PAKIET TEMATYCZNY

Zaplanuj zwykły dzień

Połącz godziny, czas przejścia, pogodę i przerwę w wykonalny plan.

Jak korzystać

Wybierz jedno zadanie i jeden wariant. Nie trzeba wykonywać wszystkich stron ani zaczynać od wariantu 1. Dobierz wymagania do zainteresowań, dzisiejszego samopoczucia, wzroku i sprawności ręki.

Wariant 1: mniej informacji, dostępne podpowiedzi. Wariant 2: porównanie lub dwa etapy. Wariant 3: więcej warunków, samodzielny plan albo uzasadnienie. Warianty nie odpowiadają diagnozom ani stadiom demencji.

Które strony drukować?

1. Biblioteka i sklep: strony 2, 3, 4 (warianty 1, 2, 3).

2. Pogoda zmienia plan: strony 5, 6, 7 (warianty 1, 2, 3).

3. Dzień z miejscem na odpoczynek: strony 8, 9, 10 (warianty 1, 2, 3).

Strony 11-13: notatki i odpowiedzi dla prowadzącego. Nie są arkuszami uczestnika. Druk A4, jednostronnie, skala 100%. Wzory pozostają czytelne bez koloru.

Pracuj bez pośpiechu i ocen

Można mówić, wskazywać albo dyktować. Prowadzący może odczytać tekst i pomóc w zapisie. Rób przerwy; przerwij, jeśli zadanie męczy lub budzi niechęć. Otwarte wybory i wspomnienia nie mają jednej poprawnej odpowiedzi.

Dane, ceny, rozkłady i sytuacje organizacyjne są fikcyjne. Nie podawaj danych osobowych. To propozycje aktywności, nie test diagnostyczny. Opisujemy umiejętności angażowane w zadaniu, a nie gwarantowaną poprawę codziennego funkcjonowania.

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 1

Biblioteka i sklep

Wariant 1 / 3

Wybierz miejsce, do którego trzeba pójść najpierw.

Jest 10:00. Biblioteka zamyka się o 11:00. Sklep zamyka się o 18:00. Oba miejsca są obok siebie.

Najpierw biblioteka czy sklep?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 1

Biblioteka i sklep

Wariant 2 / 3

Oblicz, czy zdążysz oddać książki.

Wyjście z domu: 10:20. Dom - biblioteka: 15 minut. Oddanie książek: 10 minut. Biblioteka zamyka się o 11:00.

O której dotrzesz?

O której skończysz? Czy zdążysz przed zamknięciem?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 1

Biblioteka i sklep

Wariant 3 / 3

Zaplanuj dwie sprawy i powrót z przerwą.

Wyjście 10:20. Biblioteka do 11:00, sklep do 18:00. Dom - biblioteka: 15 min; biblioteka - sklep: 10 min; sklep - dom: 15 min. Biblioteka: 10 min, zakupy: 20 min. Po zakupach odpocznij 10 min.

Wpisz kolejność i godziny.

Czy wrócisz do domu przed 12:00?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 2

Pogoda zmienia plan

Wariant 1 / 3

Wybierz porę spaceru bez deszczu.

Prognoza: 9:00-11:00 sucho; 11:00-14:00 deszcz. Spacer trwa 30 minut.

Wyjść o 9:30 czy o 11:30?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 2

Pogoda zmienia plan

Wariant 2 / 3

Ułóż spacer i pracę przy biurku.

Jest 10:00. Deszcz zacznie się o 11:00. Spacer: 30 min; przygotowanie do spaceru: 10 min; porządkowanie papierów w domu: 40 min.

Co zrobisz najpierw?

Podaj godzinę zakończenia spaceru.

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 2

Pogoda zmienia plan

Wariant 3 / 3

Ułóż plan od 9:00 do 12:00. Uwzględnij wszystkie warunki.

Spacer 30 min + przygotowanie 10 min. Telefon do znajomej: 15 min, początek dokładnie o 10:00. Papiery: 40 min. Odpoczynek po spacerze: 15 min. Od 10:30 pada deszcz.

Zapisz godziny czterech zajęć i odpoczynku.

Sprawdź, czy spacer kończy się przed deszczem.

