

VARSTVENO DELOVNI CENTER SOŽITJE KAMNIK

**PROGRAM VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA  
MLADOSTNIKOV IN ODRASLIH OSEB  
Z ZMERNO IN TEŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

VARSTVENO DELOVNI CENTER  
SOŽITJE KAMNIK

DRUŠTVO SOŽITJE KAMNIK

## UPOŠTEVANA NAČELA

### 1. Razvijanje samostojnosti v skrbi za samega sebe

- razvijanje, ohranjanje higienskih navad
- oblačenje, obuvanje, preoblačenje, preobuvanje
- hranjenje
- osebna urejenost
- skrb za urejenost delovnega okolja (delovni prostori, osebni predal in omarica, okolica VDC)
- varnost in zdravje (vsakodnevna rekreacija, pitje zadostne količine tekočine, sprehodi, skrb za čiste zobe)

### 2. Razvijanje kognitivnih sposobnosti

- ohranjanje nivoja splošne poučenosti
- ohranjanje sposobnosti branja, pisanja, časovne in prostorske orientacije, osnovno poznavanje količin in vrednosti glede na sposobnosti
- Znanja s področja splošne poučenosti širiti na področja, ki ustrezajo odraslim OMDR
- razvijati in ohranяти koncentracijo, razumevanje in pomnjenje

### 3. Osebnostni razvoj, ki z doživljanjem občutka enakovrednosti v različnih življenjskih situacijah tekom odvijanja programa VDC in v domačem okolju, vodi v socialno integracijo.

- trening asertivnosti
- samozagovorništvo
- opolnomočenje

4. **Sprostitutvene športne aktivnosti**, ki se deloma prepletajo z delom v VDC, največ pa se izvajajo v prostem času OMDR in pripomorejo h kvalitetnejši izrabi le tega, ter k povezavi z okoljem.

- gibalna in športna vzgoja
  - družabne igre
  - igre na prostem
  - ples
  - gibalna terapija
  - športni program

#### 5. **Doživljanje glasbe in likovnosti**

- poslušanje, petje, ritem, igranje na inštrumente
- likovne in tehnike,
- prostorsko-plastično oblikovanje
- terapija z umetnostjo

#### 6. **Delovna vzgoja**

- **privajanje na vsakodnevna opravila, ki jih uporabniki razvijajo in utrjujejo tudi v domačem okolju, na letovanjih, taborih VŽU**
- priprava jedilne mize oz. jedilnice
- razdeljevanje prtičkov, pribora krožnikov, skodelic
- razdeljevanje hrane
- pospravljanje mize
- ločevanje odpadkov
- ravnanje z ostanki hrane glede na možnosti, ki so v VDC
- brisanje mize
- pomivanje posode / samostojna uporaba pomivalnega stroja
- brisanje posode
- pospravljanje posode
- pometanje

- shranjevanje živil v hladilniku
- priprava enostavnih jedi in pijače (kava, čaj, sok, kakav, kompot..)
- sodelovanje v kuharskih delavnicah, ob podpori delovnega inštruktorja

- **vrtnarska opravila**

- opravila na vrtu v povezavi z letnimi časi
- sejanje, sajenje, okopavanje, zalivanje, pobiranje zelenjave, čiščenje, uporaba v kuhinji pri pripravi malice
- pobiranje sadja, skladiščenje
- obrezovanje in zaščita drevja pred mrazom / individ. uspos.
- ravnanje z rastlinskimi odpadki, kompost
- košnja z motorno kosilnico, traktorsko kosilnico – individualno usposabljanje

- **skrb za živali (zajček, hrček, skakač)**

- priprava hrane (seno, koruza, zelenjava, sadje..)
- shranjevanje hrane
- vsakodnevna skrb za živali
- redno čiščenje kletke
- razvijati ustrezen odnos do živali

- **proizvodno delo**

- priprava in pospravljanje delovne površine
- priprava in pospravljanje materiala in delovnih pripomočkov
- uporaba enostavnega orodja
- uporaba zaščitne obleke, obutve (halja, škornji, rokavice..)
- privajanje in usvajanje različnih zaposlitvenih tehnik in spretnosti glede na posameznikov interes in sposobnosti

**V razporeditvi dejavnosti se prepletata učenje in vzgoja ter individualno usposabljanje, pa tudi sprostitvev. Trajanje in nivo sta odvisna od psihofizičnih lastnosti posameznika.**

