

Rehabilitacja i wypoczynek nad morzem.
Historia organizacji turnusów rehabilitacyjnych w Kujawsko-Pomorskim
Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym
im. Janusza Korczaka w Toruniu

Jednym z głównych zadań Szkoły Przystosabiającej do Pracy i dawnej Zasadniczej Szkoły Zawodowej, zgodnych z programem wychowawczo-profilaktycznym, opartych o misję i wizję naszej placówki było tworzenie warunków i sytuacji sprzyjających uczniom prowadzenie aktywnego, bezpiecznego i zdrowego stylu życia bez nałogów i korzystanie z różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Zdawałyśmy sobie sprawę, że pobyt naszych wychowanków, obarczonych poważnymi deficytami rozwojowymi, w atrakcyjnie położonym ośrodku rehabilitacyjnych będzie swego rodzaju rekompensatą ich nierównego startu życiowego.

Mając na uwadze powyższe przesłanki postanowiłyśmy zorganizować dla grupy uczniów turnus rehabilitacyjny, mający stanowić zorganizowaną formę rehabilitacji (fizykoterapii, kinezyterapii, masażu itd.), połączonej z ich aktywnym wypoczynkiem. Pierwszy turnus odbył się w roku szkolnym 2003/2004 w miejscowości Darłówko.

W oparciu o opracowany przez nas plan działań, dotyczący organizacji turnusu i oparty na przepisach, określających formę jego organizacji, wspólnie z zespołem koleżanek zaczęłyśmy zbierać, poprzez Internet i prowadząc rozmowy telefoniczne, informacje o ośrodkach i organizatorach turnusów. Opracowałyśmy programy pobytu na turnusie. Następnie zorganizowałyśmy spotkanie informacyjne z rodzicami uczniów zakwalifikowanych do wyjazdu na turnus, na którym przedstawione zostały wszelkie informacje związane z pobytem dzieci nad morzem. Udzieliłyśmy też pomocy rodzicom w kompletowaniu wymaganej dokumentacji.

Dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przyznawane na turnus dla każdego ucznia było niewystarczające. Brakowałyby zatem pieniędzy na realizację opracowanych przez nas programów, zakup niezbędnych leków i środków higieny oraz na wprowadzenie w życie wielu z zaplanowanych atrakcji. Należało wreszcie zapewnić bezpieczny dojazd nad morze i powrót do domu, stąd konieczność pozyskiwania dodatkowych funduszy od sponsorów na rzecz naszych uczniów. Wdrożenie podczas turnusu programu turystyczno-krajoznawczego pozwoliło zapoznać uczniów z zabytkami, przyrodą i okolicami Ziemi Darłowskiej. Program sportowo-rekreacyjny obejmował zabawy i ćwiczenia w wodzie, prowadzone w Parku Wodnym „Jan”, zajęcia na siłowni, jogging, wspinaczkę, aerobik i fitness, grę w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną i tenis.

Uczniowie w ramach zajęć kształtujących kreatywność stosując poznane techniki plastyczne, takie jak akwarela, kolaż, wydzieranka, rzeźbienie w piasku i w modelinie, wykazywali się inwencją twórczą, projektując i wykonując prace plastyczne o tematyce morskiej z zastosowaniem materiałów przyrodniczych. Podopieczni uczyli się piosenek o tematyce morskiej przy gitarowym akompaniamencie, brali udział w konkursach piosenki

i tańca, w integracyjnych biesiadach tanecznych i dyskotekach. W trakcie realizacji programu wyrabiano u młodzieży zdolności samodzielnego działania i odpowiedzialności za staranne wypełnianie powierzonych obowiązków związanych utrzymaniem higieny osobistej, ochroną organizmu przed różnymi szkodliwymi czynnikami, przestrzeganiem regulaminu turnusu, zasadami kulturalnego zachowania i zasadami bezpieczeństwa.

Program turnusów stanowił nowatorskie, interesujące rozwiązanie w zakresie organizacji wolnego czasu dla uczestników oraz stymulację w kierunku aktywnego wypoczynku i poznawania nowego środowiska geograficznego i społecznego.

Pobyt na nich dostarczał uczniom mnóstwa ciekawych przeżyć, kształtujących doświadczeń i niezapomnianych wrażeń. Wyniki ankiet ewaluacyjnych, jakie przeprowadziłyśmy wśród wychowanków dobitnie o tym świadczą. Na pytania dotyczące warunków pobytu na turnusie, zajęć związanych z realizacją programów, opieki nad uczniami wszyscy uczniowie odpowiedzieli jednogłośnie „super”.

