

**Praca kontrolna z przedmiotu:**

**Organizacja czasu wolnego i aktywizacja**

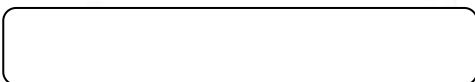
**Temat: Opracuj dla podopiecznych program doskonalenia umiejętności spędzania czasu wolnego**

*Prace w centrum opracowała program doskonalenia umiejętności spędzania czasu wolnego. Opisuje metodami pracy i możliwości z jakimi młodzież może skorzystać.*

*Ocena pracy*

*dobry*

*4*



Dom Pomocy Społecznej stanowi istotną rolę w systemie opieki nad ludźmi starymi i niepełnosprawnymi. To instytucja najbardziej ze wszystkich uprawniona do rozwijania procesów opieki; odnosi się to także do wychowania rewalidacyjnego.

Dotychczasowe rozpoznanie rzeczywistości opiekuńczej w domach pomocy społecznej pozwala wyróżnić następujące formy zajęć świetlicowych:

- gry ruchowe, zręcznościowe, sportowe;
- zabawy muzyczne, plastyczne;
- prace ręczne, techniczne, dekoracyjne;
- zajęcia z książką, kulturalne, oświatowe, korekcyjno – kompensacyjne;
- zajęcia poza dps – em, na przykład: wycieczki, spacer;
- imprezy kulturalno – rozrywkowe.

Dla ludzi o obniżonej sprawności umysłowej DPS pełni różne role. Do najważniejszych z nich można zaliczyć funkcję rewalidacyjno – kompensacyjną, opiekuńczą, dydaktyczną i organizowania czasu wolnego.

Istnieje wiele definicji czasu wolnego, lecz w znaczeniu potocznym najkrócej i najczęściej określa się go, jako czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne.

Przyjmujemy, że czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie to ten okres dnia, który po uwzględnieniu czasu przeznaczanego na naukę w szkole specjalnej, lub wypełnienie obowiązków zawodowych, elementarną regeneracją organizmu oraz specjalne zabiegi rehabilitacyjne, a także niezbędne czynności domowe, pozostaje do ich wyłącznej dyspozycji i może być okresem swobodnych wyborów, rodzajów i terenu zajęć związanych z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem osobistych zainteresowań.

Pamiętać należy, że czas wolny to czas przeznaczony na wszelkie zajęcia, jakim można oddawać się z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź też dla rozwijania swych wiadomości lub bezinteresownego dobrowolnego udziału w życiu społecznym. Nie możemy, więc narzucać dobra innym w myśl zasady „ to, co jest dobre dla mnie, nie koniecznie jest dobre dla ciebie”.

Właściwie zorganizowany czas wolny jest bardzo ważny. Jest jednym z czynników stymulujących rozwój psychofizyczny, ponieważ zachowania dziecka w czasie wolnym są związane ze stosunkowo największą swobodą wyboru, dlatego świadczą one najlepiej o jego rzeczywistych dążeniach, postawach i systemie wartości.

Aby te oddziaływania były efektywne, konieczne jest spełnienie takich warunków, jak:

- rozpoznawanie rzeczywistych potrzeb poszczególnych jednostek w tym zakresie oraz dostosowanie do nich form i metod pracy wychowawczej;
- rozwijanie samorządności i kształtowanie umiejętności samodzielnego organizowania czasu wolnego;
- preferowanie form aktywnego i twórczego spędzania czasu wolnego.

Dla ludzi niepełnosprawnych intelektualnie czas wolny ma duże znaczenie rewalidacyjne. Czynne uczestnictwo w zajęciach organizowanych w czasie wolnym wpływa pobudzająco na jednostki zahamowane i uspokajająco na nadpobudliwe. W zajęciach, w których dominuje dużo swobody, łatwiej jest osiągnąć sukces, co jest niezmiernie ważne w procesie integracji.