## CILJI IN VSEBINE POSAMEZNIH PODROČIJ

**Osvajati osnovne higienske, zdravstvene in socialne navade vse do največje možne samostojnosti**

- samostojnost pri oblačenju obuvanju in urejenem videzu / **OMDR s težjo motnjo dosegaajo cilje po majhnih korakih( zapenjanje, odpenjanje gumbov, zadrg, zavezovanje, odvezovanje vezalk, pravilno zlaganje, obešanje oblačil., umivanje obraza, rok, brisanje, česanje..)**

- oblačenje glede na vreme in priložnosti

- skrb za obleko in obutev

- negovanje obleke in obutve

-navajati na redoljubnost, vztrajnost, natančnost

- ohranjati socialno sprejemljive vzorce vedenja

- osvajati prvine prve pomoči in samopomoči / **OMDR s težjo motnjo spoznavajo nevarnosti pri uporabi orodja, naučijo se poiskati ustrezno pomoč ob poškodbah, naučijo se varnega obvladovanja prostora oz. gibanja po prostoru in na prostem )**

**- samostojna priprava malice**

- samostojna uporaba pribora in prtička

- samostojno serviranje malice / **OMDR s težjo motnjo, samostojno pitje,čimbolj samostojno hranjenje, pospravljanje, brisanje mize)**

-primerno obnašanje pri jedi

- samostojno pospravljanje in pomivanje posode in delovnih površin, posamezniki s pomočjo pomivalnega stroja

**-ohranjanje higienskih navad**

-samostojno opravljanje fizioloških potreb

-uporaba toaletnega papirja, mila, tekočega mila

-higiena rok, uporaba brisače

- uporaba robca

- urejanje pred ogledalom

- intimna higiena

-nega zob / OMDR s težjo motnjo naj v teh veččinah dosežejo čim večjo samostojnost pri čemer je nujna povezanost doma in VDC ter načinov navajanja na skrb za samega sebe kot temelj samostojnosti.

#### **-skrb za zdravje in varnost**

-spoznavanje zdravega načina življenja, prehrana, rekreacija, šport, sodelovanje v vsakodnevni rekreaciji

- preventivno ravnanje ob kihanju, kašljanju (v pregib komolca, razkuževanje rok pred obroki)

-primerno varovanje v primeru bolezni

-spoznavanje pojma zdravilo, naravna zdravila, zdravila brez recepta, z receptom,

-pomembnost upoštevanja navodil zdravnika,(ostati v postelji, piti čaj, jemati zdravila..)

-obisk pri zdravniku (osebni zdravnik, zobozdravnik, ginekolog., bivanje v bolnišnici...)

-samopomoč z oskrbo manjše rane,

-merjenje temperature

-poiskati opomoč osebe, ki ji zaupamo, kadar rabimo pomoč

-osebe s težjo motnjo spoznavajo osnovne nevarnosti ( vroč štedilnik, prevroča voda, vroča hrana, vtičnice, )

-kaj lahko jemo (diete)

-umivanje sadja pred uživanjem

-gibanje za zdravje

-osvajanje pojmov bolan, zdrav

-zdravnik, zdravilo

-bolečina, rana

-opozoriti na bolečino

-upoštevati navodila in dogovore

- skrbeti za čiste zobe

Skrbeti za zobno ščetko in lonček za pribor

### **Delovna vzgoja**

- razvijati spretnosti, delovne navade, natančnost, vztrajnost, odgovornost glede na sposobnosti OMDR
- usposabljanje za razumevanje in upoštevanje navodil
- usposabljanje za vsakodnevna opravila
- razvijati pravilen odnos do dela
- nuditi pomoč pri delu
- navajati na smotrno uporabo materiala
- navajati na urejenost delovnega mesta
- oblikovati navade za varnost pri delu
- razvijati pozitiven odnos do dela
- ceniti končni izdelek, narejen s trudom, lasten in izdelke sodelavcev

### **Opravila v zvezi s prehrano, obleko in urejanjem prostora**

- urjenje v odpiranju živil v različnih embalažah
- mazanje kruha namazi
- priprava in nalivanje pijač
- priprava pogrinjka
- serviranje obroka
- priprava ali sodelovanje pri pripravi obroka
- rezanje, lupljenje, strganje, sekljanje..
- pranje živil pred uporabo
- pomivanje, brisanje, zlaganje posode
- čiščenje, pospravljanje
- pometanje
- urejanje delovnega materiala
- oskrba rezanega cvetja, lončnic
- obešanje odlaganje obleke
- zlaganje obutve
- priprava brisač, kuhinjskih krp, majic za nastope na pranje
- ločevanje perila
- zlaganje v stroj in pobiranje perila iz stroja
- uporaba sušilnega stroja (individualno)
- zlaganje suhega perila