Korzyści, jakich doświadczyli uczestnicy turnusu, są niewątpliwie korzyściami szkoły, której sukcesy organizacyjne i pedagogiczne przekładają się na sukcesy uczniów. Nasi podopieczni mieliby raczej nikłe szanse, aby w swoim życiu doświadczyć tak różnorodnych, dobroczynnych i przyjemnych przeżyć. Dzięki naszym staraniom mogli uczestniczyć w czymś, co z pewnością odcisnęło na ich psychice niezatarte piętno i miłe wspomnienia na resztę życia.

W kolejnych latach kontynuowałyśmy podjęte przedsięwzięcie.

Opracowały:
Ilona Waloch
Grażyna Kamińska
28.01.2019r.

Program pobytu na turnusie rehabilitacyjnym w Darłównu

Cele ogólne:

1. Rozwijanie zainteresowań i wyrabianie akceptacji u osób niepełnosprawnych aktywną formą działań spędzania czasu, poprzez uzyskanie wymiernych efektów zdrowotnych tj. poprawę sprawności ruchowej w wyniku korzystania z: kinezyterapii, fizykoterapii, hydroterapii oraz baseny rehabilitacyjnego.
2. Wspieranie uczniów podczas aktywnego udziału w różnych formach zajęć sportowych, rekreacyjno - wypoczynkowych oraz rehabilitacyjnych - kształtowanie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego.
3. Wspieranie rozwoju intelektualnego, społecznego i emocjonalnego uczniów niepełnosprawnych intelektualnie. Utrwalanie i pogłębianie przez nich kompetencji informatycznych poprzez komputerowe wspomaganie działań terapeutycznych.

4. Rozwijanie umiejętności posługiwania się podstawowymi środkami wyrazu plastycznego i muzycznego w celu wyrażenia własnych przeżyć i nastrojów poprzez prowadzenie zajęć z kreatywności.

Treści programu:

1. Program zajęć turystyczno – krajoznawczych:

Cele operacyjne	Treści	Forma realizacji
Kształtowanie zainteresowań turystyczno – krajoznawczych	I. <u>Ziemia darłowska</u> 1. Historia miasta 2. Położenie geograficzne 3. Ciekawe miejsca a) <i>Zamek Książąt Pomorskich (styl gotycki zbud. w latach 1352 – 72)– obecnie siedziba Muzeum Regionalnego,</i> b) <i>Kościół Mariacki z XIV., Sanktuarium Matki Fatimskiej, sarkofagi (styl gotycki),</i> c) <i>Kościół p.w. Św. Jerzego zbudowany w XVw.</i> d) <i>Kościół parafialny p.w. Św. Gertrudy z XVw. - styl skandynawski gotyk,</i> e) <i>Brama Kamienna z XVw.</i> f) <i>Ratusz Miejski</i> g) <i>Pomnik Rybaka z 1919r.</i> h) <i>Latarnia Morska z 1715r.</i> i) <i>Rozsuwany most przy ujściu rzeki Wieprzy</i> j) <i>Elektrownie wodne</i>	– pogadanki – wycieczki (piesze, rowerowe) połączone ze zwiedzaniem ciekawych miejsc – fotografowanie
Wyrabianie nawyków dokonywania obserwacji przyrodniczych, dostrzegania ich i znaczenia w życiu człowieka.	1. Walory krajoznawcze a) Rezerwat „Słowińskie Błota” b) Obszar chronionego krajobrazu „Koszaliński Park nadmorski” 2. Pomniki przyrody 3. Teren nadmorski a) charakterystyka flory i fauny typowa dla regionu półwyspu Słowińskiego	– pogadanki – wycieczka autokarowa organizowana przez ośrodek – wycieczki piesze i rowerowe – obserwacje morza w dzień i nocą – fotografowanie

2. Program zajęć rehabilitacyjnych:

Cele operacyjne	Treści	Forma realizacji
Znaczenie sanatorium dla zdrowia człowieka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mikroklimat – charakteryzujący się dużym nasłonecznieniem i wilgotnością powietrza nasyconego leczniczymi cząsteczkami jodu, 2. Regulamin Ośrodka wczasowo - rehabilitacyjnego 3. Kompleks sanatoryjny i teren przyległy do obiektu 4. Baza i sprzęt ośrodka 5. Baza do prowadzenia zabiegów leczniczych. 	<ul style="list-style-type: none"> – spacer – zajęcia rekreacyjno - sportowe, – plażowanie, – kąpiele morskie i słoneczne, – omówienie i przestrzeganie regulaminu ośrodka – prawidłowe korzystanie z bazy i sprzętu ośrodka – pogadanka – udział w zajęciach rehabilitacyjnych zgodnie z zaleceniami lekarza
Usprawnianie zaburzonych funkcji	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia rehabilitacyjne <ol style="list-style-type: none"> a) kinezyterapia b) inhalacje c) światłolecznictwo d) hydroterapia e) masaż leczniczy f) elektroterapia g) hipoterapia h) inne <ul style="list-style-type: none"> – AQUAPARK - basen z podgrzewaną wodą - baseny, zjeżdżalnie, jacuzzi, bicze wodne, rwąca rzeka. 	