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 3

Dzień z miejscem na odpoczynek

Wariant 1 / 3

Po zajęciu wybierz przerwę, a dopiero potem kolejną czynność.

10:00-10:20: porządkowanie półki. Potrzebna przerwa: 10 minut.

Kiedy zacząć podlewanie: o 10:20 czy 10:30?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 3

Dzień z miejscem na odpoczynek

Wariant 2 / 3

Wpisz godziny trzech kolejnych etapów.

Zaczynasz o 10:00. Porządkowanie: 20 min; odpoczynek: 15 min; podlewanie: 10 min.

O której kończy się odpoczynek?

O której kończy się cały plan?

Zaplanuj zwykły dzień / zadanie 3

Dzień z miejscem na odpoczynek

Wariant 3 / 3

Zaplanuj poranek. Nie nakładaj na siebie zajęć.

Start 9:00. Telefon 15 min musi skończyć się do 10:00. Porządkowanie 25 min, przerwa po nim co najmniej 15 min, podlewanie 10 min. Wszystko zakończ do 10:30.

Zapisz plan z godzinami.

Którą czynność można przełożyć, jeśli potrzebujesz dłuższej przerwy?

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Biblioteka i sklep

Cel: Ułożyć trasę z uwzględnieniem godzin otwarcia.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Łączenie terminów z czasem przejścia angażuje planowanie; sprawdzenie końca wizyty - kontrolę czasu.

Odniesienie do codzienności: Planowanie krótkiego wyjścia po dwie sprawy.

Uproszczenie: Zapisuj godzinę po każdym odcinku trasy.

Rozszerzenie: Sprawdź alternatywną kolejność.

Dostępny sposób odpowiedzi: Można układać plan ustnie; prowadzący zapisuje godziny.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 2): Biblioteka: kończy pracę wcześniej.

Wariant 2 (strona 3): Przyjście 10:35, koniec 10:45; tak, zostaje 15 minut.

Wariant 3 (strona 4): 10:20 wyjście; 10:35-10:45 biblioteka; 10:55-11:15 sklep; 11:15-11:25 przerwa; 11:40 powrót. Tak.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Pogoda zmienia plan

Cel: Dostosować kolejność aktywności do pogody.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Porównanie prognozy i planu angażuje wybór informacji; zmiana kolejności - elastyczność myślenia.

Odniesienie do codzienności: Przeniesienie spaceru lub sprawy domowej na odpowiednią porę.

Uproszczenie: Ogranicz wybór do dwóch pór.

Rozszerzenie: Dodaj możliwość rezygnacji z wyjścia.

Dostępny sposób odpowiedzi: Prowadzący odczytuje prognozę; odpowiedź ustna.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 5): O 9:30; spacer kończy się o 10:00.

Wariant 2 (strona 6): Najpierw przygotowanie 10:00-10:10, spacer 10:10-10:40, potem papiery. Dopuszczalny inny plan, jeśli cały spacer kończy się przed 11:00.

Wariant 3 (strona 7): Przykład: 9:00-9:10 przygotowanie, 9:10-9:40 spacer, 9:40-9:55 odpoczynek, 10:00-10:15 telefon, 10:15-10:55 papiery. Inne plany poprawne przy spełnieniu wszystkich warunków.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Dzień z miejscem na odpoczynek

Cel: Rozłożyć czynności bez nakładania godzin.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Dobór długości przerwy angażuje liczenie czasu; kontrola kilku warunków - planowanie.

Odniesienie do codzienności: Urealnienie codziennej listy spraw.

Uproszczenie: Narysuj linię czasu i zaznacz początek.

Rozszerzenie: Omów, którą sprawę można przełożyć przy zmęczeniu.

Dostępny sposób odpowiedzi: Odpowiedź ustna lub zaznaczanie godzin; zapis może wykonać prowadzący.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 8): O 10:30.

Wariant 2 (strona 9): Porządkowanie do 10:20; przerwa do 10:35; podlewanie do 10:45.

Wariant 3 (strona 10): Przykład: telefon 9:00-9:15, półka 9:15-9:40, przerwa 9:40-9:55, podlewanie 9:55-10:05. Wybór przełożenia otwarty; w tej sytuacji podlewanie lub porządkowanie, nie telefon po jego terminie.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.