- likanje (individualno)

### **Zunanja opravila**

- košnja (individualno)
- spravilo trave
- uporaba orodja
- opravila na vrtu in cvetnih gredah
- delo na vrtu (lopatenje, okopavanje, redčenje, vzgoja različnih rastlin)
- pobiranje, sortiranje skladiščenje sadja
- pometanje listja
- ravnanje a plevelom
- skrb za živali ( hranjenje, čiščenje, skrb za hrano, odgovornost )

### **Zaposlitvene tehnike**

- delo s papirjem ( lepljenje, striženje, rezanje, perforiranje, barvanje)
- izdelovanje papirja
- izdelovanje dekorativnih predmetov iz papirja
- delo s tekstilom
- barvanje, tiskanje
- poslikava svile
- striženje
- šivanje
- pletenje
- kvačkanje
- izdelovanje tapiserije
- izdelovanje gobelina na grobem in drobnem štraminu
- obšivanje
- šivanje gumbov
- delo z lesom - individualno
- spoznavanje orodij
- prelaganje, zlaganje, sestavljanje, vlaganje
- brušenje, piljenje - individualno
- lepljenje
- barvanje
- lakiranje - individualno



- oblikovanje gline, tehnike oblikovanja glede na sposobnosti
- delo z različnimi masami ( glinamol, Das masa, Fimo masa)
- delo z različnimi barvami za steklo, napihljive barve, prstne barve...osvojene tehnike uporabljajo pri izdelavi dekorativnih predmetov, - individualno
- uporaba takšnih vrst materialov vključuje, če je le mogoče, tudi izbiro in nakup
- sodelovanje v kooperativnem delu
- osvajanje posameznih faz dela ali dela v celoti
- zlaganje, pakiranje, lepljenje, kodiranje – glede na sposobnosti
- preverjanje izdelkov sodelavcev, ki zaradi psihofizičnih sposobnosti potrebujejo preverjanje izdelkov

**Pri proizvodnem delu se pozornost usmerja na organizacijo dela, pomoč drug drugemu, racionalno gibanje in osvajanje kar največjega števila posameznih faz dela.**

#### **Osebe s težjo motnjo v duševnem razvoju**

- razumevati in ravnati po navodilih
- privajati se na vsakodnevna opravila
- smotrno uporabljati material
- razvijati vztrajnost in trud pri izdelavi izdelka
- ceniti in se veseliti dokončanega izdelka

#### **Opravila v zvezi s prehrano, obleko in delovnim prostorom**

- obešanje, odlaganje oblačil, obutve
- odpenjanje, zapenjanje gumbov, naramnic, zadrg
- obuvanje, sezuvanje
- nalivanje pijače, pitje iz različne embalaže
- uporaba pribora
- čiščenje, pospravljanje, pometanje, brisanje
- odpiranje predalov, pip, omar
- odvijanje zavitkov, hrane v različni embalaži

- polaganje prtičkov, pribora
- pospravljanje umazane posode
- urejanje igralnega materiala in delovnega materiala,
- zalivanje lončnic
- umivanje sadja

### **Zunanja opravila**

- pometanje
- spravilo trave, sadja
- pomoč pri skrbi za živali
- čiščenje snega

### **Zaposlitvene tehnike**

- delo s papirjem
- trganje papirnatih trakov
- izdelovanje trgank
- striženje
- lepljenje, barvanje
- delo z lesom
- prelaganje, zlaganje, sestavljanje, vlaganje
- delo z blagom
- sortiranje, navijanje, zlaganje

### **Delo v povezavi z proizvodnim delom**

- sestavljanje
- nizanje na vrvico
- sortiranje (barva, oblika)
- pripenjanje
- snemanje, natikanje, vstavljanje
- zlaganje
- prenašanje, pobiranje materiala
- kodiranje
- lepljenje

**Pri doseganju ciljev pri delu z osebami z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju ni nobenih trdno zastavljenih ciljev. Na različne načine, z različnimi tehnikami in pripomočki poizkušamo pripeljati osebo do nekega cilja, kjer je še uspešna, motivirana in kjer mu doseženi cilj kljub vloženemu naporu še pomeni zadovoljstvo in lastni uspeh, ki krepi njegovo samozavest. Mnogi cilji, predvsem tisti, ki so povezani z delovno vzgojo, so v tem programu oblikovani skupaj z varovanci, na podlagi njihovih želja in pripravljenosti za določeno aktivnost.**