3. Program zajęć sportowo – rekreacyjnych:

TURYSTYKA		
Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - ukazanie walorów czynnego wypoczynku w terenie - organizacja rajdów turystycznych - organizacja wycieczek turystycznych - wpływ wycieczek pieszych i rowerowych na zdrowie człowieka - ukazanie społecznych wartości aktywności ruchowej i spędzania wolnego czasu w gronie innych ludzi uprawiających turystykę - wdrożenie do kulturalnego i bezpiecznego wędrowania 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwy dobór sprzętu do typu wycieczki rowerowej - zasady bezpiecznego poruszania się na drodze - planowanie tras rajdów turystycznych i wycieczek rowerowych - zasady odpowiedniego postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej w nieszczęśliwych wypadkach komunikacyjnych i innych 	<ul style="list-style-type: none"> - pomoc współwiczającemu - odpowiedzialność za partnera - zdyscyplinowanie jako jeden z warunków bezpieczeństwa - kształtowanie odwagi
PLYWANIE		
Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - osiągnięcie poziomu umiejętności i wiadomości. pozwalające na swobodne stosowanie tej formy aktywności ruchowej w dalszym życiu oraz propagowanie jej (np. wśród własnej rodziny) jako formy aktywnego wypoczynku. - doskonalenie poznanych stylów pływackich. - nauka i doskonalenie nowych technik pływackich. - zapoznanie z różnymi 	<ul style="list-style-type: none"> - zasady bezpiecznej kąpieli, zabawy w wodzie w nauczaniu podstawowych technik pływackich. skoki do wody. - indywidualne doskonalenie poznanych technik pływackich. - nauka i doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym: - doskonalenie ruchów kończyn dolnych i górnych - koordynacja ruchów - nauka startów - nauka pływania kraulem: 	<ul style="list-style-type: none"> - aktywizacja do podnoszenia własnej sprawności fizycznej - zasady współzawodnictwa sportowego

<p>formami zajęć w wodzie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie i pomocy w nagłych wypadkach 	<ul style="list-style-type: none"> a) poślizg na piersiach b) skoki c) oddychanie d) ruchy kończyn dolnych e) ruchy kończyn górnych f) koordynacja ruchów <ul style="list-style-type: none"> - nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym - gry i zabawy w wodzie - organizacja zawodów pływackich. 	
--	---	--

SIŁOWNIA

Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - rozbudzanie potrzeby uczestnictwa w tej formie aktywności ruchowej. - kształtowanie umiejętności samodzielnego działania na rzecz doskonalenia sprawności fizycznej. - podniesienie poziomu sprawności motorycznej i nabywanie umiejętności jej samodoskonalenia. - kształtowanie sprawności ogólnej w obwodach ćwiczebnych. 	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego na siłowni. - zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń. - ćwiczenia ogólnorozwojowe na siłowni. - ćwiczenia kształtujące rozwój mm. ramion, obręczy barkowej, mm. brzucha, nóg i grzbietu. - kształtowanie rozwoju mm. nóg i tułowia ćwiczeniami izometrycznymi. - kształtowanie wytrzymałości siłowej. - wybrane próby motoryczne oceniające siłę. - indywidualne ćwiczenia na atlasie do ćwiczeń siłowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - aktywizacja do podnoszenia własnej sprawności fizycznej - podporządkowanie się określonym regułom postępowania - dbałość o prawidłową sylwetkę. - kształtowanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej.

JOGING, ĆW. OGÓLNOROZWOJOWE

Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego - popularyzacja lekkoatletyki - pokonywanie własnych 	<ul style="list-style-type: none"> - rola ćwiczeń przygotowujących do wysiłku fizycznego. - kultura uczestnictwa w zajęciach terenowych. - badanie tętna spoczynkowego i 	<ul style="list-style-type: none"> - zasady współzawodnictwa sportowego - rekreacyjne walory biegania

<p>słabości, strachu</p> <ul style="list-style-type: none"> - podnoszenie samooceny - kompletny i wyważony trening całego gorsetu mięśniowego - koncentracja uwagi - dążenie do celu - rekreacja i relaks psychiczny 	<p>wysiłkowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność rozłożenia siły w biegu na długim dystansie. 	<ul style="list-style-type: none"> - samokontrola wytrzymałości - aktywizacja do podnoszenia własnej sprawności fizycznej - samokontrola i samoocena wytrzymałości - przewyżczanie własnej słabości - troska o zdrowie (fizyczne i psychiczne) własne i innych
---	--	---