Poznanie specyfiki gospodarowania czasem wolnym w grupie stwarza podstawy do ustosunkowania się opiekuna (terapeuty) do takich ważnych zagadnień jak:

- czy funkcjonujący w grupie mają zapewniony czas wolny, czy też jest on nadmiernie ograniczony przez inne zajęcia;
- czy konstrukcja rozkładu dnia przewiduje wystarczającą liczbę godzin czasu wolnego na odpowiednią organizację i pełne wykorzystanie przez nich proponowanych zajęć;
- jakie specyficzne formy i treści powinno się zastosować w zorganizowanym czasie wolnym wychowanków;
- jaki przyjąć model opieki bezpośredniej nad przebiegiem czasu wolnego form indywidualnych i zespołowych;
- jakie zapewnić specjalne czynniki i warunki w celu skutecznego wykorzystania czasu wolnego dla rewalidacji.

Organizacja czasu wolnego jakiegokolwiek osoby, w żaden sposób nie może odbyć się bez niej osobiście. Zadanie musi być wyjątkowo zindywidualizowane, dopasowane do potrzeb i specyficznych upodobań zainteresowanego. Tak, więc organizacja czasu wolnego osoby niepełnosprawnej intelektualnie nie różni się niczym od planu dnia każdego z nas. Pamiętajmy, że każdy człowiek to niepowtarzalna jednostka o szczególnym imieniu, potrzebach i zainteresowaniach.

Przede wszystkim musimy mieć na względzie dobro człowieka, stan jego zdrowia i stan psychiczny. Nie bez znaczenia jest też poszanowanie wolności i godności osobistej, których zwłaszcza niepełnosprawnych intelektualnie łatwo naruszyć.

Każdy z nas ma ukryte zdolności indywidualne, ukierunkowania, sobie wiadome pragnienia, marzenia. Odkrywanie tej tajemnicy może dawać nam mnóstwo radości. Może uczyć nas autentycznej miłości, z której czerpać będziemy o wiele więcej satysfakcji niż ze znakomitych efektów pracy.

Organizując czas wolny musimy wziąć pod uwagę stopień upośledzenia. Pamiętać należy, że czas wolny to czas przeznaczony na wszelkie zajęcia, jakim może oddawać się z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź też dla rozwijania swych wiadomości lub bezinteresownego dobrowolnego udziału w życiu społecznym (poza obowiązkami). Planując i organizując czas wolny należy stawiać cele, które będą służyć dobru i samopoczuciu podopiecznych.

Analizując wybrane zagadnienia, które powinny stać się przedmiotem uwagi w sterowaniu organizacją wolnego czasu wychowanków, zwrócić trzeba uwagę na konieczność uruchomienia przez wychowawców oddziaływania zgodnego z przyjętym w internacie modelem procesu wychowania i adaptacji wychowanków.

W tym celu powinni oni dokonywać rozpoznawania warunków umożliwiających usprawnianie funkcjonowania wszelkich proponowanych działalności w placówce. Na szczególną uwagę zasługują zagadnienia:

dokonanie wyboru programu centralnego, który powinien stać się przedmiotem zainteresowań w czasie wolnym;

rozpoznawanie potrzeb w zapewnieniu bezpośredniej opieki organizację czasu wolnego;

dokonywanie rozpoznania uwarunkowań dla realizacji treści i form aktywności;

dokonywanie wyboru miejsca dla realizacji treści i form organizowania czasu wolnego

dokonywanie analizy w zakresie integrowania poszczególnych grup działalności czasu wolnego.

Pensjonariusze Domów Pomocy Społecznej uczestnicząc w różnych formach spędzania czasu wolnego, mają możliwość lepszego poznania siebie i swoich potrzeb.

W konsekwencji utwierdzają się w poczuciu własnej wartości, co w znacznym stopniu może się przyczynić do likwidacji kompleksów i stanów frustracyjnych.

Atrakcyjność proponowanych form, rekreacyjny i spontaniczny charakter prowokują do aktywności i działania, podczas którego wychowawca ma możliwość oceny i diagnozowania obszarów wymagających kompensacji.

