablica manipulacyjna z przewodnikami i elementami ruchomymi na stałe zamontowanymi w przewodnicach,
- 7 elementów wymiennych „Dni tygodnia”,
- 14 elementów wymiennych „Harmonogram dnia”,
- instrukcja obsługi wraz z dwoma scenariuszami zajęć.

## Przygotowanie do ćwiczeń:

1. Tablicę umieść na stole do ćwiczeń i zamocuj ją do blatu za pomocą umieszczonych na jej spodzie przyssawek. Zadbaj o stabilną pozycję tablicy, usuń wszystkie zbędne przedmioty ze stołu do ćwiczeń, aby nie przeszkadzały w trakcie treningu i nie rozpraszały podopiecznego.
2. Sprawdź czy tablica nie jest uszkodzona, czy nie ma ostrych krawędzi i czy wszystkie elementy służące do manipulacji są właściwie przymocowane.
3. Sprawdź czy wszystkie ruchome elementy stacji swobodnie przesuwają się z góry na dół i z powrotem.
4. Przed rozpoczęciem zajęć upewnij się, że posiadasz wszystkie elementy wymienne potrzebne do ćwiczeń wybranego procesu.

## W trakcie ćwiczeń:

1. Rozpocznij zajęcia od wstępu opisanego w scenariuszu warsztatów  
Po prezentacji tablicy, mechanizmów przesuwnych i elementów wymiennych trenującemu przystąp do montażu.
2. Zamontuj elementy wymienne zgodnie z poniższymi schematami (w zależności od procesu) za pomocą magnesów.
  - 2A. W scenariuszu „Dni tygodnia” elementy wymienne są montowane bezpośrednio na elementach przesuwnych osadzonych w przewodnicach.



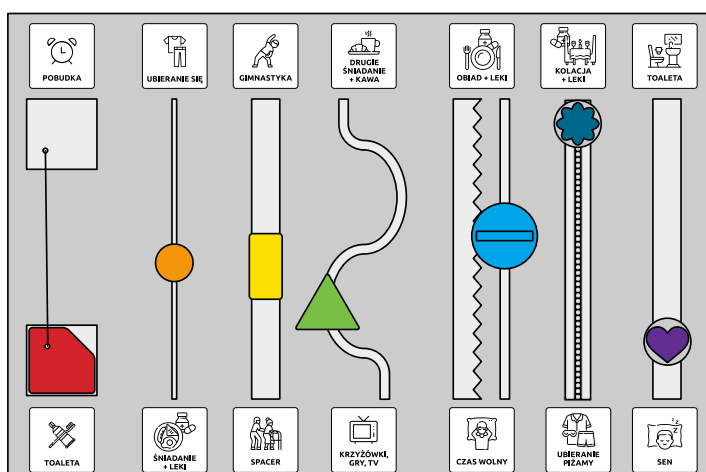
**PONIEDZIAŁEK** **WTOREK** **ŚRODA** **CZWARTEK** **PIĄTEK** **SOBOTA** **NIEDZIELA**

Rozmieszczenie elementów wymiennych scenariusz „Dni tygodnia”:

- czerwony kwadrat – poniedziałek,
- pomarańczowa kula – wtorek,
- żółty prostokąt – środa,
- zielony trójkąt – czwartek,
- niebieskie koło – piątek,
- kwiat w kolorze indygo – sobota,
- fioletowe serce – niedziela

2B. W scenariuszu „Harmonogram dnia” elementy wymienne są montowane bezpośrednio na tablicy powyżej i poniżej prowadnic elementów manipulacyjnych.

Rozmieszczenie elementów wymiennych scenariusz „Harmonogram dnia”:



– kwadrat:	pobudka	→	toaleta;
– koralik:	ubieranie się	→	śniadanie + leki;
– prostokąt:	gimnastyka	→	spacer;
– trójkąt:	drugie śniadanie + kawa	→	gry, krzyżówki,TV;
– koło:	obiad + leki	→	czas wolny;
– kwiat:	kolacja + leki	→	ubieranie piżamy;
– serce:	toaleta	→	sen.

3. Przeprowadź ćwiczenia zgodnie z wybranym scenariuszem.
4. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę czy wszystkie elementy są na właściwych miejscach, w przypadku przesunięcia się elementów wymiennych popraw je.
5. Na zakończenie treningu ustal z podopiecznym czy i gdzie zostawiasz tablicę do jego dyspozycji np. jako pomoc w ciągu dnia.
6. Jeśli zostawiasz tablicę do dyspozycji podopiecznego zadбай o bezpieczne miejsce jej przechowywania, w szczególności o stabilność ze względu na wagę urządzenia.