### **Splošna poučenost**

- ohranjati in razvijati zmožnost komuniciranja z okoljem glede na dane možnosti
- razvijati pozitiven odnos do okolja
- prilagoditi se običajem in navadam bivanjskega okolja
- orientacija v bivanjskem in širšem okolju glede na sposobnosti
- ohranjati znanje pridobljeno z različnimi načini in stopnjami usposabljanja ( branje, pisanje, poznavanje količin in vrednosti, računske spretnosti in znanja, časovna orientacija, )
- nadgrajevanje splošne poučenosti s temami, ki so v interesu mladostnikov in odraslih ljudi z motnjo v duševnem razvoju
- **SODELOVANJE S KNJIŽNICO V SMISLU RAZVIJANJA VESELJA DO BRANJA, PRIPOVEDOVANJA, KOMUNICIRANJA, MEDSEBOJNEGA SODELOVANJA TER RAZVIJANJA BRALNIH NAVAD.**

**Teme in cilji splošne poučenosti, ki pri odraslih ne more več potekati v obliki pouka temveč se prepleta tekom vsega dogajanja v VDC, doma, v prostem času, tekom aktivnosti, ki jih VDC in druge organizirane oblike nudijo poleg osemurnega programa, ob pogovoru, branju, ogledu filmov, obisku gledališča, športno-rekreacijskih aktivnostih, obisku sejmov, muzejev, razstav, ob lastnih prireditvah, predstavitev, razstavah, zabavnih večerih, kreativnih delavnicah, ob organiziranih predavanjih itd. Pri realizaciji zastavljenih ciljev VDC ne more in ne sme ostati neka izolirana oblika dejavnosti, temveč lahko cilje realizira zgolj v povezavi z družino, okoljem, drugimi**

**organiziranimi oblikami, ki nudijo dejavnosti, namenjene odraslim, vse to pa dopolnjujejo izobraževalni seminarji in tabori vseživljenjskega učenja v organizaciji Zveze Sožitje, ki se jih naši mladostniki in odrasli udeležujejo v vse večjem številu.**

- razumevanje, sporazumevanje, ohranjanje in razvijanje govornih sposobnosti
- verbalna in neverbalna komunikacija z okoljem
- osebe v ožjem in širšem okolju, vključno z OMDR, poimenovanje,
- odnosi v družini, v VDC, v bivanjskem okolju, v širšem okolju
- prijateljstvo, ljubezen, partnerstvo, odgovornost
- izražanje čustvenih stanj, potreb,
- ustrezni načini zadovoljevanja potreb, psihičnih, fizičnih
- odgovoren odnos do dela, življenjskih dobrin,
- prisluhni drugim in sebi,
- odnos do šibkejših, do narave in drugih živih bitij, kaj lahko storim za druge
- skrb za okolje z vsemi operativnimi oblikami
- prisluhni sebi, svojemu telesu, vprašanja, ki se pojavljajo v mladostniškem obdobju, staranje
- učim se lahko vse življenje, ohranjanje pozornosti, razumevanja, pomnjenja

**Konkretni cilji :**

- **Jaz! Kdo sem? Kakšen sem? Kaj znam? Kaj potrebujem? Česa si želim? Česa bi se rad naučil? ( Del socialnega individualnega programa)**
- Spolnost, odnosi med spoloma ( **Del socialnega individualnega programa**)
- moj dom
- naša družina (družinske relacije; brat, sestra, sestrična, teta...)
- zaposlitev članov družine
- moja zaposlitev
- varstveno delovni center
- pot do centra
- obnašanje v prometu kot pešec ali sopotnik v vozilu
- VDC kot objekt z vsemi prostori-ustrezna uporaba

- **človek**, spoznavanje človeškega telesa, spoznavanje funkcij posameznih organov,
- zdravje, bolezen-vzroki, samopomoč, zdravljenje
- orientacija v času in prostoru
- moj dan ( groba razdelitev dneva)
- časovni odnosi (včeraj, pojutrišnjem...)
- orientacija po uri
- orientacija v prostoru , prostorska predstava, ki vključuje pojme na, nad, spredaj poleg.....
- **narava** in letni časi
- spreminjanje narave, vzroki
- naša opravila v povezavi s tem, obleka obutev, kurjava..
- zdrava prehrana v različnih letnih časih, skrb za zdravo telo
- **prazniki**, pomen
- oblike praznovanja, običaji, ohranjanje običajev
- Novo leto
- Kulturni praznik
- Pust
- Dan žena
- Materinski dan
- Gregorjevo
- Velika noč
- Dan upora proti okupatorju
- 1. maj-praznik dela
- Dan državnosti
- Dan reformacije
- Dan spomina na mrtve
- Dan samostojnosti
- Božič

Posamezne praznike praznujemo v VDC, tudi rojstni dan kot osebni praznik, pri drugih poizkušamo oživiti katerega od običajev, nekatere omenimo glede na stopnjo razumevanja oz. abstraktnosti praznika.