Przyjmując jako kryterium podziału zajęć w czasie wolnym dobór treści, metod i środków realizacji, można wyróżnić następujące typy zajęć: oświatowe, kulturalno-rozrywkowe, artystyczne, politechniczne, wycieczki i krajoznawstwo, hobbystyczne, kolekcjonerskie, a także działalność w środowisku, udział w życiu organizacji, wczasy, turnusy rehabilitacyjne, środki masowego przekazu, instytucje upowszechnienia kultury i życie towarzyskie.

Jak potwierdza praktyka, zorganizowany czas wolny powinien uwzględnić aspekty:

Wychowawczo – psychologiczny;

opiekuńczy;

higieniczno – zdrowotny;

rewalidacyjny,

które czynią z niego zarówno zjawisko o charakterze społecznym, jak też w przebiegu procesu rewalidacji nadaje mu właściwości szczególnego środowiska wychowawczego. Na sposób użytkowania czasu wolnego wpływa w głównej mierze rozwój form przedmiotowych i organizacyjnych realizowanych zajęć, wypracowane, określone tradycje, obrzędowość oraz kontynuacja specjalizacji zainteresowań.

Pozwalają one na wyróżnienie następujących typów zajęć: oświatowe, rozrywkowe, artystyczne, praktyczno – techniczne, fizyczne i sportowe, organizacyjno – społeczne, specjalne (indywidualne).

Z kolei do podstawowych zadań wychowawczych, celów ogólnych związanych z typami zajęć, zalicza się takie dziedziny oddziaływania jak: wychowanie umysłowe, moralno – społeczne, estetyczne, politechniczne oraz higieniczno – zdrowotne.

Odpoczynek, regeneracja sił i rekreacja jest jedną z podstawowych funkcji psychogenicznych czasu wolnego.

Metodą wykorzystywaną z powodzeniem do kompensowania deficytów rozwojowych u osób niepełnosprawnych intelektualnie są zajęcia oparte na założeniach pedagogiki zabawy.

Zabawa, obok pracy i uczenia się, należy do podstawowych form aktywności człowieka, dlatego też wykorzystywanie zabawy, jako podstawowej metody pracy z dziećmi upośledzonymi intelektualnie ma pierwszorzędne znaczenie w procesie ich wychowania i kształcenia. Zabawa jest wypoczynkiem czynnym, nie wymaga spokoju, ciszy, izolacji, lecz zmienności, bogactwa wrażeń, przygody i sytuacji nowych.

Należy pamiętać o spontanicznej aktywności ruchowej, akceptować i pobudzać wychowanków do podawania takich propozycji i uczyć ich odpowiedzialności za przebieg tych zajęć.

Sport stanowi ważny element rehabilitacji. Wyraża się przez ćwiczenia i gry uprawiane według określonych zasad.

Kontakt z przyrodą zapewnia najwartościwszy odpoczynek. Słońce, woda, zieleń, świeże powietrze i przestrzeń to najbardziej poszukiwane środowisko odpoczynku.

Turystyka to forma czynnego wypoczynku. Obejmuje wszelkie formy dobrowolnej zmiany miejsca pobytu jest ważnym elementem rekreacji i życia kulturalnego. Wyróżnia się trzy rodzaje turystyki: pobytowa, wędrowna i podmiejska.

Środki masowego przekazu są podstawą systemu komunikowania się w kulturze masowej.

Kultura Instytucje kulturalne zaspakajają potrzeby kulturalne odbiorców eksponując dzieło sztuki.

Amatorstwo artystyczne jest pożyteczną formą spędzania czasu wolnego polegającą na dobrowolnym i samodzielnym zdobywaniu i rozwijaniu umiejętności w różnych dziedzinach sztuki np.: plastyka, tkactwo, fotografowanie.

Kolekcjonerstwo to pożyteczna forma spędzania czasu wolnego, która polega na gromadzeniu przeróżnych przedmiotów według określonych, ważnych dla zbieracza kryteriów.

Zabawa i kontakty towarzyskie to pożyteczna forma spędzania czasu wolnego, której pożyteczność może być bezsporna.