### Po zakończeniu ćwiczeń:

1. Zdemontuj wszystkie wymienne elementy (7+14) i umieść wraz z instrukcją w opakowaniu.
2. Sprawdź stan tablicy: czy nie ma uszkodzeń, ostrych krawędzi i czy wszystkie elementy służące do manipulacji są właściwie przymocowane.
3. Odczep tablicę od stołu do ćwiczeń i przechowuj w miejscu zapewniającym stabilną pozycję i zabezpieczonym przed wilgocią.

**PONIEDZIAŁEK**

**CZWARTEK**

**PIĄTEK**

**SOBOTA**

**NIEDZIELA**

**ŚRODA**

**WTOREK**

## „Dni tygodnia”

### Kto będzie brał udział w zajęciach?

Osoby wykazujące zachowania charakterystyczne dla wczesnych stadiów zespołu otępiennego oraz osoby rehabilitowane pamięciowo po udarach i wylewach. Osoby w pełni komunikatywne, ale mające problem z pamięcią i motywacją do zajęć rehabilitacyjnych.

### W jakim celu przeprowadzasz zajęcia?

Usprawnienie osób w zakresie funkcji pamięciowych i manualnych.

### Gdzie odbędą się zajęcia?

Dom Spokojnej Starości „Słoneczny parasol”.

### Kiedy?

Codziennie przez 3 tygodnie, długość sesji jest uzależniona od stopnia sprawności seniora, jego możliwości skupienia i czasu koncentracji na zadaniu min. 15 minut.

### Główny cel warsztatu:

Utrwalenie kolejności dni tygodnia.

### Cele szczegółowe warsztatu:

- usprawnienie w zakresie funkcji pamięciowych;
- usprawnienie manualne;
- aktywizacja seniorów.

# Sesja warsztatowa (przebieg)

## 1. Wstęp

- powitanie;
- krótka prezentacja tablicy i zasad jej działania (pokaz);
- próby manualne przesuwania elementów (jeszcze bez merytoryki) przez seniora;
- dokładne zapoznanie się z elementami wymiennymi przed instalacją na tablicy poprzez: obejrzenie ich z bliska, dotknięcia z każdej strony, nazwanie kształtu i koloru.

## 2. Rozwinięcie

Metody i materiały

Metody pracy:

instruktaż, pokaz, pogadanka, ćwiczenia manualne.

Materiały:

scenariusz z instrukcją obsługi, tablica, 7 wymiennych elementów z nazwami dni tygodnia.

Przebieg

- Opiekun instaluje 7 wymiennych elementów w miejscach oznaczonych na grafice.
- Senior ma za zadanie przesunąć wszystkie ruchome elementy stacji z góry na dół, tak aby utworzyć ciąg dni tygodnia.
- Opiekun nakierowuje seniora na kojarzenie dni tygodnia z określonymi kształtami i kolorami elementów manipulacyjnych:
  - czerwony kwadrat – poniedziałek;
  - pomarańczowa kula – wtorek;
  - żółty prostokąt – środa;
  - zielony trójkąt – czwartek;
  - niebieskie koło – piątek;

- kwiat w kolorze indygo – sobota;
  - fioletowe serce – niedziela.
- Zadanie należy powtórzyć kilkakrotnie podczas jednej sesji w celu lepszego utrwalenia treści.
- Podczas kolejnych prób opiekun dopowiada sytuacje kojarzące się z danym dniem np. poniedziałek – lekarz, piątek – msza święta, niedziela – odwiedziny.
- Modyfikacje ćwiczenia (wersje zaawansowane):
  - wspólne układanie przed instalacją elementów (dni tygodnia) we właściwej kolejności;
  - przestawianie elementów z dołu do góry (uwarunkowane sprawnością podopiecznego);
  - podopieczny sam nazywa kształty i kolory poszczególnych elementów;
  - podczas przygotowania tablicy do ćwiczenia elementy można rozmieścić nie na polach startowych, tylko na różnych etapach „drogi”, tak aby konieczne było odnalezienie ich na całej tablicy.
- Opiekun zwraca uwagę na stopień koncentracji i zmęczenia podopiecznego, utrata zainteresowania powtórzeniami i brak reakcji na zachęty daje sygnał do zakończenia sesji.

### 3. Zakończenie

- powtórzenie dni tygodnia wraz z kształtami, kolorami i skojarzeniami;
- rozmowa do czego przyda się tablica w ciągu dnia np. zaznaczenie „dziś”;
- podsumowanie spotkania i umówienie się na kolejne spotkanie i ćwiczenia.





(źródło ilustracji: flaticon.com)



HARMONOGRAM DNIA

## **„Harmonogram dnia”**

### **Kto będzie brał udział w zajęciach?**

Osoby wykazujące zachowania charakterystyczne dla wczesnych stadiów zespołu otępiennego oraz osoby rehabilitowane pamięciowo po udarach i wylewach. Osoby w pełni komunikatywne, ale mające problem z pamięcią i motywacją do zajęć rehabilitacyjnych.