- **ohranjanje šolskega znanja**
- zapis navodil, pisanje razglednic, voščil, pisem
- pošiljanje pošte
- uporaba telefona, mobitela, računalnika
- reševanje premetank, križank, rebusov
- sodelovanje na kvizih znanj
- količine in številke
- pojmovanje količinskih pojmov v povezavi s praktičnimi opravili
- štetje, preštevanje v povezavi s proizvodnim delom
- branje in zapisovanje števil
- prepoznavanje denarja
- vrednost denarja
- ravnanje z denarjem
- poznavanje na uro v povezavi z vsakdanjim življenjem, prihod v službo, malica, odhod, vozni red, spored,....

### **Gibanje, rekreacija, športno udejstvovanje**

- ohranjati in razvijati gibalne sposobnosti
- razvijati spoznanje o koristnosti redne rekreacije za zdravje
- izvajati in spoznavati individualne in skupinske športe
- skrbeti za pozitivno samopodobo, samopotrjevanje
- razvijati prijateljstvo in strpnost do drugih
- spretnosti na orodjih(kolo, rolerji..., sani, tekaške smuči)
- hipoterapija in pedagoško jahanje
- glede na bližino Term Snovik, plavalno opismenjevanje
- razvedrilne elementarne igre
- igre za telesno in prostorsko orientacijo
- tekmovalne igre ( nam. tenis, košarka, odbojka, nogomet, balinanje)
- atletski športni program ( tek, skok v daljino, met žogice) v povezavi s sodelovanjem na Specialni olimpijadi Slovenije, in v MATP kot delu SOS za OMDR s težjimi in težkimi ter kombiniranimi motnjami

### **Glasbeno ritmična vzgoja, pevska vzgoja**

- ohranjati in razvijati sposobnosti za glasbeno doživljanje
- poslušanje glasbe ob posebnih priložnostih in zaposlitvah
- vzpodbujati sposobnost glasbenega pomnjenja,
- učenje znanih besedil
- petje, individualno, v skupini ob delu ali raznih družabnih priložnostih
- učenje enostavnih plesov(valček, polka, kavbojski ples...) ali sproščeno prosto gibanje ob glasbi
- rajalne igre in skupinski plesi

### **Likovna ustvarjalnost**

- razvijati likovno ustvarjalnost, sproščati emocije , spontano likovno izražanje
- uporabna umetnost pri izdelovanju dekorativnega programa
- ohranjati ročne spretnosti
- ohranjati in razvijati fino motoriko, koordinacijo oko-roka
- uporabljati likovne materiale
- uporabljati likovno orodje
- razvijati natančnost, vztrajnost,delovne navade
- ustrezno in varčno ravnanje z materialom
- ustvarjati v različnih likovnih tehnikah
- risarske tehnike ( svinčniki, kreda, oglje, flomastri, voščenske)
- slikarske tehnike ( na papir, steklo, svilo, trganke, lepljenke..)
- grafične tehnike ( tiskanje s pečatniki, tiskanje mozaika, grafike s pomočjo kartonskega odtisa..)
- plastično oblikovanje gline, umetnih mas, mavca
- sodelovati v projektu Igraj se z mano

Večina tehnik se uporablja pri izdelovanju programa voščilnic in darilnega programa. Individualno seznanjanje z materiali, nakupom in uporabe za izdelovanje daril družini, prijateljem, za okrasitev novoletne jelke, izdelavo lastne novoletne voščilnice itd.

### **Zaposlitvene tehnike**

- šivanje

- izdelovanje gobelinov, tapiserij
- vezenje
- kvačkanje
- pletenje
- individualno delo na statvah

**Tudi ob zaposlitvenih tehnikah, ki jih OMDR utrdijo tekom programa v VDC, spoznajo materiale in možnosti nabave. Pogosto delo nesejo domov oziroma si doma zapolnijo prosti čas z izdelovanjem lastnega izdelka, ki ga uporabijo zase ali pa kot darilo za prijatelje, kar je eden bistvenih ciljev programa; pridobljeno znanje, spretnosti in veščine koristno uporabiti v vsakdanjem življenju OMDR kot korak k enakovrednosti.**