AEROBIC (FITNESS CLUB)

Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - wyrabianie nawyku uprawianie aerobic'u jako jednej z form rekreacji - kształtowanie nawyku samodzielnego uprawiania ćwiczeń przy muzyce - kształtowanie wyobraźni słuchowo - ruchowej 	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące płynność ruchu i wycucie rytmu. - ćwiczenia rytmiczno – taneczne rąk, nóg i tułowia. - ćwiczenia przy muzyce z przyborem - zestawy ćwiczeń przy muzyce opracowane przez prowadzącego. - elementy stretschingu. - wybrane techniki relaksacyjne. - zestawy ćwiczeń przy muzyce opracowane przez uczniów. - improwizacja ruchowa przy muzyce. 	<ul style="list-style-type: none"> - współdziałanie uczeń- uczeń - aktywizacja do samodzielnego ćwiczenia i samodoskonalenia - dbałość o prawidłową sylwetkę

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE (SIATKÓWKA, KOSZYKÓWKA, P.NOŻNA, TENIS, KOMETKA, KRĘGLE)

Cele operacyjne (zadania główne)	Tematyka zajęć	Oddziaływania wychowawcze
<ul style="list-style-type: none"> - inspirowanie uczniów do 	SIATKÓWKA	<ul style="list-style-type: none"> - stosowanie

<p>udziału w grach sportowo – rekreacyjnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - kultura zachowania w roli kibica - zasada fair play - popularyzacja i upowszechnianie gier drużynowych 	<ul style="list-style-type: none"> - poznanie i doskonalenie postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku - doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym - rozgrywanie piłki - doskonalenie zagrywki - gra właściwa 	<p>różnorodnych form rekreacji po pracy umysłowej i fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku - ukierunkowanie zainteresowań ucznia według jego indywidualnych potrzeb możliwości
	KOSZYKÓWKA	
	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie podań i chwytów piłki - doskonalenie kozłowania - doskonalenie rzutu do kozła - gra właściwa 	
	PIŁKA NOŻNA	
	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie strzału na bramkę - doskonalenie podań przyjęcia i prowadzenia piłki - doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych - gra właściwa 	
	TENIS	
	<ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu - wykonanie serwu i odbioru piłeczki forhendem i bekhendem - gra pojedyncza - gra dwójkami 	
	<p>Kometka – gra rekreacyjna</p> <p>Kręgle – gra rekreacyjna</p>	

4. Program zajęć kreatywnych:

Treści kształcenia	Cele ogólne	Planowane osiągnięcia ucznia
1. Malowanie - techniki różne 2. Rysowanie 3. Modelowanie	1. Rozwijanie u ucznia uzdolnień i zainteresowań muzycznych i plastycznych, 2. Przygotowanie ucznia do aktywnego uczestnictwa w kulturze w roli odbiorcy, 3. Kształtowanie wrażliwości na piękno przyrody i jej barwy, 4. Doskonalenie sprawności manualnej, zdolności percepcyjnych oraz procesów poznawczych ucznia.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - umie odpowiednio dobrać narzędzia i przybory do działalności plastycznej, - potrafi czerpać tematy do prac plastycznych w wyobraźni, własnych przeżyć i doświadczeń, - umie wykonać dowolną techniką prace plastyczne, - maluje farbami kryjącymi, - dobiera barwy do tematyki obrazu w celu wyrażenia nastroju, - maluje kredkami, - maluje akwarelą „mokre w mokrym”, - posługuje się ołówkiem, kredką, węglem, pastelami ilustrując ludzi, zwierzęta, zjawiska, - umie modelować dłońmi różne formy, kształty, - potrafi projektować i tworzyć przedmioty użytkowe
1. Śpiew 2. Tworzenie rytmu. 3. Ruch z muzyką.		Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - śpiewa piosenki i pieśni zbiorowo i indywidualnie, - poprawnie wybrzmiewa słowa podczas mówienia i śpiewania, - recytuje rytmicznie teksty z uwzględnieniem tempa i dynamiki, - odtwarza i tworzy tematy rytmiczne za pomocą recytacji, instrumentów naturalnych i gry na instrumentach perkusyjnych, - uczestniczy w zespołowych układach ruchowo-rytmicznych, - interpretuje ruchem tematy rytmiczne, utwory instrumentalne, - wykonuje podstawowe kroki tańca dyskotekowego

Program opracowały:
 Grażyna Kamińska, Danuta Tadajewska,
 Lilianna Gardocka, Ilona Waloch