### **W jakim celu przeprowadzasz zajęcia?**

Usprawnienie osób w zakresie funkcji pamięciowych i manualnych.

### **Gdzie odbędą się zajęcia?**

Dom Spokojnej Starości „Słoneczny parasol”.

### **Kiedy?**

Codziennie przez 3 tygodnie, długość sesji jest uzależniona od stopnia sprawności seniora, jego możliwości skupienia i czasu koncentracji na zadaniu ok. 30 minut (sesja może być podzielona na 2x15 minut z przerwą 5 minut).

### **Główny cel warsztatu:**

Utrwalenie harmonogramu dnia codziennego.

### **Cele szczegółowe warsztatu:**

- usprawnienie w zakresie funkcji pamięciowych;
- usprawnienie manualne;
- aktywizacja seniorów.

# SESJA WARSZTATOWA (PRZEBIEG)

## 1. WSTĘP

- powitanie;
- krótka prezentacja tablicy i zasad jej działania (pokaz);
- próby manualne przesuwania elementów (jeszcze bez merytoryki) przez seniora;
- dokładne zapoznanie się z elementami wymiennymi przed instalacją na tablicy poprzez: obejrzenie ich z bliska, dotknięcia z każdej strony, nazwanie kształtu i koloru.

## 2. ROZWINIĘCIE

### METODY I MATERIAŁY

Metody pracy:

instruktaż, pokaz, pogadanka, ćwiczenia manualne.

Materiały:

scenariusz z instrukcją obsługi, tablica, 14 wymiennych elementów.

### PRZEBIEG

- Opiekun instaluje 14 wymiennych elementów w miejscach oznaczonych na grafice.
- Senior ma za zadanie przesunąć wszystkie elementy ruchome stacji z góry na dół. Łącząc elementy poszczególnych stacji tworzy plan dnia i widzi następujące po sobie czynności.
- Opiekun nakierowuje seniora na kojarzenie określonych czynności następujących po sobie, w razie potrzeby podpowiada, przypomina lub opisuje wygląd elementów czyli kształt i kolor:

–	kwadrat:	pobudka	→	toaleta;
–	koralik:	ubieranie się	→	śniadanie + leki;
–	prostokąt:	gimnastyka	→	spacer;
–	trójkąt:	drugie śniadanie + kawa	→	gry, krzyżówki,TV;
–	koło:	obiad + leki	→	czas wolny;

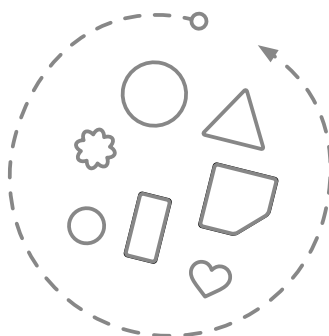
- kwiat: kolacja + leki → ubieranie piżamy;
- serce: toaleta → sen.

- Zadanie należy powtórzyć kilkakrotnie podczas jednej sesji w celu lepszego utrwalenia treści.
- Podczas kolejnych prób opiekun rozwija opis poszczególnych czynności np. kolacja – trzeba iść do stołówki; sen – kładziemy się do łóżka.
- Opiekun zachęca podopiecznego do jak największej liczby manipulacji ruchomymi elementami, tak aby ćwiczył sprawność manualną;
- Modyfikacje ćwiczenia (wersje zaawansowane):
  - wspólne układanie przed instalacją elementów (czynności) we właściwej kolejności;
  - opiekun prosi seniora o rozwinięcie kolejnych czynności, opisanie sposobu ich wykonania;
  - przedstawianie elementów z dołu do góry (uwarunkowane sprawnością podopiecznego);
  - podopieczny sam nazywa kształty i kolory poszczególnych elementów;
  - podczas przygotowania tablicy do ćwiczenia elementy można rozmieścić nie na polach startowych, tylko na różnych etapach „drogi”, tak aby konieczne było odnalezienie ich na całej tablicy;
  - powtórzenie czynności następujących po sobie z zakrywaniem niektórych elementów;
- Opiekun zwraca uwagę na stopień koncentracji i zmęczenia podopiecznego, utrata zainteresowania powtórzeniami i brak reakcji na zachęty daje sygnał do zrobienia przerwy regeneracyjnej lub zakończenia sesji.

### 3. ZAKOŃCZENIE

- powtórzenie kolejnych czynności wraz z kształtami, kolorami i skojarzeniami;
- rozmowa do czego przyda się tablica w ciągu dnia np. przesuwanie odbytych czynności jako zrobionych; sprawdzanie co teraz będzie w planie dnia;
- podsumowanie spotkania i umówienie się na kolejne spotkanie i ćwiczenia.

## BaWita



Innowacja testowana w ramach „Inkubatora Włączenia Społecznego”, Projektu wdrażanego w ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (Działanie 4.1: Innowacje społeczne), na zlecenie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.