



VEIKLA:

INDIVIDUALI VEIKLA, JOGA, INTEGRACIJA

Individualios veiklos (mankštos) metu su Paslaugų gavėju dirbama asmeniškai siekiant lavinti judesių motoriką, koordinaciją siekiant skatinti sveikatingumą.

Integracija. Kiekvienas asmuo turi prigimtinę teisę visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Integracija reiškia skirtumų pripažinimą, suteikiant vietą žmogui, kuris kitaip būtų atstumtas. Integracijos tikslas – skatinti visuomenę priimti individų kitoniškumą kaip normalų reiškinį.

Joga. Tai - pratimas, ryšys, harmonija, susivienijimas. Joga padeda kūnui atsipalaiduoti, suteikia ramybę, skatina sveikai gyventi. Jos pagalba neįgalūs jaunuoliai jaučiasi stipresni, ramesni, susikaupę, kas skatina jų pasitikėjimą savimi bei visapusišką įsitraukimą į veiklą.

Tikslai:

- Gerinti sveikatą, nuotaiką;
- Didinti savarankiškumą;
- Ugdyti jėgą;
- Lavinti judesius;
- Gerinti širdies kraujotakos veiklą;
- Stiprinti raumenis, sąnarius, kaulus;
- Padėti įveikti nuovargį;
- Šalinti nervinę įtampą;
- Skatinti integraciją į visuomenę;
- Plėsti akiratį;
- Įgyti teigiamas emocijas, pojūčius;
- Skatinti pasitikėjimą savimi ir kitais;
- Aktyviai įtraukti į veiklą sunkios negalios klientus;
- Lavinti smulkiąją motoriką.

Uždaviniai:

- Palaikyti ir skatinti jaunuolių norą aktyviai mankštai;



- Organizuoti tikslingą mankštos veiklą, supažindinti centro lankytojus su įvairiomis mankštos rūšimis ir išbandyti jas;
 - Stiprinti integraciją į visuomenę;
 - Lavinti pusiausvyrą, judesių koordinaciją;
 - Mokyti naujų mankštos judesių;
 - Per mankštą, pasivaikščiojimus kieme, jogą palaikyti gerą nuotaiką;
 - Aktyviai įtraukti sunkios negalios klientus organizuojant jogos užsiėmimus vežimėliams;
 - Ugdyti vertybines nuostatas pagarba kitiems asmenims, sąžiningumą;
 - Plėsti akiratį;
 - Mokyti dėmesio koncentravimo ir disciplinos;
 - Skatinti jaunuolių kūrybinę vaizduotę.

Metodai ir būdai:

- Aiškinimas;
- Parodymas, pakartojimas;
- Stebėjimas ir bandymas pataisyti;
- Pagalba vieni kitiems prisiminti mankštos judesius ir jų eiliškumą;
- Mankšta, joga pavieniui, grupėje;
- Įvairių jogos pratimų darymas;
- Demonstravimas.

Turinys:

- Atsižvelgiama į lankytojo fizinį pajėgumą;
- Nuolatinis mankštos kartojimas;
- Naujų mankštos, jogos judesių mokymasis.

Rezultatai:

- Pasivaikščiojimai lauke integracijos metu skatins savarankiškumą, pasitikėjimą savimi ir kitais, gerins savijautą;
 - Mankšta, joga leis pajusti bendravimo džiaugsmą, atsipalaidavimą, savęs pažinimą, fizinio kūno pajautimą, poilsį;



- Išmoks jogos ir mankštos pratimus atlikti teisingai;
- Gebės improvizuoti, skatins vaizduotę;
- Atsiskleis gebėjimai;
- Tobulės pažinimo procesai;
- Gebės įsiminti jogos, mankštos judesius ir jų eiliškumą;
- Įgys suvokimą apie jogos ir mankštos naudą;
- Įvertinimas už pasiektus rezultatus;
- Integracija į visuomenę.

Planą sudarė:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Dovilė Marcinkevičienė